



TÜRKİYE MULTIPL SKLEROZ DERNEĞİ

ANKARA ŞUBESİ

bülten

Aralık 2024 Sayı 11

Türkiye Multipl Skleroz Derneği
Ankara Şubesi ile
El Ele

“ Dünyanın her tarafında öğretmenler
insan topluluğunun
en fedakar ve saygıdeğer unsurlarıdır.”



Daha

Umutluyuz
Bilinçliyiz
Güçlüyüz



Yeni yılda yeni umutlarla hep
birlikte daha güzel günlere...



Türkiye Multipl Sekleroz Derneği
Ankara Şubesi Bülteni
Aralık '2024
Sayı: 11

Üç ayda bir yayımlanır.

Türkiye Multipl Sekleroz Derneği

Ankara Şubesi adına
Aşır NADAR
Ankara Şubesi Başkanı

Editör
Prof. Dr. Alev LEVENTOĞLU

Mizanpaj
Nazif KOÇ

Kapak Tasarım- Grafik
Nazif KOÇ

Yayın Türü
Yerel Süreli Yayın

İçindekiler

BÜLTEN HAKKINDA	2
Nazif KOÇ	
<i>MULTİPL SKLEREZ' DA SPASTİSİTE</i>	
<i>(KAS SERTLİĞİ) VE TEDAVİSİ</i>	3
Doç. Dr. Nalan Gökçe GÜNEŞ	
<i>MS'Lİ BİREYLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE</i>	
<i>EGZERSİZİN ÖNEMİ</i>	4
Doç.Dr.Yeliz SALCI	
<i>MS ATAKLARINI ANLAMAK VE YÖNETMEK</i>	6
Dr. Pınar ACAR ÖZEN	
<i>İÇİMİZDEN BİRİ</i>	8
Selen KILINÇER	
<i>GEZELİM GÖRELİM</i>	9
<i>SİVAS</i>	



Merhaba Sevgili Dostlar,

E-bültenimizin 11'nci sayısı ile (Aralık 2024) yeni yıla merhaba demeden önce, 2024'ün son e-bülteninde yine birlikteyiz. Yıl boyunca birçok etkinlikte siz değerli yol arkadaşlarımızla birlikte güzel vakit geçirdik. Düzenlemeyi planladığımız gerek bilgilendirme toplantılarına gerekse fizyoterapi/yoga faaliyetleri için taleplerimize saygıdeğer hocalarımızdan hep olumlu yanıtlar aldık. Kendilerine müteşekkirimiz.

Derneğimizin faaliyetlerini kısıtlı imkânlarla rağmen bu yıl da elimizden geldiğince; yılmadan sürdürdük. Bu manada Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Aşır NADAR başta olmak üzere, tüm yönetim kurulu üyelerimiz ile sizler için gayretle ve özveriyle bir

şeyler yapabilmek için çalıştık.

Zaman zaman bilgilendirme toplantılarımıza davet ettiğimiz doktorlarımızdan çok yararlı bilgiler aldık. Normal şartlarda pek de kolay olmayan hasta-hekim buluşmalarını yıl içerisinde birkaç kez sizler için tertitledik ve gerçekleştirdik. Dolayısıyla hastalığınızla ilgili merak ettiğiniz sorularınızın yanıtlarını ve MS ile ilgili son gelişmeleri bahsettiğim bu toplantılarımızda rahatlıkla sorup öğrendiniz.

Yoga, fizyoterapi, koro çalışmalarının da siz yol arkadaşlarımıza şifa niyetine çok iyi geldiğini biliyoruz. Nitekim bu yıl farkındalık korumuzun davet edildiği üç ayrı üniversitede konser verdik. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Bölümü'nden Prof. Dr. Sn. Arzu GÜÇLÜ GÜNDÜZ Hocamıza, Bilkent Şehir Hastanesi Nöroloji Bölümünden Prof. Dr. Sn. Semra ÖZTÜRK MUNGAN Hocamıza ve Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, Nöroloji Anabilim Dalı hocalarından Prof.Dr.Sn.Canan YÜCESAN Hocamıza davetlerinden dolayı Türkiye MS Derneği Ankara Şubemiz adına teşekkürlerimizi bildiririz.

Değerli dostlarım, bu yıl aramıza yeni katılan üyelerimize de hoş geldiniz diyorum. Çok kısa sürede pozitif enerjileriyle bizden biri oldular. Yeni üyelerimizi aramızda görmekten mutlu olduğumuzu belirtmek isterim.

Geçen yıllarda olduğu gibi bu yılda (2025) derneğimizin faaliyetlerini en verimli şekilde sürdürebilmesi ve siz üyelerimize en iyi hizmetleri sunabilmesi için canla başla çalışmaya özen göstereceğiz. MS (Multipl Skleroz) konusunda saygıdeğer hocalarımızı ve sizleri bir araya getirerek bilgilendirme toplantıları yine bu yıl da programımızda yer almaktadır. Sn. Betül GENÇ GÖNÜL yönetiminde nefes terapisi maksadıyla yaptığımız koro çalışmalarına ve Sn. Doç. Dr. Yeliz SALCI ile yoga ve fizyoterapi seanslarımıza devam edeceklerdir.

Derneğimizin güçlenerek faaliyetlerine devam edebilmesi için; birlik, beraberlik, yardımlaşma ve üstün bir yönetim anlayışıyla bir arada olmayı umuyoruz. Her şey bizim elimizde. Sizlerden sadece; yapacağımız etkinliklere katılımlarınızı ve derneğimize destek olmanızı bekliyoruz.

Unutmayınız ki, biz hep birlikte daha umutluyuz, daha bilinçliyiz ve çok daha güçlüyüz.

Mutlu yarınlarla erişmek dileğiyle, saygı ve selamlarımı sunuyorum.

**Nazif KOÇ
Genel Sekreter**



Doç. Dr. Nalan Gökçe GÜNEŞ

MULTİPL SKLEROZ' DA SPASTİSİTE (KAS SERTLİĞİ) VE TEDAVİSİ

Multipl Skleroz (MS), Santral Sinir Sisteminin (SSS) kronik, bağışıklık aracılı, çoğunlukla atak ve düzelmelerle seyreden, beyindeki sinir hücrelerinin harabiyetine neden olan bir hastalıktır.

Küresel olarak yaklaşık 2,5 milyon kişinin MS hastası olduğu tahmin edilmektedir. Kadınlarda erkeklere göre sıklığı daha fazladır. MS hastalarında, beyin hücrelerinin hasarı çok çeşitli belirti ve bulgulara yol açmaktadır. Bunların sonucunda da hastalarda hareket yeteneğinde ilerleyici kayıp ve kalıcı özürlülük meydana gelebilmektedir.

Kas sertliği (spastisite) MS ile ilişkili olarak görülen en yaygın bulgulardan biridir. İlk kez 1980 yılında Lance tarafından kasın tonusunda hıza bağlı artış olarak tanımlanmıştır. Daha sonrasında spazm ve klonus da bu tanıma eklenmiş ve ilk tanım daha da ayrıntılı hale gelmiştir. Kas sertliği bulgularının MS hastalarında, tanı konulduktan sonraki 5 yılda ortaya çıktığı tahmin edilmektedir. MS' de kas sertliği

düşme riskinde artış, duruş ve yürüyüş bozuklukları, kaygı, ağrı, yorgunluk ve özürlülükte artış nedeni ile yaşam kalitesinde bozulmaya neden olabilmektedir. Tek bir uzuvda ya da bölgesel bir kas grubuna sınırlı kalabileceği gibi, yaygın olarak da görülebilir. Bacak kasları, kol kaslarından çok daha fazla etkilenmektedir. MS hastalarında yüksek vücut ısısı (ateş, egzersiz, iklime bağlı olarak çevrenin sıcak olması), ateşsiz enfeksiyonlar, mesane ve bağırsaklarda gerginlik, kırıklar, dar giysiler, psikolojik stres ve MS' in ilerlemesi kas sertliğini ağırlaştırıcı etmenlerdir. Her zaman hasta tarafından fark edilmeyebilir ve bu nedenle de ifade edilmeyebilir. Kas sertliğinin tekerlekli sandalyeye veya yatağa bağımlı MS hastalarında çok daha sık görüldüğü ve bu durumun MS' in ağırlığı ile de ilişkili olduğu bilinmektedir.

Kas sertliği nedeni ile tam hareket kısıtlılığı riskinin olmaması için eklem hareketlerine erkenden başlanmalıdır. Eklem hareket açıklığının korunması çok önemlidir. Eklem hareket açıklığını koruyucu egzersiz ve fizyoterapiler önemlidir. Günlük germe egzersizleri önerilebilir. Her eklem tam hareket aralığına yavaşça getirilmelidir. Yatakta veya sandalyede doğru konumlandırma teknikleri önemlidir. Hasta ayakta durabiliyor veya yürüyebiliyorsa tedavide bu oldukça yardımcıdır. Kalça, diz veya ayaktaki herhangi bir kas grubuna odaklanan ev egzersiz programları faydalı olabilir. Yine bir rehabilitasyon programına alınmak üzere, ayaktan tedavi üniterlerinde tedavi gören veya yatırılarak tedavi gören hastaların egzersiz programlarından fayda gördükleri bilinmektedir. Soğutma tedavileri sıcak iklimde yaşayan hastalar

için anlamlı olabilir. Ateller kullanılabilir. Kas spazmı (istemsiz kasılma ve istemsiz hareketler) geçene kadar yapılan aktivite durdurulmalıdır. MS hastasını yavaş ve sorunsuz hareket etmeye teşvik etmek önemlidir. Hızlı, sıçrayıcı ve ani hareketler sıklıkla spazmı tetikleyebilir.

MS' de kas sertliğini tedavi etmek amacı ile kullanılan birçok seçenek vardır. Bunlar hem fizyoterapi programları hem de ilaç tedavileridir. Kas sertliğinde tedavinin temel amaçları; belirtilerin hafifletilmesi, hasta ailesi ve bakıcılarının eğitilmesi, uzuvların kullanımı ve el becerisinin geliştirilmesi, bakıcı yükünün azaltılması ve tüm bu eylemlerin sonucunda işlevsellik yeteneğinin ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesidir.

Fizik tedavi; ısıtma ve soğutma, masaj, elektriksel uyarım teknikleri kullanarak ve/veya protez- ortez gibi mekanik cihazları kullanarak, kas/ tendon germeye yardımcı bir fizyoterapist tarafından yapılan, iyi bir rehabilitasyon programından oluşabilir.

Rehabilitasyon programı dışında doktorunuzun önereceği çeşitli ilaç tedavileri de mevcuttur. Bunlar Baklofen, Tizanidin, Benzodiazepinler, Gabapentin, Kannabinoidler veya Botulinum toxin uygulaması olabilir.

Sonuç olarak kas sertliği MS hastalarında çalışma kapasitesini düşüren ve yaşam kalitesini bozan en sık görülen bulgulardan biridir. Değerlendirilmesi zor ve tedaviler sınırlıdır. Fizik tedavinin, özellikle robotik yürüme egzersizlerinin etkinliği ile ilgili çalışmalar mevcuttur. MS' li bireylerde kas sertliğinin tedavisine yönelik çok daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır.





Doç. Dr. Yeliz SALCI

MS'LI BİREYLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZİN ÖNEMİ

Sevgili Yol Arkadaşlarım;

Fiziksel aktivite ve egzersiz, MS semptomlarını hafifletmeye, yaşam kalitesini artırmaya ve genel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ancak, MS hastaları genellikle egzersizin yorgunluk, ağrı veya atak riskini artırabileceği konusunda endişeler taşırlar. Bu olumsuz inanışları ele alarak, aktif bir yaşam sürdürmenizi sağlayacak stratejileri ve egzersiz önerilerini bu yazıda bulabilirsiniz.

EGZERSİZ İLE İLGİLİ OLUMSUZ İNANIŞLAR VE GERÇEKLER

İnanış: "Egzersiz yapmak atak riskini artırır."

Gerçek: Araştırmalar, düzenli ve uygun yoğunlukta egzersiz yapmanın MS semptomlarını azaltabileceğini ve atak riskini artırmadığını göstermektedir.

İnanış: "Egzersiz, MS yorgunluğumu daha da kötüleştirir."

Gerçek: Egzersiz, başlangıçta yorgunluk hissi yaratabilir, ancak uzun vadede enerji seviyelerini iyileştirir ve yorgunluğun şiddetini azaltır. Özellikle düşük yoğunluklu aerobik egzersizler (örneğin yürüyüş) MS yorgunluğuna iyi gelir.

İnanış: "Egzersiz yaparsam daha fazla ağrı hissederim."

Gerçek: Doğru şekilde yapılan egzersiz, kasların güçlenmesine ve eklem esnekliğinin artmasına yardımcı olur, bu da ağrıyı azaltabilir. Özellikle düşük etkili egzersizler (yoga, pilates, yüzme) ağrı kontrolünde oldukça etkilidir.

İnanış: "Halsiz hissettiğimde egzersiz yapmak bana daha fazla zarar verir."

Gerçek: MS hastalarında halsizlik sık görülen bir durumdur, ancak düzenli ve hafif egzersizler enerji seviyelerini artırarak günlük yorgunluğu azaltabilir. Egzersiz sonrası serinleme ve yeterli dinlenme ile olumsuz etkiler en aza indirilebilir.

İnanış: "MS'li olduğum için spor salonuna gitmek bana göre değil."

Gerçek: Egzersiz yapmak için spor salonuna gitmek şart değildir. Evde veya parkta yapılabilecek basit egzersizler bile fiziksel aktivitenizi artırabilir. Örneğin, kısa yürüyüşler, evde direnç bandı egzersizleri veya oturarak yapılan denge çalışmaları etkili seçeneklerdir.

İnanış: "Benim durumumda egzersiz yapmak bir fark yaratmaz."

Gerçek: Araştırmalar, egzersizin MS semptomlarını iyileştirdiğini, kas kuvvetini artırdığını, denge ve koordinasyonu geliştirdiğini göstermektedir. Düzenli egzersiz yapmak, ruh halini iyileştirir ve yaşam kalitesini artırır.

İnanış: "Egzersiz sadece genç ve aktif olanlar için uygun."

Gerçek: Her yaş ve kondisyon seviyesindeki bireyler, egzersizden fayda sağlayabilir. Özellikle yaşla birlikte esneklik ve kuvvet kaybını önlemek için düzenli egzersiz yapmak önemlidir. Fizyoterapistinizin önerilerine uy-

gun olarak güvenli bir egzersiz programı oluşturabilirsiniz.

Bu olumsuz inanışları değiştirmek, egzersiz ve fiziksel aktiviteye dair olumlu bir tutum geliştirmenizin ilk basamağıdır.

FİZİKSEL OLARAK NASIL AKTİF KALINIR

Küçük Adımlar Atın: Günde 5-10 dakikalık hafif yürüyüşlerle başlayın. Bu, zamanla egzersiz süresini artırmanıza yardımcı olacaktır.

Hareket Araları Oluşturun: Masa başında çalışırken her 30 dakikada bir 2-3 dakikalık esneme veya yürüme molaları verin.

Ev İçi Aktiviteler: Evin içinde basit aktiviteler (örneğin, dans etmek veya hafif ev işleri) bile fiziksel olarak aktif kalmanıza yardımcı olabilir.

ZAMAN YARATMA STRATEJİLERİ

Planlayın: Haftalık bir egzersiz planı yaparak zaman ayırın. Örneğin, Pazartesi, çarşamba ve cuma günleri 30 dakikalık bir egzersiz seansı oluşturun.

Bir Arkadaşla Egzersiz Yapın: Egzersiz sosyalleşmek için bir fırsat haline getirin. Bu, motivasyonu artırır ve fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli hale getirir. **GRUBUMUZA KATILABİLİRSİNİZ** 😊

Egzersizizi Günlük Yaşama Dahil Edin: Asansör yerine merdiven kullanmak veya markete yürüyerek gitmek gibi günlük aktivitelerinizi fiziksel aktiviteye dönüştürebilirsiniz.

TRANS TEORİK MODEL'E GÖRE EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI KAZANMA ADIMLARI

Trans Teorik Model, davranış değişikliğini beş aşamaya ayırır. Bu aşamalar

ve her bir aşamada yapılması gerekenler aşağıda belirtilmiştir.

1. Farkındalık Aşaması (Prekontemplasyon):

- Yapılması Gerekenler: Egzersizin faydaları hakkında bilgi edinmek. MS hastalarının egzersiz yaparak yorgunluk, depresyon ve kas güçsüzlüğü gibi semptomları azaltabileceklerini öğrenmek. Dernek sayesinde çoğumuzun bu aşamayı geçtiğini düşünüyorum.

2. Düşünme Aşaması (Kontemplasyon)

- Yapılması Gerekenler: Fiziksel aktivitenin size nasıl fayda sağlayacağını değerlendirin. Kendi yaşam kalitenizi artırmak için bir değişiklik yapmayı düşünmeye başlayın.

3. Hazırlık Aşaması (Hazırlık):

- Yapılması Gerekenler: Hangi egzersizleri yapabileceğinizi belirleyin ve bir egzersiz programı oluşturun. Bu aşamada, bir fizyoterapistten yardım alarak bireysel ihtiyaçlarınıza uygun bir plan hazırlayabilirsiniz.

4. Eylem Aşaması (Eylem):

- Yapılması Gerekenler: Haftada en az 2-3 gün egzersiz yapmaya başlayın. Küçük hedefler koyarak ve bunlara ulaştıkça motivasyonunuzu artırarak ilerleyin.

5. Sürdürme Aşaması (Sürdürme):

- Yapılması Gerekenler: Egzersizi yaşam tarzının bir parçası haline getirin. Zorluklar ve aksilikler yaşadığınızda, kendinizi motive etmek için önceki başarılarla odaklanın.

Bu egzersiz ve stratejileri düzenli olarak uyguladığınızda, hem fiziksel hem de mental olarak kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz. Unutmayın, küçük adımlar büyük değişimlerin başlangıcıdır! Sağlıklı ve aktif kalın.





Dr. Pınar ACAR ÖZEN
Hacettepe Üniversitesi Nöroloji
Anabilim Dalı

MS Ataklarını Anlamak ve Yönetmek

MS Atağı Nedir?

Multipl Skleroz (MS) atağı, yeni ortaya çıkan veya mevcut nörolojik semptomların belirgin şekilde kötüleştiği bir durumdur. Bir atağın "gerçek atak" olarak kabul edilmesi için şu kriterleri karşılaması gerekir:

- Belirtiler 24 saatten uzun sürmelidir.
- Önceki ataktan en az 30 gün geçmiş olmalıdır.
- Enfeksiyon, ateş veya diğer stres faktörlerinden kaynaklanmamalıdır.
- Merkezi sinir sisteminde inflamasyon veya demiyelinizasyon kanıtı bulunmalıdır.

Atak belirtileri genellikle saatler veya günler içinde hızla ortaya çıkar ve "atak", "alevlenme" veya "şiddetlenme" gibi farklı isimlerle anılabilir. Bu belirtiler birkaç gün, hafta veya ay sürebilir. Atak ve remisyonlarla seyirli MS'te (RRMS), bu ataklar arasında semptomların azaldığı veya stabil olduğu remisyon (düzelmeye) dönemleri yaşanır.

Atak Belirtileri Nelerdir?

Bir MS atağı sırasında farklı semptomlar ortaya çıkabilir. En yaygın belirtiler şunlardır:

- Yorgunluk
- Baş dönmesi
- Denge ve koordinasyon sorunları
- Görme bozuklukları (bulanık görme, çift görme veya göz hareketlerinde ağrı)
- Mesane sorunları
- Kol veya bacakta güçsüzlük
- Uyuşma ve karıncalanma
- Ağrı
- Hafıza ve konsantrasyon sorunları
- Hareket kabiliyetinde azalma

Yalancı Atak Nedir?

Yalancı ataklar, bir MS atağını taklit eden ancak enfeksiyon, yorgunluk, sıcaklık artışı veya stres gibi geçici nedenlerden kaynaklanan durumlardır. Gerçek ataklardan farklı olarak inflamasyon veya yeni miyelin hasarı içermezler. Altta yatan neden ortadan kalktığında semptomlar hızla düzelir.

Yalancı Ataklara Neden Olabilecek

Durumlar:

Enfeksiyonlar: Özellikle idrar yolu enfeksiyonu (İYE).

Sıcaklık veya Soğuk Hassasiyeti: Aşırı sıcak veya soğuk havalarda semptomların kötüleşmesi.

Stres: Günlük baskılar veya duygusal yükler semptomları şiddetlendirebilir.

Yorgunluk: Fazla fiziksel aktivite veya dinlenme eksikliği.

Kondisyon azlığı: Egzersiz eksikliği nedeniyle kasların zayıflaması ve dayanıklılığın azalması.

Atak Şüphesi Durumunda Ne Yapılmalı?

1. Belirtileri Değerlendirin:

- Yeni mi, eski mi? Semptomlar yeni mi, yoksa eski belirtilerde bir kötüleşme mi var?
- Süre: Belirtiler 24 saatten uzun sürdü mü?

• Şiddet: Belirtiler hafif mi yoksa günlük yaşamınızı etkiliyor mu?

• Diğer stres faktörleri: Enfeksiyon, uykusuzluk veya stres gibi faktörler mevcut mu?

2. Ne Zaman Doktora Başvurmalısınız? Aşağıdaki rehberine göre atak şikayetlerinizi değerlendirebilirsiniz:

• **Düşük düzeyde endişe edilecek durumlar (Yeşil Bölge):** Eski semptomların hafif kötüleşmesi ve enfeksiyon gibi geçici faktörler mevcut. Bu durumda yaşadığınız durum büyük olasılıkla bir yalancı kötüleşmedir. Bu süreçte dinlenin, bol su için ve altta yatan nedeni yönetin. Semptomlar devam ederse doktorunuza bildirin.

• **Orta düzeyde endişe edilecek durumlar (Sarı Bölge):** Belirtiler 24 saati aşmış ve günlük aktiviteleri hafif etkiliyor ise hafif bir atak geçiyor olabilirsiniz. Birkaç gün içinde bir randevu planlamanız faydalı olacaktır.

• **Yüksek düzeyde endişe edilecek durumlar (Kırmızı Bölge):** Belirtiler enfeksiyon veya stres gibi geçici nedenlere bağlı görünmüyorsa ve yeni gelişmiş, günlük yaşamı etkileyen görme kaybı, denge sorunları, belirgin kuvvet kaybı gibi şiddetli belirtileriniz var ise hemen sağlık hizmeti aldığınız birime ulaşmanız önemlidir.

MS Ataklarının Tedavisi

Her MS atağı müdahale gerektirmez. Hafif belirtiler genellikle kendiliğinden düzelir. Ancak daha ciddi ataklar için kortikosteroid tedavisi uygulanır. Bu tedavisi hekiminizin belirttiği süre ve dozda damardan ve/veya ağızdan uygulama şeklinde kullanılır.

Steroidler inflamasyonu azaltarak iyileşme sürecini hızlandırır ancak uzun vadede hastalığın seyri üzerinde etkisi yoktur. Bu nedenle hastalık düzenleyici tedavilerin yerini tutmazlar. Steroid

kullanımının yan etkileri de bulunmaktadır. Steroidlerin potansiyel yan etkileri arasında uykusuzluk, mide rahatsızlıkları ve kan şekeri kontrolünde bozulmalar yer alır. Bu nedenle steroidler gerekli olan en kısa sürede, hekiminizin önerdiği şekil ve sürede kullanılmalıdır. Bu sürede beslenme önerilerine (tuzsuz ve kalsiyumdan zengin beslenme) dikkat edilmelidir. Steroid kullanımına bağlı bir yan etki gelişmesi halinde sağlık ekibinizi en kısa sürede bilgilendirmeniz önemlidir. Atak tedavisinde steroid tedavisinin uygulanmadığı veya steroid tedavisinin yanıtının sınırlı olduğu durumlar olabilir. Bu durumda, hekiminizin uygun gördüğü alternatif tedavi yöntemleri uygulanabilir. Bu tedavi seçenekleri içinde plazmaferez veya intravenöz immüno globulin uygulaması sayılabilir.

Ataktan Sonra İyileşme ve Günlük Yaşam

Bir atağın ardından iyileşme süreci zaman alabilir. Belirtiler birkaç hafta veya aylarca devam edebilir. Bu süreçte kas gücünü artırma ve dengeyi geliştirmede fizik tedavi yöntemleri, günlük aktiviteleri kolaylaştıracak stratejiler geliştirmede ergoterapi yöntemleri, yutma ve konuşma zorluklarının yönetiminde yutma ve konuşma terapisi faydalı olabilir. Mesane ve bağırsak sorunlarınızı yönetmede hekim ve hemşirelik desteği yarar sağlamaktadır. Ataklar beklenmedik durumlar olduğundan stres ve kaygıya neden olabilir. MS ekibiniz veya bir psikologdan destek alabilirsiniz. Ek olarak aile ve arkadaşlardan yardım istemek günlük işlerinizi kolaylaştırabilir. Çalışma saatlerini azaltmak veya uzaktan çalışma gibi esnek çözümler değerlendirilebilir.

MS Ataklarının Önlenmesi

MS ataklarının sıklığını ve şiddetini azaltmak için şu yöntemler önemlidir:

- **Hastalık Düzenleyici Tedaviler (DMT):** Atak sıklığını azaltır ve atak semptomlarını hafifletir. Bu nedenle hekiminizin önerdiği hastalık düzenleyici tedaviler önerilen şekilde kullanılmalıdır.
- **Enfeksiyonların Önlenmesi:** Özellikle grip gibi enfeksiyonlar için yıllık aşılama (pnömokok ve influenza aşılıları gibi) önemlidir. Uygun aşılama programı için hekiminize danışınız. Ek olarak üriner sistem enfeksiyonları da MS'e bağlı gelişen mesane problemlerinin düzenlenmesi ile azaltılabilir. Bu nedenle hekiminiz ve yönlendirildiğiniz üroloji ekibi önerileri önemlidir.
- **Sağlıklı Yaşam Tarzı: Dengeli beslenme, düzenli egzersiz.**
- **Sigara Kullanımından Kaçınma:** Sigara, atak riskini artırır ve hastalığın ilerlemesini hızlandırır.
- **Stres Yönetimi:** Uzun süreli stres atak riskini artırabilir. Bu süreçte stres yönetimine yönelik psikolojik destek ve yaşam tarzı değişiklikleri önem kazanmaktadır.

Unutmayın, MS'te ataklar beklenmedik şekilde gelişebilir ancak uygun tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleri ile bu süreçleri daha iyi yönetebilirsiniz. MS ekibiniz her zaman yanınızda olduğunu unutmayın, ataktan şüphe duyduğunuzda yardım istemekten çekinmeyin. Sağlık ekibinizle düzenli iletişim halinde olun ve semptomlarınızı açıkça paylaşın.

Kaynaklar:

- <https://www.turkiyemsderneği.org> (Erişim: 11.11.2024)
<https://www.nationalmssociety.org> (Erişim: 11.11.2024)
<https://mstrust.org.uk> (Erişim: 11.11.2024)
- Kalincik T. Multiple Sclerosis Relapses: Epidemiology, Outcomes and Management. A Systematic Review. *Neuroepidemiology*. 2015;44(4):199-214. doi: 10.1159/000382130.
- Repovic P. Management of Multiple Sclerosis Relapses. *Continuum (Minneapolis)*. 2019 Jun;25(3):655-669.
- Hosny HS, Shehata HS, Ahmed S, Ramadan I, Abdo SS, Fouad AM. Predictors of severity and outcome of multiple sclerosis relapses. *BMC Neurol*. 2023 Feb 13;23(1):67.



İÇİMİZDEN BİRİ



SELEN KILINÇER

Ben Selen Kılınçer. 39 yaşındayım. On senelik evliyim. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Fransız Dili ve Edebiyatı mezunuyum.

MS'le çocukken tanıştım aslında. Babaannem zor yürürdü, hep kolumuza girerdi ya da duvara tutunarak yürümeye çalışırdı. Sonrasında ise tekerlekli sandalye kullanmaya başladı. Oturduğu yerde uyur, sohbet katılmazdı pek. Yüz felci geçirmiş olmamı ondan öğrendim.

30 yıl önce MS hastalığı için ilaç yoktu. MRda Türkiye'de yok denecek kadar azdı. Babaannem her geçen yıl daha kötüye gidiyordu ve yatağa bağımlı hale geldi. 2003 yılında hayatını kaybetti.

Ben mezun olup ne iş yapacağımı düşünürken, üniversite üçüncü sınıfta annemin meme kanseri oluşu benimde MS'le tanışmama vesile oldu. Fransa'ya gitme hayalleri kuran biri olarak MS hastalığı teşhisi konulması hayatının şoku oldu. Hastalığı babaannemden bildiğim için önceleri

çok korktum, Bende babaannem gibi olacağım diye.

Yılların nasıl geçip gittiğini, Tıbbın nasıl ilerlediğini o kötü dönemlerde insanın aklına gelmiyor. "Her şer de bir hayır var" derler. Annemin Hacettepe Hastanesi'nde doktoru Ataç Baykal idi. O sıralar, çok yoğun olan Prof. Dr. Rana KARABUDAK'dan randevu almak oldukça zordu. O sıralar bir vesile ile Rana KARABUDAK Hocama erişme şansım oldu ve hayatımın akışı değişti.

Hastanede kortizon alırken gördüğüm MS Dernek Başkanı Aşır NADAR beni Derneğe davet etti. Hazır değildim doğrusu, hastalığı inkâr aşamasındayım belki de...

Nitekim vakti geldi, kendimi hazır hissettim ve Derneğe gittim. İyi ki de gitmişim. İkinci evim gibi oldu orası benim. Hepimiz aynıymışız aslında.

Hastalığımdan dolayı Konuşma güçlüğü çekerken, koroda dilim bile açıldı. Hatta solist bile oldum. Dernekte yogayla tanıştım, nefes terapisiyle tanıştım. Düzenlenen bilgilendirme toplantıyla MS i , ilaçları öğrendim. İnsan hastalığa iyi ki der mi? MS olmasa güzel insanlarla, MS ailemle tanışamazdım. Biz kocaman bir aileyiz ve biz birlikte güçlüyüz. Saygı ve sevgilerimle...

Selen KILINÇER



Gezelim-Görelim

SİVAS

Sivas, Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi, Karadeniz Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir ildir. Sivas ili, Mezopotamya ve arasında kervanların geçtiği bölgede olduğu için, Selçuklular döneminde tüccarların ziyaret ettiği bir merkez haline gelmiştir. Ülkemizde



Türk Kurtuluş Savaşı'nın temellerinin atıldığı, Selçuklu devrinin dev eserleriyle süslü, yüzölçümü bakımından Konya'dan sonra ikinci sırada yer alan bir ilimiz. Sivas ili topraklarının büyük kısmı İç Anadolu'nun yukarı Kızılırmak bölümünde diğer kısımları ise Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgesinde olup, 35° 50' ve 38° 14' doğu boylamları ile 38° 32' ve 40° 16' kuzey enlemleri arasında yer alır. Kuzeyden Giresun, Ordu ve Tokat; doğudan Erzincan; güneyden Malatya, Kahramanmaraş, Kayseri; batıdan Yozgat illeriyle çevrilidir. Trafik numarası 58'dir.

Coğrafya Üç vadi arasındadır. Sivas halkının büyük çoğunluğu çeşitli zamanlarda bölgeye yerleşmiş Türkmenlerdir. İlde Kafkasya göçmenleri de mevcuttur. Kızılırmak Havzası; kenti İç Anadolu iklimine, Yeşilirmak; Karaeniz, Fırat Havzası ise Doğu Anadolu iklimine bağlamaktadır. Bu üç su, üç yol, üç farklı kültür demektir.

Kuzeyden Kelkit vadisi, doğuda Köse Dağları'nın uzantısı olan Kuruçay vadisi ve Yaman Dağı, güneyde Kulmaç Dağı, Tahtalı Dağları'nın uzantılarıyla, Hezanlı Dağı, batıda Karababa, Akdağlar ve İncebel Dağları gibi



Konya'dan sonra en çok Selçuklu eserinin bulunduğu il Sivas'tır. 13.yüzyıl'a ait Gök Medrese, Çifte Minareli Medrese ve Mavi Medreseleri çini sanatı açısından mutlaka görülmeye değer yerlerdir. Ulu Camii ise 1100 yılında inşaa edilmiştir. Ayrıca Sivas, Türkiye'nin yüzölçümü açısından en büyük ikinci ilidir. Toplam nüfusu 642.224, merkez nüfusu 318.488'dir.

Sivas Kızıldağ'dan doğan Kızılırmak, Köse Dağı'ndan doğan Yeşilirmak ve yine Köse Dağı'ndan doğan Fırat'ın en önemli kollarından biri olan Karasu Nehri, Sivas ili sınırları içinde doğmaktadır. Sivas coğrafi açıdan kıraç, yeşili az, sert iklimli bir yerdir. İkliminin elverdiği ölçüde yetiştirilebilen ancak tahıl ürünleri, şeker pancarı, patates gibi ürünlerdir.



yükseklikler çizer kentin doğal sınırlarını.



35 derece-50 dakika ve 38 derece-14 dakika doğu boylamlarıyla, 38 derece-32 dakika ve 40 derece-16 dakika kuzey enlemleri arasında kalan il, 28,488 km2 lik yüzölçümü ile Türkiye'nin toprak bakımından ikinci büyük ili olan Sivas'ın il topraklarının büyük bölümü Kızılırmak, bi bölümü de Yeşilirmak ve Fırat havzalarına girer.

İl alanı kuzeyden Kelkit Vadisi, doğudan Köse Dağları'nın uzantıları, Kuruçay Vadisi ve Yama Dağı, güneyden Kulmaç Dağları, Tahtalı Dağları'nın uzantıları ve Hezanlı Dağı, batıdan Karababa, Akdağlar ve incebel Dağları gibi doğal sınırlarla çevrilidir. Kızılırmak, Kelkit Çayı, Tozanlı Çayı, Yıldız Irmağı, Çallı Çayı ve Tohma Çayı en önemli akarsularıdır.

Sarkışla-Gemerek Ovası. Yıldızeli (Bedehdun) Ovası, Suşehri Ovası, Tohma Vadisi, Kızılırmak Vadisi. Çallı Suyu Vadisi ve Kelkit Vadisi ilin belli beşli tarım olanları ve ulaşımı belirleyen önemli olanlarıdır.

Sivas ilinde ağırlıklı yeryüzü seklini platolar oluşturmaktadır, il olanının % 47,6'sı platolarla, % 46,2'si dağlarla, %6,2'si ise ovalarla kaplıdır. Sivas'ın en büyük platosu Uzunyayla'dır. Ayrıca, Uzunyayla'ya oranla daha zengin

otlamlara sahip olan Meraküm Platosu da ilin ender yüksek düzlüklerindedir.

Kuzey Anadolu Dağlarıyla Güney Anadolu Dağlarının birbirine yaklaştığı bir yöre olan Sivas il alanında kıvrılma

rivâyete göre ise Sivas ismi eski kavimlerden "Sibasipler"den gelmektedir. Sivas ilk çağlarda Talavra, Megalapolis, Karana ve Diyapolis isimleriyle anılmıştır.

Türkiye Cumhuriyeti'nin temellerinin atıldığı Sivas Kongresi

Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "Burada bir milletin kurtuluşunu hazırlayan kararlar verildi" sözüyle önemini vurguladığı, ulusal kurtuluş mücadelesine ışık tutan kararların alındığı, "manda ve himaye" fikrinin reddedildiği Sivas Kongresi'nde Türkiye Cumhuriyeti'nin temelleri atıldı.

SIVAS KONGRE'SİNE GİDEN YOL

- o Gazi Mustafa Kemal Atatürk, 19 Mayıs 1919'da Samsun'da başlattığı ulusal kurtuluş mücadelesini Amasya'dan sonra, 27 Haziran 1919'da "güvenilir kent" olarak gördüğü Sivas'a gelerek devam ettirdi
- o Sivas'ta yapılan toplantıda ülkenin durumu görüşülerek en kısa zamanda kentte milli bir kongre yapılmasına karar verildi

4-11 EYLÜL 1919 SIVAS KONGRESİ

- o Mustafa Kemal Paşa, Erzurum Kongresi'nden sonraki süreçte yeniden Sivas'a geldi
- o 4 Eylül'de Sivas Kongresi yapıldı
- o 7 gün süren kongre, 11 Eylül'de sonuç bildirgesinin yayımlanmasıyla kapandı

SIVAS KONGRESİ'NDEN CUMHURİYETİN İLANINA GİDEN SÜREÇ

- o Halkın bütününi kapsayan ilk örgütsel faaliyet Sivas'ta gerçekleştirildi
- o Heyeti Temsilîye, ülkenin kaderinde birinci derecede söz sahibi bir kurul halini aldı
- o Bu hareket, 29 Ekim 1923'te Cumhuriyet'in ilanıyla taçlandı

ve yükselmeler sırasında bazı kesimler Çöküntüye uğramıştır. Bu çöküntü alanları ilin önemli su merkezlerinden olan gölleri oluşturmuştur. Hafik Gölü, Tödürge Gölü, Lota Gölleri, Gürün - Gökpinar Gölü bu göllerden bazılarıdır.

Etimoloji Şehrin adı kentin antik dönemdeki adı olan Sebastia sözcüğünün evrimleşerek Türkçeleşmesiyle bugünkü halini almıştır. Sebastia ismi de Yunancada saygıdeğer, yüce anlamına gelir ki, Latince Augustus'un Yunanca karşılığıdır. Bu da Pontuslar tarafından kurulan kentin Roma İmparatoru Augustus onuruna onun ismiyle adlandırıldığına delalet eder.

Halk arasındaki rivâyetlere göre ise Sivas kurulmadan önce ulu ağaçlar altında kaynayan üç pınar varmış. Bu pınar Tanrıya şükür, ana ve babaya minnet ve küçüklere şefkat duygularını ifâde edermiş. Bu üç pınara "Sipas Suyu" denirmiş. Zamanla mukaddes sayılan bu üç pınarın etrafında küçük bir yerleşim merkezi kurulmuş ve "Sipas" ismi verilmiştir. Diğer bir

Sivas ismi ile ilgili bir başka rivâyete göre ise, kentin adı Farsçada "uç değirmen" mânâsına gelen "Sebast" kelimesinden gelmektedir; Sebast ismi zamanla halk dilinde Sivas olarak yerleşmiştir. Sivas ismi bu şekilde



oluşturmuştur.

Görülmesi gereken yerler: Sivas soğuk çermik, İl merkezine 19 km. uzaklıkta, Başbüyük Köyü'nün girişinde olup, suyun sıcaklığı 28 derecedir. Konaklama tesislerinin yanı sıra çoğunlukla çadır kurulmaktadır. Kaplıca çevresi ilginç bir topografya ve bitki örtüsüne sahiptir. Kaplıca suyu içildiğinde mide, bağırsak ve safrakesesi hastalıklarına iyi gelmektedir.

Sivas sıcak çermik, Sivas Yıldızeli yolu üzerinde sivasa yaklaşık 24 km uzaklıkta olup toplu taşıma araçları ile ulaşmak mümkündür.

Gürün-Gökpınar,Suyu çok temiz ve duru olan Gökpınar Gölü, Gürün'e 10 km. uzaklıktadır. Doğal güzellikleri ve alabalıklarıyla ünlü olan göl; dipten gelen kaynaklarla beslenmektedir. Turkuaz ve mavi yeşil renklerinin her tonunu bünyesinde barındıran gök-pınar bir dünyaca ünlü bir doğa harikasıdır.

Kangal balıklı çermik, Sivas'a 96 km. , Kangal ilçe merkezine 13 km. uzaklıkta olup Sivas'tan her saat başı toplu taşıma araçları ile ulaşım mümkündür. Kangal Balıklı Kaplıca; ülkemiz termal kaplıcaları içerisinde kendine özgü bir yeri vardır. Tedavi özelliği itibari ile dünyada bir benzerini bulmanın mümkün olmadığı kaplıca, ilmi ve tıbbi bir mucizeyi "Sedef Hastalığını tedavi ederek" sergilemektedir.

Divriği Ulu Camii Sivas Divriği ilçesi merkezinde bulunmaktadır. Divriği ulu cami ve Daru'-ş-şifası adıyla dünya sanat tarihinde yer alan bu eşsiz eser, Anadolu Selçuklu Devleti Mengücek Oğulları Beyliği döneminde (1228) Mengücek Beyi Ahmet Şah tarafından, Şifahane ise Ahmet Şah'ın eşi Melike Turan tarafından yaptırılmıştır. UNESCO tarafından dünyanın 8. harikası olarak gösterilip koruma altına alınmıştır.

Kongre Müzesi 4 Eylül 1919'da Türkiye Cumhuriyetinin temellerinin oluşturulduğu 4 Eylül Zivas Kongresi'nin gerçekleştirildiği ihtişamlı binadır. Şu an müze olarak kullanılmakta olup müze içerisinde Mustafa Kemal Atatürk'ün birçok şahsi eşyası ve Selçuklu, Osmanlı zamanından birçok



tarihi eser sergilenmektedir. Müze kent meydanındadır.

Şehirde bir çok Selçuklu ve Osmanlı eserleri bulunmaktadır:

Buruciye Medresesi
Gök Medrese
Çifte Minareli Medrese
Şifaiye Medresesi
Valilik Binası
Jandarma Binası
Selçuk Anadolu Lisesi Binası
4 Eylül Atatürk Kongre ve Etnografya Müzesi
Susamışlar Konağı
Abdi Ağa Konağı
İnönü Konağı
Kangal Ağası Konağı
Osman Ağa Konağı
Ali Baba Konağı
Taş Han
Behram Paşa Hanı
Ziya Bey Kütüphanesi
Kale Camii
Ulu Camii
Kargakalesi Köyü
Eğri Köprü
Kesik Köprü

Şehir dışı diğer tarihi yapılar:

Divriği Ulucamii (Divriği)
Divriği Kalesi ve Kale Camisi (Divriği)
Yıldız köprüsü (Yıldızeli-Sivas karayolu
Yıldız Nehri üzeri)
Tödürge Kaya Mağaraları (Zara)
Doğanşar Kalesi (Doğanşar)

Doğa Harikaları:

Dipsiz Göl (Doğanşar)
Eğriçimen Yaylası (Koyulhisar)
Sızır Şelalesi (Gemerek)
Hafik Gölü ve Lota Gölü (Hafik)
Tödürge Gölü (Zara)
Gökpınar Gölü (Gürün)
Tekeli Dağı (Doğanşar)
Boğazköy

