



Başkanın Mesajı

Vakfımızın Değerli Dostları ve Okurlarımız,

Sonbaharın çoğunu bitirip yavaş yavaş kışa hazırlandığımız bu dönemde, vakfımızın son üç aylık çalışmalarını sizlerle paylaşmak üzere bir kez daha birlikteyiz.

Son günlerde sağlıklı ilgili en önemli gündemimiz farklı tiplerde karşımıza çıkan grip ve soğuk algınlığı. Neredeyse herkes ya hasta ya da belirtiler gösteriyor.

Hastalıklara karşı savunmanın ilk kalesi beslenme. Yeterli, dengeli ve mevsiminde beslenme, bağışıklığımızın savunma hattını sağlam kurabilmesinin ön koşulu... Yıllardır beslenme ve böbrek sağlığı üzerine çalışmalar ve projeler yürüten vakfımız, evde yapılan yiyecekler ile hazır yiyeceklerin bir karşılaştırmasını yaptırdığı etkinlikle toplumsal bilinçlendirme görevini bir etkinlikle yerine getirdi. Bültenimizde bu konudaki etkinliğimizin ayrıntılarını bulabilirsiniz.

Savunma hattının bir diğer olmazsa olmazı stres yönetimi ve ruh sağlığı. Özellikle kronik hastalıklarla yaşamını sürdüren hastalar için stres yönetimi, hastalığın da yönetimi açısından büyük önem taşıyor. Günümüzde stresle mücadelede bireysel olarak gerçekleştirilebilen çeşitli yöntemler bulunuyor. Bunlardan nefes terapisi ve mindfulness adıyla da bilinen bilinçli farkındalık yöntemleri, kişiyi kısa sürede rahatlatan teknikleri içeriyor. Hastalarımıza sadece nitelikli hemodiyaliz hizmeti sunmakla kalmıyor, kendilerinin sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarına cevap veriyoruz.

Elbette sonbaharın bizim için en önemli günlerinden biri olan bu sene itibarıyla Sağlık Bakanlığı tarafından belirli günler ve haftalar takvimine alınan Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası'nı hem değerli akademisyenlerin katıldığı bir etkinlikle hem de kamuoyuna açık alanlardaki görsellerimizle kutladık. Ülkemizin dört bir yanında okullarda ve kamu kurumlarında da görünürlüğümüz ve sosyal medya etkileşimleri ile milyonlara ulaştık. Aşırı şeker tüketimine karşı yüklediğimiz misyon doğrultusunda ilgi çeken ve ses getiren çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Bizimle her an, her yerde karşılaşabilirsiniz.

Bültenimizde sizlere çalışmalarımızdan satır başlarını aktardık. Destekleriniz sayesinde hem sağlık hizmetlerimiz hem projelerimiz hem de sosyal çalışmalarımız devam ediyor, gücümüzü sizlerden alıyoruz.

Keyifle okuyacağınızı umuyor, bir sonraki sayımızda tekrar buluşmayı diliyorum.

4. DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASINDA TÜKETİRKEN TÜKENMEYİN DEDİK



Türk Böbrek Vakfı tarafından geliştirilen ve hayata geçirilen 'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası', aşırı şeker tüketimi ve buna bağlı hastalıklara dikkat çekmek üzere bu yıl dördüncü kez ele alındı. Tüm dünyada farklı kurumlarca kutlanan ve sağlık anlamında büyük farkındalık yaratan bu özel gün için TBV, konunun uzmanlarını 19 Eylül 2025 günü Beyoğlu Belediyesi'nin Kasımpaşa Emekli Ev'inde buluşturdu.

Etkinlikte söz alan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Sağlık Bakanlığımız tarafından ülke çapında kutlanacak belirli günler ve haftalar takvimine alınan 'Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası'nda özülerek belirtmek isterim ki şeker tüketimi artık her yaş için bağımlılık seviyesinde. Bu ürkütücü tablo günümüzde yaşam süresinin uzaması ve buna paralel ileri yaş nüfusumuzun artması ile baş edilmesi güç hastalıklara da beraberinde getiriyor. Bu nedenle vakıf olarak her zaman vurguladığımız, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tarzı alışanları her geçen gün daha da önemli oluyor. Erken yaşlarda edinilen sağlıklı alışkanlıklar, bireylerin orta ve ileri yaş dönemlerini daha dinç ve ayakta geçirmeleri adına en büyük yatırım oluyor" dedi.

"DEĞERLERİ KONTROL ALTINDA TUTMAK ALZHEİMER RİSKİNİ AZALTIR!"

İstanbul Tıp Fakültesi (Çapa) İç Hastalıkları ve Geriatri (Yaşlı Sağlığı ve Hastalıkları) Uzmanı Prof. Dr. Gülistan Bahat Öztürk ise konuşmasında gençlikte obeziteden, iler yaşı döneminde ise yetersiz beslenmeden uzak durulması gerektiğinin altını çizdi. Prof. Dr. Gülistan Bahat Öztürk; "Genç erişkinlik döneminde sağlıklı kiloyu korumak ve obeziteyi önlemek, uzun vadeli sağlık için çok önemli. Yetersiz beslenme riski ya da kilo kaybına yol açan bir kronik hastalık yoksa ideal beden kütle indeksi 18.5-25 kg/m² aralığındadır. Bu dönemde kan basıncını, kan şekerini ve kan yağlarını kontrol altında tutmak, yalnızca kalp-damar hastalıkları riskini değil, aynı zamanda Alzheimer hastalığı riskini de azaltmaktadır.

"YAŞLILIK DÖNEMİNDE YETERSİZ BESLENME TEHLİKELİDİR"

Yaşlılık döneminde ise tablo farklıdır: Obezite yerine yetersiz beslenme (malnütrisyon) daha büyük bir tehlikedir. Araştırmalar, yaşlılarda en düşük ölüm oranlarının ve en iyi fonksiyonelliğin 'hafif fazla kilolu' sayılan beden kütle indeksi aralığında (kabaca 24-29 kg/m²) görüldüğünü gösteriyor. Bu nedenle yaşlı bireylerde kilo kaybı ve diyet kısıtlamaları zararlı olabilir.

GIDALARDAKİ ŞEKER EVDE YAPILAN YİYECEKLER DAHA SAĞLIKLI

Türk Böbrek Vakfı'nın 12 Ağustos 2025 tarihinde düzenlediği mutfak etkinliğinde paketlenmiş ve hazır gıdalara alternatif olarak neler tüketilebileceği ve sağlıklı yiyeceklerin nasıl hazırlanacağı gösterildi. Dışarıda yenen hazır hamburger ve benzeri ürünlerin içinde bolca şeker ve trans yağ bulunduğunu belirten uzmanlar, doğal beslenmenin önemine vurgu yaptı. Zeytinburnu'ndaki özel bir mutfakta gerçekleştirilen etkinlikte, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve Diyetisyen Gökçen Efe Aydın, paketlenmiş gıdaların porsiyon değerleri ile klasik mutfak ürünlerini karşılaştırarak sağlıklı alternatif yiyeceklerin nasıl yapılacağını uygulamalı olarak gösterdi. Etkinlikte hamburger köftesi yoğuran Erk, gazetecilere yaptığı açıklamada, hamburger ve benzeri yeni beslenme şeklindeki ürünlerin içinde trans yağ ve bol şeker olduğunu, bunlarla birlikte nişasta bazlı gazlı içecek tüketildiğini söyledi. İnsanların eski doğal beslenmenin özlemini çektiğini aktaran Erk, yeni tarz beslenmedeki yiyeceklerin tüketilmemesi durumunda mümkün olduğunca az tuzlu ve az yağlı olmasına dikkat edilmesi gerektiğini vurguladı. Erk, ürün-



lerde mümkün olduğu kadar az sos kullanılması gerektiğini ve yanında ayrılan içilebileceğini anlattı. Yine, bunların yanında el yapımı kurabiye tüketilebileceğini ifade eden Erk, "Maliyet açısından daha önemliyi sağlık açısından kimyasallardan, katkı maddelerinden arındırılmış bir yemek yapılırsa, annemin zamanında yapıldığı gibi çok daha sağlıklı beslenmiş olacağız. Türkiye ne yazık ki obezitede dünyada üçüncü, Avrupa'da ise birinci sırada. Türk Böbrek Vakfı bu konuyla mücadele ediyor, onun için buradayız." dedi.

Diyetisyen Gökçen Efe Aydın, dışarıdan alınan bir hamburger menüde 20 küp şeker ve bir su bardağına yakın yağ olduğunu belirterek, hamburgerin yanında gelen sosların içinde de çok fazla şeker ve yağ olduğunu kaydetti. Aydın, "Dolayısıyla vücudumuza fark etmeden, istemsiz bir şekilde çok fazla şeker, yağ ve enerji almış oluyoruz. Bir günde almamız gereken enerjiyi belki bir anda alabiliyoruz. Bu da ister istemez ileriki zamanlarda hastalıklara sebebiyet verebiliyor. Burada yaptığımız tipik bir anne köftesi var. Bu anne köftesindeki tuzu, yağı ve baharatları ayarladık. Böyle çok daha sağlıklı olduğunu görebiliyoruz. Yanında bir de ev yapımı az tuzlu ayrıran içtiğimizde çok daha sağlıklı bir öğünle karşılaşıyoruz." ifadelerini kullandı.



DİYALİZ HASTALARIMIZ İÇİN NEFES ve BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÇALIŞMASI

Oyuncu ve spor psikoloğu Eylem Şenkal tarafından geliştirilen program, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ev sahipliğinde 29 Temmuz'da Kadriye - Kenan Tunalı Diyaliz Merkezi'nde, 14 Ağustos'ta Hacı Hüseyin Terzi Tekirdağ Diyaliz Merkezi'nde ve 10 Eylül'de ise Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi'nde gerçekleştirildi.

yle de öncü çalışmalar sürdürüyor. Bu çalışmalar kapsamında, diyaliz hastalarının yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik çok sayıda projeye imza atan vakıf, şimdi de diyaliz hastaların bedensel ve zihinsel bütünlüğünü destekleyecek yepyeni bir adım atıyor.

Programın çıkış noktası, diyaliz sürecinin yalnızca fiziksel değil, zihinsel ve duygusal bir mücadele olduğu gerçeği. Bu özel program, katılımcıların zihinsel dayanıklılığını artırmayı ve yaşam kalitelerini iyileştirmeyi hedefliyor. Her bir modül, bilimsel temellere dayalı, sade ve kapsayıcı bir yapıda geliştirildi.

Zihin Egzersizleri Programı ile diyaliz sürecinde yaşanan stresin azaltılması, uyku kalitesinin artması, bedensel farkındalığın güçlenmesi, duygusal dayanıklılığın gelişmesi amaçlanıyor. Katılımcılar, nefes ve beden odaklı egzersizlerle kendi iç dünyalarına nazikçe yaklaşmayı öğrenirken, aynı zamanda bu zorlu yolculukta yalnız olmadıklarını da hissediyorlar.

TBV YAZA VEDA ETKİNLİĞİ TEKİRDAĞ'DA DÜZENLENDİ



14 Eylül Pazar günü, Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Diyaliz Merkezi'ni Süleymanpaşa'daki geniş bahçesinde, diyaliz hastaları ve personelin katılımıyla düzenlenen "Yaza Veda Etkinliği" büyük bir motivasyon kaynağı oldu.

Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Timur Erk ve Yönetim Kurulu Sayın Üyesi Prof. Dr. Cemal İbiş'in ev sahipliği yaptığı, TBV Tekirdağ Şube Başkanı Ülkü Şişkin'in de hazır bulunduğu etkinlikte; Tekirdağ İl Emniyet Müdürü A. Metin Turanlı, Süleymanpaşa Kaymakamı Mahmut Nedim Tuncer ve Tekirdağ İl Jandarma Komutanı Albay Ali Güngör de katıldılar.

Etkinlikte, TBV Ahmet Ermiş, İstanbul, Tekirdağ ve Kapaklı Diyaliz Merkezleri'nin mesul müdürleri, diyaliz teknikleri, hemşireleri ve personeli de yer aldı. Buluşmada, diyaliz hastaları unutulmaz bir gün yaşadı. Yaklaşık 400 kişinin katıldığı etkinlikte, çeşitli ikramların yanı sıra canlı müzik eşliğinde keyifli anlar yaşandı. Program sonunda hastaların memnuniyetle dile getirdiği olumlu değerlendirmeler, etkinliğin başarısını bir kez daha ortaya koydu. Katılımcılar, gelecek yıl yeniden bir araya gelme temennilerini paylaştılar.

2025 DÜNYA ŞEKER TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASINDA yer aldığımız mecralar ile milyonlara ulaştık



Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası, İstanbul başta olmak üzere ülkemizin dört bir yanında ilgi çekici görselimizin kullanımıyla milyonlara ulaşılarak kutlandı.

İstanbul'da meydanlarda, ana arterlerde ve AVM'lerde bulunan 80 adet dijital ekrana ek olarak AVM'lerde muhtelif dijital mecralarda küp ekran, tavan LED ekran ve CLP (raketi) ile çeşitli AVM'lerin önünde konumlandırılmış dev LED ekranlar, İstanbul dışında İzmir Alsancak ile Ankara'da Bilkent kavşağı ve çeşitli AVM ve ticaret merkezlerinin ekranları kullanıldı.

İstanbul'da toplu ulaşım sisteminde kapalı devre yayın yapan Modyo TV ile metrobüs hattında günlük 1,5 milyon yolcuyla ulaşıldı. Yine İstanbul'da taksilerin üzerindeki LED ekranlar kullanıldı, 250 taksi ile çalışıldı. Galata Kulesi'ne Türkçe ve İngilizce hareketli yansıtma yapıldı.



Kamu tarafından verilen destekler şu şekilde gerçekleşti:

- **Valilikler:** Diyarbakır, Bingöl, Kırşehir, Bitlis, Erzurum
- **Belediyeler:** Gaziantep Büyükşehir, Ankara Büyükşehir, Balıkesir Büyükşehir, Kocaeli Büyükşehir, Batman, Lapseki (Çanakkale), Bursa Büyükşehir, Eskişehir Büyükşehir, Antalya Büyükşehir, Erfelek (Sinop)
- **Milli Eğitim Müdürlükleri:** Yeşilyurt (Malatya), Amasya, Haymana (Ankara), Erfelek (Sinop)
- **İl Sağlık Müdürlükleri:** Balıkesir, Kırşehir
- **Okullar:** Şanlıurfa Bilim ve Teknoloji Merkezi, Bakırköy Ataköy Mimar Sinan İlkokulu, Erfelek (Sinop) ilçesinde MEM'e bağlı tüm okullar, Bağcılar Şükrü Savaşer Ortaokulu, Sultangazi Mehmet Akif Ersoy AİHL, Kağıthane Cevdet Şamikoğlu Ortaokulu, Sultangazi Esentepe İlk ve Ortaokulu

TBV resmi sosyal medya hesaplarında 23.237.620 gösterim ve 11.223.526 erişim elde edildi.

Dünya Şeker Tüketimine Dikkat Haftası kapsamında destekleri için yukarıda adı geçen tüm kamu kuruluşlarının yanı sıra La'boratuvar, Coreooh, Deep 360, İBB, Modyo TV'ye teşekkürlerimizi sunarız.

