

BEBEKLER ACADEMIC HOSPITAL'DA HAYATA GÜVENLE "MERHABA" DİYOR

Academic Hospital, alanında uzman doktorları, uluslararası standartlardaki ameliyathane ve doğumhaneleri ile doğum alanında İstanbul'un en çok tercih edilen hastaneleri arasında yer alıyor. Muhteşem doğum yolculuğunun her adımında ailelere destek olan Academic Hospital, birçok avantajlı fırsat paketi de sunuyor.



Sağlıkta çeyrek asırlık tecrübeye sahip Academic Hospital, gebelik öncesinden başlayarak, bebeğin doğumundan, ilk nefesine ve taburculuğuna kadar süren bu muhteşem doğum yolculuğunun her adımında aileleri şefkatle ve güvenle sarıyor. Academic Hospital, hamileliğin tüm sürecinde annenin ve bebeğin sağlığı için gerekli tüm tıbbi hizmetleri pek çok farklı ve avantajlı fırsat paketiyle sunuyor.

GEBELİK TAKİP SÜRECİ

Anne adayları, hamile olduklarını öğrendikleri andan itibaren tüm düzenli kontrollerini Gebelik Takip Süreci kapsamında gerçekleştirilebiliyor. Gebeliğin birinci ayından onuncu ayına kadar; kan grubu tayini, tam kan sayımı, kan şekeri, ALT, AST, kreatinin, vitamin B12, anti HIV, toksoplazma, tam idrar, vitamin D, tiroit, Down sendromu tarama testleri, NST ve EFM gibi tüm tahlil ve kontrollerin yanı sıra ultrason eşliğinde hekim muayeneleri de yapılıyor.

ANNE OLUYORUM PAKETİ

Academic Hospital'ın bebek heyecanı yaşayan ailelere sunduğu ayrıcalıklardan biri olan Anne Oluyorum Paketi şu fırsatları sunuyor: * Gebelik Takip Süreci kapsamındaki tüm tetkik ve muayeneler * Sezaryen doğum 48 saat yatış * Normal doğum 24 saat yatış * Suda doğum * Oda süsleme & fotoğraf çekimi * Celeneysel lohusa şerbeti ikramı * "Bebeğim Hoş Geldin" paketi

"BEBEĞİM HOŞ GELDİN" PAKETİ

Bebeğin dünyadaki ilk anları için hazırlanan "Bebeğim Hoş Geldin" paketiyle sağlıklı bir büyüme sürecinin ilk kontrolleri gerçekleştiriliyor: * Çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı tarafından bebeğin doğum salonundaki ilk muayenesi * Emzirme eğitimi * Bebek bakımı * Hemşirelik bakımı * K vitamini uygulaması * Hepatit aşısı * Kan şekeri ve kilo takibi * Direkt Coombs Testi * Topuk kanı * Kan grubu tayini * Saf ses odyometrisi * Yenidoğan zıbn testi * Hemogram

DOĞUMU KOLAYLAŞTIRAN DESTEKLER

Hastanede doğumu kolaylaştırmaya yönelik olarak; aromaterapi, litoterapi, buhurterapi, masaj, hidroterapi, nefes egzersizleri, kegel egzersizleri, pilates ve ilaç dışı ağrı kesici yöntemlerle doğum kaygıları azaltılıyor.

İSTEYENLERE SUDA DOĞUM

Academic Hospital'ın tam donanımlı Suda Doğum Ünitesi'nde; anne adayları doğum sancılarını başladığında özel olarak hazırlanmış, sağlık açısından uygun sıcaklığa getirilmiş olan sterilize suyla dolu bir havuzda, tecrübeli ekip eşliğinde, güven ve mutluluk içinde doğumlarını gerçekleştirebiliyor.

2023 YILINA "MERHABA" DEDİK



AcademicHospital olarak eğlenceli bir partiye yeni yıla "merhaba" dedik. AcademicHospital'daki hekimlerimizin, tıbbi ve idari birimlerdeki tüm çalışan arkadaşlarımızın katılımıyla AcademicHealth Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde bir yeni yıl partisi düzenleyerek 2022 yılına veda edip, 2023 yılını karşıladık. AcademicHospital Ailesi'nin bir araya geldiği partimizde, waffle köşesi de oluşturduk. Keyifli anlar yaşadığımız partiye Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak da katılarak yeni yılımızı kutladı. Yeni yıl partimizde bir yandan sohbetler ettik, bir yandan da birbirinden lezzetli waffle'larve çeşit çeşit ikramları afiyetle yedik.



YENİ YILDA DA HIÇ DURMADAN HİZMETE DEVAM



Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK
Yönetim Kurulu Başkanı

Academic kadrosuyla gurur duyduğumuz, sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital olarak, ülkemize değer katmak hedefiyle 2022 yılında da dev adımlar atmaya devam ettik. Pandemi döneminde hastanemizin ikinci bloğunu tamamen yenilemiş ve ameliyathane sayısını 9'a çıkarmıştık. 2022 yılında da yatırımlarımıza yenilerini ekledik ve sağlıklı olma halini bir üst seviyeye çıkartmak ve korumak amacıyla 2022 yılında Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni hizmete sunduk. Bu merkezimizde; yoğun koşturmaya yaşadığımız bu çağda, insanlara daha sağlıklı olmaları, bağışıklık sistemlerini artırmaları için büyük bir özenle en yeni tedavi yöntemlerini sunuyoruz. Sağlıklı Yaşam Merkezimizde; ozonterapi, glutatyon, kayropraktiden osteopati uygulamalarına kadar çok geniş bir yelpazede en yeni tedaviler, deneyimli doktorlarımızla beraber, hastanemizin güvenli ortamında sunuluyor.

Bireysel ve kurumsal anlamda sporun hayatımızda daha çok yer alması gerekliliğine inanan, sağlıklı yarınlar için spora ve sporcuya tam destek veren hastanemiz, ülkemizin gururu VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı ile resmi sağlık sponsorluğunu üçüncü kez yeniledi. VakıfBank Spor Kulübü'nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı Academic Hospital güvencesi altında olmaya devam edecek. Sporun yanı sıra sanatın ve sanatçının da yanında olmayı sürdürdük. Yıl boyunca hastanemizde toplumsal

farkındalığa katkı sağlayan resim sergilerine ev sahipliği yapmanın mutluluğunu yaşadık.

2022 yılını atılımlarla geçiren Academic Hospital olarak, Cumhuriyetimizin 2023 yılında başlayan ikinci yüzyılına da yeni yatırımlarla taçlandırmaya hazırlanıyoruz. Geçtiğimiz yıl çalışmalarına başladığımız İstanbul'un en gözde semtlerinden Bağdat Caddesi'ndeki yeni kliniğimizi 2023 yılında hizmete sunacak olmanın heyecanını yaşıyoruz. 1997 yılından bu yana faaliyetlerini kesintisiz olarak sürdüren Academic Hospital'ın tecrübesini Suadiye Clinic olarak Bağdat Caddesi'ne taşıyoruz. Böylece Kadıköy tarafında olan hastalarımızdan gelen yoğun talepleri karşılayabilecek, o bölgedeki hastalarımıza hizmetlerimizi ulaştırmış olacağız.

Öte yandan İstanbul'un Avrupa Yakası'nda da bir hastane açma planımız var. Levent-Etiler hattında düşündüğümüz bu yatırım için görüşmelerimiz sürüyor. Ayrıca Özbekistan'dan bir proje teklifi geldi ve Özbekistan hükümeti ile bakan seviyesinde görüştük; o süreç de devam ediyor.

Odağında Türkiye, hedefinde hizmet ilkesiyle çeyrek asırdır yola devam eden Academic Hospital adına, spor ve sanatla iç içe, hastalıktan uzak, sağlık, bereket ve huzur dolu bir yıl diliyorum...

ŞUBAT'TA KÜLTÜR-SANAT

1-Ödüllü "Alice" Müzikali Geri Döndü!
11, 12, 28, 19 Şubat (hafta sonu 16:00, hafta içi 21:00) Zorlu PSM Center, İSTANBUL

İlk kez 7 Şubat 2019'da perde açan, pek çok kez kapalı gişe oynayan, 23. Afife Tiyatro Ödülleri'nde "Haldun Dormen Özel Ödülü" ve "En İyi Koreografi Ödülleri"nin sahibi olan Alice Müzikali, uzun bir aranın ardından yeniden seyirciyle buluşuyor. "ALICE" adı ile izleyicisiyle buluşan müzikalde

Serenay Sarıkaya "Alice" olarak izleyicisinin karşısına çıkarken, Ezgi Mola "Kraliçe", Enis Arıkan "Tavşan", Şükrü Özyıldız "Şapkaçı", İbrahim Selim "Kral", Merve Dizdar ise "Kedi" rolü ile başarıları paylaşıyor.



2-Charlie'nin Çikolata Fabrikasında
11 Şubat (16:00, 15:00) Duru Tiyatro-Watergarten Performans, İSTANBUL

Pedagog onaylı müzikli çocuk oyunu Charlie'nin Çikolata Fabrikasında, izleyicisiyle buluşuyor. Dünyanın en ünlü çikolatacısı olan Bay Wonka, biletleri bulan çocuklara daha önce kimsenin görmediği fabrikasını gezdirmeye karar verir. Bu fabrikada düzenlediği yarışmada birinci olan çocuğa da kimsenin bilmediği bir büyük ödül vardır. Diğer

çocuklar biletleri bulmak için farklı yollar denerken Charlie tamamen şans eseri bileti bulur ve macera başlar. Çocuklarımızın eşlik ederek eğleneceği oyunda beş farklı çocuğun yarışmadaki hallerine, büyükbabasının sevgisine ve Bay Wonka'nın danslarına şahit olacaksınız.



3-Pera Müzesi'nden Evlerde Üç Boyutlu Sergi Deneyimi

Pera Müzesi'ndeki kalıcı ve süreli sergiler sanal ortama taşındı. Üç boyutlu sanal sergi turlarıyla, eserleri en ince ayrıntısına kadar inceleyebiliyor, multimedya araçlarıyla desteklenmiş, fiziksel dünyaya daha yakın ve gerçekçi bir deneyim yaşayabiliyorsunuz. "Anadolu Ağırık ve

Öğüleri", "Kahve Molası", "Kesişen Dünyalar" ve "Osman Hamdi Bey" gibi sergiler sanal ortamda sanatseverlerle buluşuyor. Sanat eserlerinin yanı sıra serginin içeriğini oluşturan videoların ve dijital materyallerin de birebir izlenebildiği sanal turlar, Pera Müzesi web sitesi üzerinden ücretsiz gezilebiliyor.



Şubat Ayında Tüketilecek SEBZE ve MEYVELER

Meyveler

Mandalina, portakal, elma, armut, yerli muz, ayva, nar, kestane.



Sebzeler

Kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, lahanana, Brüksel lahanası, pazı, havuç, şalgam, pancar, bal kabağı



Yeşillikler

Marul, roka, biberiye, nane, maydanoz, tere, turp





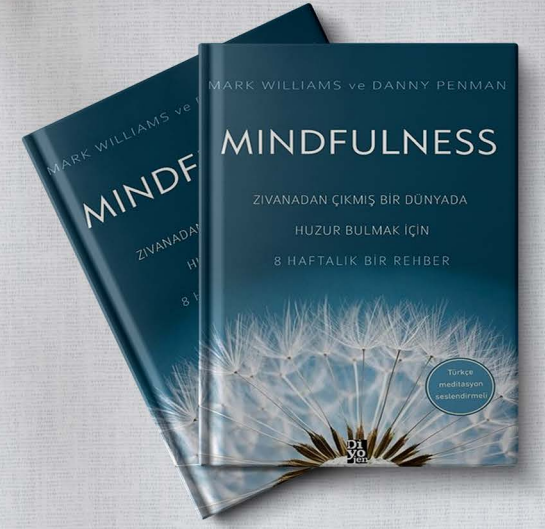
Aynın Burcu KOVA

Hayal güçleri sınırsız, öncü ve yenilikçidirler. Sevecen, yardımsever, isyankâr, inatçı ve mesafelidirler. Kişisel özgürlüklerine çok değer verirler. Yeni şeyler keşfetmeyi çok severler. İnanıksız ilkeleri sonuna kadar savunurlar. Toplumsal olaylara karşı duyarlıdır.

Yönetici Gezegen: Satürn, Uranüs
Renk: Yeşil, koyu mavi, gece mavisi
Uğurlu Taşı: Yeşim
Şanslı Sayısı: 4
Şanslı Günü: Pazar
Karşıt Burç: Aslan
Şehirler: Hamburg, Salszburg, Buenos Aires

Ayın Kitabı
MINDFULNESS

Günlük yaşamlarımız o kadar zıvanadan çıkmış ve sorunlarla dolu ki hayattan keyif almaya çoğu zaman unutuyoruz. Mutlu ve huzurlu olmaya çabaladıkça, hayatımızın en önemli kısımlarını ıskalıyoruz. Yazarlar, Oxford Üniversitesi profesörü Mark Williams ve ödüllü gazeteci Danny Penman, daha az stresli, daha az kaygılı ve daha az yoran huzurlu bir yaşama giden yolda sekiz haftalık bir rehber sunuyorlar. Mark Williams ve meslektaşları tarafından geliştirilen programda, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) teknikleri temel alınıyor. Günde sadece 10 ya da 20 dakikanızı ayırıp bu basit mindfulness meditasyonlarını yaparak, MBCT'nin kanıtlanmış faydalarını görebilirsiniz. MBCT programı, İngiltere Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmellik Enstitüsü (NICE) tarafından depresyonu önleme noktasında ilaçlar kadar etkili olduğu keşfedilerek tavsiye



BİZDEN HABERLER

"STRES YÖNETİMİ"NI ÖĞRENİYORUZ

Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde hazırlanan 5 haftalık "Hasta ve Hasta Refakatçileri Stres Yönetimi Eğitim Programı" düzenleniyor. 18 Ocak'ta başlayan program, beş hafta boyunca devam edecek. Tamamen ücretsiz olarak düzenlenen eğitim programı, Fonksiyonel Tıp, Sağlık ve Wellness Koçu Ceyda Kayatürk eşliğinde gerçekleştiriliyor. "Hasta ve Hasta Refakatçileri Stres Yönetimi Eğitim Programı"nın içeriği şu başlıklardan oluşuyor:

1. Hafta: Stres nedir, nelere sebep olur? 4-7-8 nefes egzersizleri.
2. Hafta: Mindfulness nedir? Stres yönetimi teknikleri.
3. Hafta: Uykunun önemi ve etkileri nelerdir? Uyku önce zihin egzersizleri.
4. Hafta: Şükran günlüğü nedir? Mindfulness temelli meditasyon çalışmaları.
5. Hafta: Beslenmenin stres üzerindeki etkileri nelerdir? Beslenme temelleriyle bağışıklık sistemimizi tanımak.



Fonksiyonel Tıp, Sağlık ve Wellness Koçu Ceyda Kayatürk, stres yönetimiyle ilgili şunları söylüyor: "Yaşam koşulları git gide fizyolojimize ve psikolojimize zıt hale geliyor. Ama kaygıdan, depresyondan, stresten uzak yaşamak, huzurlu ve mutlu olmak bu kadar zor olmamalı. Bilmemiz gereken bir şey var: Sinir sistemimizi kontrol etmek, onu tanımaktan ve öğrenmekten geçiyor. Academic Hospital'da düzenlenen ve beş hafta süren bu eğitim programında, sizlerle birlikte sinir sistemimizi ve stres olgusunu çok basitçe ve keyifle tanıyarak, anlayarak kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğreniyoruz."



Op. Dr. Gülden Demirci OTLUOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi Polikliniğimizde hasta kabulüne başlamıştır.



SÜRPRİZ DOĞUM GÜNÜ KUTLAMASI

Genel Koordinatörümüz Mikrobiyoloji Uzmanı Uzm. Dr. Salim Karavelioğlu ve Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Erol Avcı'nın doğum gününde, hastanemizde sürpriz bir doğum günü kutlaması yaptık. Doğum günlerinde Salim Hocamız ve Erol Hocamız için pasta kestik, onlara nice güzel yaşlar diledik...



ACADEMIC HOSPITAL BÜNYESİNE KATILANLAR

- | | |
|---|---|
| Cansu Yıldız
Ameliyathane Teknikeri | Nesrin Koçar
Hasta İletişim Yetkilisi |
| Mehtap Özdemir
Paramedik | Ezgi Nur Türkmen
Hasta İletişim Yetkilisi |
| Gülşen Şimşek
Yardımcı Personel | Elif Nur Türkmen
Hasta Danışmanı |
| Sümeyye Aydoğan
Ebe | Asiye Durak
Patoloji Teknikeri |
| Şeyda Topçu
Laboratuvar Sekreteri | Ayşe Oral
Çağrı Merkezi Yetkilisi |

SÜRPRİZ DOĞUM GÜNÜ KUTLAMASI

Başhekimimiz Dahiliye Uzmanı Uzm. Dr. Türkan Özer'in doğum gününde, hastanemizde sürpriz bir doğum günü kutlaması yaptık. Doğum gününde Türkan Hocamız için pasta kestik, ona nice güzel yaşlar diledik...



Bu Ay Doğanlar

Zeynep MADANOĞLU 28 Şubat	Esra ÖZER 20 Şubat	Cuma DOĞAN 14 Şubat
Süleyman TUTKUN 23 Şubat	Yalçın YAVUZ 03 Şubat	Seda DİKMETAŞ 28 Şubat
Mehmet ABAY 01 Şubat	Dilek GÜNER 01 Şubat	Aykut YILMAZ 24 Şubat
Cem GENİŞ 26 Şubat	Neşe KOÇAK 25 Şubat	Yeliz YETİMOVA 06 Şubat
Hasan DUTKUN 02 Şubat	Bahar EKER 25 Şubat	Zeynep KADIOĞLU 20 Şubat
Yasemin DURMAZ 10 Şubat	Ayşegül AKSOY 27 Şubat	İlayda UYÇUR 10 Şubat
Serap UYSAL 01 Şubat	Semih SEVEN 21 Şubat	İlayda GÖZCÜ 01 Şubat
Ümit KURTKAYA 16 Şubat	Elif ZAN 03 Şubat	