



AĞUSTOS 2021 | SAYI NO. 31

My Health My Voice (Benim Sağlığım Benim Sesim)

İNSAN BANKASINA (PEOPLE BANK) KATILIN ve bölgemizde sağlığı iyileştirmeye yardımcı olun veya üç ayda bir bülten almak için Benim Sağlığım Benim Sesim'e üye olun. Bu adresi ziyaret edin: nwmpnhn.org.au/peoplebank

COVID'in uzun dönemli etkisi

COVID-19 ölümcül bir hastalık olabilir. Yaşlılar ve başka sağlık sorunları olan kişiler özellikle riskli durumdadır. Ancak çoğu kişi bilmesede, COVID-19 olan ve hafif geçiren kişilerde bile aylar sürebilecek belirtiler görülebilir.

COVID-19 olan çoğu kişi birkaç hafta içinde iyileşse de, bazıları kimi zaman 3 aydan uzun sürebilen karmaşık sağlık sorunları ve belirtiler yaşayabilir. Buna "Uzun süren COVID" (long COVID) denir.

Bölgemizin doktoru (GP) Dr. Jeannie Knapp, COVID-19'un, belirtileri başta hafif olan kişilerde bile uzun süren ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini söylüyor. Dr. Knapp, bu nedenle sıranız gelir gelmez aşı olmanızın çok önemli olduğunu söyledi.

Dr. Knapp, COVID geçiren kişilerin %30'unun aşırı yorgunluk ve diğer belirtilere yol açabilecek uzun süren COVID yaşayacağını da belirtti. Dr. Knapp, "Üstelik bu durum yaşıınıza bağlı değil,"

diye ekledi. "COVID olan gençlerin ölme ihtimali düşük olsa da yüzde 30'u uzun süren COVID'le başa çıkmak zorunda kalacak.

"Hastalığı kaptıktan neredeyse 12 ay geçtikten sonra ancak tam-zamanlı çalışmaya dönen bir hasta biliyorum."

Dr. Jeannie Knapp'i [youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ](https://www.youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ) adresinden izleyebilirsiniz.

Salgın başladığından beri Kuzeybatı Melbourne bölgesinde 12.000'den fazla COVID-19 vakası görüldü. Bu sayı, Avustralya'daki tüm vakaların neredeyse yarısını oluşturuyor (%42).

NWMPHN ne yapıyor?

Kuzeybatı Melbourne Birincil Sağlık Ağı (North Western Melbourne Primary Health Network - NWPPHN) 2021'in nisan ve mayıs aylarında uzun süren COVID teşhisi konan, yaşları 43-59 arasında değişen kişilerle görüştü. Bu görüşmenin amacı, uzun süren COVID'le yaşama, gerek duydukları destek ve bakım hizmetlerine ulaşma deneyimlerini öğrenmekti.

NWMPHN, yaygın görülen COVID sonrası belirtileri yaşayan kişileri daha iyi destekleyebilmeleri ve tedavi etmeleri için aile doktorları ve diğer sağlık görevlilerini çevrimiçi araçlarla ve eğitimlerle destekliyor.

Bazı kişilerde COVID belirtileri aylarca sürer.



Sesinizi çıkarın ve 100 dolar kazanma şansını yakalayın

2021 Toplum Sağlığı İhtiyaçları Anketimizi tamamlayın ve 100 dolarlık üç kupondan birini kazanmak için çekilişe katılın.

Verdiğiniz yanıtlar, hangi sağlık hizmetlerinin gerektiğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu, yerel sağlık sistemimizi herkes için iyileştirecek değişiklikleri planlamamıza ve fonlamamıza olanak tanır.

Daha fazlasını öğrenmek için 2021 Toplum Sağlığı İhtiyaçları Anketi internet sitesi sayfasını ziyaret edin.



"COVID'e veda edin" 20 dilde yeni videolar

Bu makale yazılırken Victoria'nın beşinci karantinası devam ediyor. Pek çok Victoria sakini gibi sizin de bunun son kapanma olmasını istediğinize şüphe yok. Normale dönmek için nüfusun aşılması. Ne kadar fazla kişi aşı olursa, COVID virüsüyle o kadar iyi mücadele edip yayılmasını azaltabiliriz.

NWMPHN, COVID aşısı olmanın yararlarını anlatmak için bu ay 19 dilde ve İngilizce olarak 20 video yayınladı. Bu videolar yerel topluluğumuzda yaşayan kişileri gösteriyor.

"COVID'e veda etmek" için lütfen bu videoları izleyin ve paylaşın:
nwmpnhn.org.au/goodbyecovid

Yaşlılar için Aşamalı Bakım Fiziksel ve Akıl Sağlığı Bakımı

Pandemi yaşlı insanlar için zor oldu ve bununla birlikte artan yalnızlık ve yaşam stresi geliyor.

Merri Health'in Yaşlılar için Aşamalı Bakım Fiziksel ve Akıl Sağlığı Bakımı programı, stresli, üzgün, kendini yalnız hissedene veya zor bir dönemden geçen 65 yaşın üzerindeki kişileri (Aborjin ve Torres Boğazı Adalı halkı için 50 yaşın üzerindeki) destekler.

Bu program, moralinizi, uyku düzeninizi, gevşemenizi, topluma karışmanızı iyileştirmek, endişe, keder ve kayıplarla başa çıkmanıza yardımcı olmak üzere topluluk faaliyetlerine, gruplara ve programlara ulaşmanıza yardımcı olur.

Hume, Moreland, Darebin, Yarra, Gisborne, Melton, Brimbank, Melbourne, Maribyrnong, Hobsons Bay, Wyndham, Moonee Valley ve Bacchus Marsh'ta yaşayanlar bu programdan yararlanabilir. İsterseniz evinizde veya toplum içerisinde, telefonla veya video aramasıyla programa katılabilirsiniz. Bu program ücretsiz ve gizlidir. Dilerseniz tercih ettiğinizde dilde sözlü çevirmenlerden yararlanabilirsiniz.

**Daha fazla bilgi için lütfen
1300 637 744 numaralı telefonu
arayın.**



Sağlığınız için gereken HER ŞEYİN reçetesi

Sosyal Reçete, insanların toplumla bağlarını koparmalarına ve hayattan daha fazlasını almalarına yardımcı olur. Sosyal reçete, sağlığınızı tıbbi olmayan yollarla iyileştirmek için aile doktorunuzun (veya sağlık görevlinizin) ve sağlık koordinatörünüzün desteğiyle oluşturulur. Bu reçete sizi ebeveynlik desteği, hukuki veya mali danışmanlık gibi hizmetlere, egzersiz gruplarına ve yerel topluluğunuza ulaşmanızı sağlayabilir.

Sosyal Reçete, IPC Health tarafından yürütülen bir programdır. IPC Health Brimbank (Deer Park) programı açılmıştır. Bu hizmet ayrıca Wyndham Vale Aile Doktoru (GP) kliniği tarafından da

sunulmaktadır. Brimbank veya Wyndham'da yaşayan, çalışan ve okuyan yetişkinler bu hizmete başvurabilir. Günlük yaşamınızı zorlaştıran sosyal, fiziksel veya akıl sağlığı ihtiyaçlarınız varsa ve sosyal bağlantılar kurmak ve bu bağlantıları sürdürmek istiyorsanız lütfen bizimle iletişime geçin.

Daha fazla bilgi için bu adresi ziyaret edin: ipchealth.com.au/social-prescribing
Brimbank kliniğini: 9219 7103 veya Wyndham kliniğini arayın: 9216 7777 E-posta ile: socialprescribing@ipchealth.com.au

Sağlıklı Şakşuka (tavada yumurta) Tarifi

Malzemeler

- 1 orta boy soğan, soyulmuş ve doğranmış
- 2 diş sarımsak, soyulmuş ve doğranmış
- 200 gram mantar, dilimlenmiş
- 1 orta boy kırmızı kapya biber, doğranmış
- 440 gram, tuzu azaltılmış, pişmiş fasulye
- 800 gramlık konserve, tuz eklenmemiş domates
- 1 çay kaşığı toz kimyon
- 1/2 çay kaşığı toz paprika
- 125 gram bebe ispanak yaprağı, doğranmış
- 1/2 paket çeri domates, yarıya kesilmiş
- 6 yumurta
- 1/2 kap taze maydanoz, ince doğranmış, servis için

Yapılışı

Büyük bir tavayı yağlayın ve orta ila yüksek ateşle yanan ocağa koyun. Soğan ekleyin ve yumuşayana kadar 3 dakika pişirin. Sarımsak, mantar ve biberi ekleyin. 5 dakika pişirin.

Pişmiş fasulyeyi, konserve domatesi, lezzet vermesi için kimyonu, paprikayı ve biberi ekleyin. Ocağın altını açın ve yemeğin kaynamasını bekleyin. Daha sonra hafifçe kısip 5 dakika boyunca pişirip kıvamının hafife katılmasını bekleyin.

İspanak yapraklarını ekleyin ve yumuşayana kadar ağır ağır karıştırın. Üzerine çeri domatesleri ekleyin.

Bir kaşık yardımıyla 6 delik açıp her deliğin içine bir yumurta kırın. Tavanın üzerine kapak kapatın ve yumurtaların beyaz kısımları katılaşana ve sarı kısımları hafifçe pişene kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.

Ateşten alın, üzerine maydanoz ekleyip hemen servis edin.

Tarifi kaynağı: livelighter.com.au



My Health My Voice (Benim Sağlığım Benim Sesim), yerel topluluklarda sağlık bakımını iyileştirmek için çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kurum olan North Western Melbourne Primary Health Network'un (Kuzeybatı Melbourne Birincil Sağlık Ağı) bültenidir. Bu bülten abone olmak veya abonelikten çıkamak için lütfen myvoice@nwmpnhn.org.au adresine e-posta gönderin veya (03) 9347 1188 numaralı telefonu arayın.

Ağustos 2021 N20 0007 12 ©NWMPHN. Tüm hakları saklıdır.

nwmpnhn.org.au