

**NPİSTANBUL BEYİN HASTANESİ**  
Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18 34768  
Ümraniye / İstanbul  
T: 0216 633 06 33 F: 0216 634 12 50  
www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com

**NP FENERYOLU TIP MERKEZİ**  
Ahmet Mithat Efendi Cad. No:17 (Bağdat Cad. Sahil Yolu  
Kalamış Mevkii) 34726 Fenerbahçe-Kadıköy / İstanbul  
T: 0216 418 15 00 F: 0216 418 15 30  
www.nptipmerkezi.com np.feneryolu@uskudar.edu.tr

**NP ETİLER TIP MERKEZİ**  
Nispetiye Cad. No:19 Etiler 34330  
Levent-Beşiktaş / İstanbul  
T: 0212 270 12 92 F: 0212 270 17 19  
www.nptipmerkezi.com np.etiler@uskudar.edu.tr

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sok. No:14 34662  
Üsküdar / İstanbul  
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56  
www.uskudar.edu.tr bilgi@uskudar.edu.tr



“Hastaya zarar vermenin biçimlerinden birisi de hastayı tedavisiz bırakmaktır”

**Prof. Dr. Nevzat Tarhan**

## NP Sağlık Grubu Bünyesinde Tedavi Seçenekleri

NP Sağlık Grubu, hastalığı anlamak ve müdahale etmek için size ve sevdiğinizlere yardımcı olacak kaynaklar sunar. Temel yaklaşımımız: Önce kapsamlı inceleme ve nöropsikolojik tarama yaparak teşhisi netleştirmek.

Daha sonra ölçmeye dayanan metotlarla tedavi planı yapmak. Güçlü ve yeterli yöntemlerle beyin kanıtlarını izleyerek tedavi uygulamaktır.

1. **Son teknolojik özelliklerin** eklendiği ameliyathaneler, yoğun bakım hizmetleri sadece beyin cerrahisi değil bütün cerrahi hizmetlere uygun altyapıya sahiptir.

2. **Görüntüleme sistemleri** MR, Angio BT, intra-operatif uygulamalar, mobil röntgen USG dahil geniş bir yelpazeye sahiptir.

3. **Nöromodülasyon Merkezi** nde beyin uyarım tedavileri en yeni yöntemlerle uygulanmaktadır.

4. **Psikoterapiler**: Amaç, eksiklikleri ve kayıplar ortadan kaldırma, duygusal destek sağlama, yaşam olaylarına yönelik uygulanabilir bilgi ve beceri kazandırma, uyumsuz davranışların yerine uyumlu davranışların konmasıdır. Nöro-biyofeedback, EMDR, psikanalitik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, hipnoterapi, NPGRUP bünyesinde sunulan bazı terapi yöntemleridir.

5. **Yataklı Tedaviler**: Kişinin kendisinin ve çevresinin güvenliğini riske attığı, hayati tehlikenin olduğu, tedaviye direncin yaşandığı durumlarda yatarak tedavi etkili bir seçenektir.

6. **Genel Tıbbi Süreç**: Genel tıbbi hizmetlerle bağlantılı olarak altyapımızı “Beyin odaklı” bir hastane olarak sunmaktayız.

7. **Implant Uygulamaları**: Hastanemizde Naltrexon İmplant ve Disulfiram İmplant uygulamaları yapılmaktadır. Kullanılan maddenin türüne göre uygulanan implantlar değişiklik göstermektedir.

8. **Aile Bilgilendirme Eğitimleri**: Bağlımlılık sadece kullanan kişiyi değil tüm aileyi etkileyen bir hastalıktır. Dolayısıyla tedavide kişi ile birlikte ailenin de değişimi hedeflenmektedir. Bu sebeple hem ailelerin bu hastalık hakkında bilgilenmeleri hem de yakınlarının bırakmayı sürdürmelerini destekleyecek uygun davranış ve tutumları öğrenmeleri için eğitimler düzenlenmektedir.

9. **Klinik Farmakogenetik Laboratuvarı (İlaç Kan Düzeyi ve DNA Analizi)**: İlaç kullanan hastalarda, ilaç kan düzeylerinin tedavi değerlerinin üstüne çıkmasına ya da ilaç etkileşimleri beyin işlevlerinde bozulmaya yol açabilir. Bunu saptamak için kullanılan ilaçların kan düzeyleri (TDM) ölçülür.

Genetik profile göre ilaç betirlelenmesi ve kullanılan ilaçların kan düzeylerinin monitörizasyonu ile tedavinin başarı şansı artırılır. Kişiyi tedavi ile gereksiz veya yan etkisi yüksek olabilecek ilaçlar önceden saptanarak tedavi akılcı biçimde şekillendirilir. Gerekliyse “DNA analizi” yapılır.

10. **Elektrokonvülsif Tedavi**: Hastalıkların alevli dönemlerinde hastanede yatarak anestezi EKT uygulaması yapılabilir. Beyne çok düşük elektrik akımı verilerek nöbet oluşturulur ve beyin bozulmuş olan elektro- kimyasal süreçleri düzenlenir.

11. **Transkraniyal Manyetik Uyarım Tedavisi (TMSU)**: Psikiyatrik ve nörolojik hastalıklarda kullanılan yeni bir tedavi yöntemidir. Beynin hastalıklardan etkilendiği düşünülen bölgelerine kısa aralıklarla uygulanan manyetik alan aracılığıyla, beyin elektriksel aktivitesi

düzenlenir. İlaçlara göre daha hızlı ve güçlü tedavi sağlar. Merkezlerimizde ilaç tedavisine dirençli depresyon vakalarında kullanılmaktadır. Elektrokonvülsif tedavinin uygulanmadığı bazı durumlarda (hasta ve ailenin tercihi, anestezi riski), manik ataklarda düşük frekanslarda uygulanmaktadır.

12. **EMDR**: Son yıllarda geliştirilen özgül psikoterapi tekniklerinden biri de kısaca EMDR olarak adlandırılan ve travmatik yaşantılarla ilgili genellikle olumsuz duygu ve düşünceleri zihinde yeniden işlemeye geçirmeye dayanan bir yöntemdir.

13. **Hipnoterapi**: Hipnoz esnasında kişinin bilinçaltı ile etkileşim gerçekleştirilerek, tedavi amacı doğrultusunda yaşamda olumlu, önemli ve kalıcı değişiklikler elde edilebilmektedir.

14. **Nörofeedback**: Nörofeedback eğitiminde kişinin o andaki EEG’inden gelen beyin dalgalarıyla ilgili bilgiler kişiye görsel ve/veya işitsel sinyallerle bildirilir ve kişiden bunun belli yönlerini kontrol altına alınması istenir. Kişinin yaşadığı soruna veya ihtiyacına göre beynin hangi bölgesinde hangi frekanstaki dalgayı arttırmak/azaltmak gerekiyorsa ona göre bir tedavi protokolü düzenlenerek öğrenme ortamı yaratılır. Kişi o andaki düşüncesi ile beyin dalgaları arasındaki bağı görür ve istediği yönde kontrol edilemeye öğrenir.

15. **Biyofeedback**: Vücut ısısı, cilt direnci, solunum sayısı, kas gerginliği ve kalp atım sayısını özel elektrotlar ile ölçerek kişinin bedensel duyumları ve düşünceleri arasındaki ilişkileri görselleştiren bir sistemdir.

16. **Biofeedback Destekli Sanal Gerçeklik Tedavisi**: Psikoterapide biofeedback destekli sanal gerçeklik tedavisi ile dış dünyada kişiyi kaygı veren uyaranlar terapi odasına taşıyor. Kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile kaygı veren durumu yaşantıların otom sinir sistemindeki değişiklikler biyolojik geribildirim metodu sayesinde an be an izleniyor. Böylece korku, kaygı ve takıntılarla yüzleşmesi ve başa çıkması sağlanıyor. Kişiyi bir gözlük takılıyor. Kişi üç boyutlu bir şekilde ortamda gibi kendini deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak gözliyor. Biofeedback’ten gelen sinyalleri izleyerek danışanın anksiyetesindeki artış ve azalmaları takip edebiliyor.

17. **Rehacom (Bilgisayarlı eğitim modülleri)**: Zihinsel becerilerin tekrar kazanılması ya da mevcut becerilerin artırılması için kişiyi özel dikkat eğitim programı yapılabilir. Planlama, organizasyon, dikkat yönetimi gibi kognitif becerilerin rehabilitasyonu, bilgisayarlı eğitim modülleri kullanılarak yapılır.

18. **Uyku Laboratuvarı**: Uyku odası, fototerapi odası, uyku deprivasyon odası ve merkezi dijital tetkik sistemi ile uyku laboratuvarı oluşturulmuştur. Uyku laboratuvarları; nöroloji, KBB, göğüs ve psikiyatri uzmanlarının ortak disiplinler yaklaşımı gereken bir faaliyettir. Tedavide psikiyatrik yaklaşım çoğu defa gerekir. Laboratuvar sorumluluğu bu bilinçle yürütülmektedir.

19. **İleri Toksikolojik Doğrulama Laboratuvarı** ile bağımlılık hastalarının tedavisinde önemli avantajlar sağlanmaktadır.



**BAŞ DÖNMESİ VE DENGESİZLİKLERİ EGZERSİZLERİ**



## 1. YATAKTA YATAR DURUMDA VEYA OTURARAK YAPILAN EGZERSİZLER

• Odadaki veya duvardaki bir cisme odaklanarak bakınız. Sonra hızlı bir şekilde gözlerinizi odadaki diğer bir cisme atlayıp bakışı orada dondurunuz ve kafanızı hareket ettirmeden gözlerinizi tam sağa, sola, yukarı ve aşağıya bakınız.

• Gazetelerin büyük harfli bölümlerini okuyunuz.

• Bir kurşun veya tükenmez kalem farklı yönlerde hareket ettirerek bakışlarınızla izleyiniz.

• Hızlı baş hareketleriyle kafanızı sallayınız. 1 metre uzaklıktaki bir cisme (örn. duvardaki bir resim) odaklanarak başınızı sağa, sola yukarı (enseye kadar) veya aşağıya (çeneyi göğüs üstüne değene kadar) hareket ettiriniz.

## 2. DENGEYİ OTURARAK VE AYAKTA DURARAK ÖĞRENMEK İÇİN YAPILAN EGZERSİZLER

Bir kişinin yardımıyla gözlerinizi açık ve kapalıyken yürüyünüz.

## 3. AYAKTA DURMAYI TEKRAR ÖĞRENME

• Yerde emekle pozisyonunda (diz-dirsek pozisyonu) dizleriniz ve dirseklerinizi mümkün olduğunca birbirine yaklaştırmış.

• Diz-dirsek pozisyonundan, dizleriniz üstünde düşmeden doğrulmaya çalışınız.

• Ayakta durduğunuzda duvara veya sandalyeye tutununuz. Önce birkaç saniye, sonra birkaç dakika boyunca desteksiz durmaya çalışınız. Bunu yaparken gözlerinizle odadaki bir cisimden bakışlarınızı ayırmayınız.

• Önce duvar boyunca tutunarak, sonra serbest olarak yürüme egzersizleri yapınız. Koridor boyunca yürüyünüz ki, elleriniz duvara yakın olsun ve düşeceğinize zaman tutunabileceğiniz.

## 4. DENGEYİ DÜZENLEYEN EGZERSİZLERİ VE GÖZ HAREKETLERİNİN AYARLANMASI

• Ucunda cisim olan bir ipi tavana bağlayınız. İpi sallayınız ve ucundaki cismin hareketlerini gözlerinizle izleyiniz. Egzersizi tekrarlayınız ve şimdi başınızı yavaş ve hızlı sallayınız; bu arada ipin ucundaki cismi gözünüzle izlemeye çalışınız.

• Yürüyün ve yürürken başınızı sağa, sola ve öne, arkaya hareket ettiriniz.

## 5. KADEME KADEME ZORLAYAN DENGE VEYA BALANS EGZERSİZLERİ

**Yatarken:** Yatar pozisyonda sağa, sola dönüş egzersizleri ve takla stilindeki dönme egzersizleri yapınız.

**Başlangıçta kaçınılması gereken durumlar:** Yüzme, araba sürme (hızlı kafa hareketleri baş dönmesi tehlikesi).

**Sallanan tahta üstünde yapılan alıştırmalar:** İki bacağınızla tahtanın üstünde durarak 10'ar kez her dört yönde sallanın. Bunu yaparken hangi kas, eklem ve kırışleri algıladığınızı söylemelisiniz.

## 6. YATAKTA YATAR DURUMDA VEYA OTURARAK YAPILAN EGZERSİZLERİ

Herhangi bir hastalık nedeni olmaksızın sadece vücut pozisyonu değiştirildiğinde ortaya çıkan baş dönmesi, basit bir pozisyonel baş dönmesi olarak isimlendirilir. Ve en sık rastlanan baş dönmesi tipidir. Bu durumda pozisyon egzersizi çok yararlıdır; şu şekilde uygulanır. Açık gözlerle dik durumda yatağın kenarına oturulur ve olabildiğince hızlı bir şekilde bir sağa, bir sola yatılır. Yana yatılan pozisyonlarda 30 saniye ile bir dakika süresince baş dönmesi olsa dahi kalınır. Hareketler 5 ila 10 kez arka arkaya tekrarlanır. Egzersizler sabah ve akşam 5'er kez uygulanmalıdır. Bu tip bir pozisyon egzersiziyle çoğu hastanın birkaç gün veya hafta sonra baş dönmesi azalmaktadır.

1. Ayaklarınız sarkık pozisyonda yatağınızın kenarına oturunuz.
2. Ayaklarınızın pozisyonunu değiştirmeden, vücudunuzun sağ tarafına yatınız ve 30'a kadar sayınız. (başınızı bir yastığa dayayabilirsiniz.)
3. Tekrar dik oturunuz
4. Sağ tarafa yatarak yaptığımız egzersizlerin aynısını sol tarafa yatarak da yapınız.
5. Son olarak tekrar dik oturunuz ve bu egzersizi 5 kez tekrarlayınız.



## BAŞ DÖNMESİ VE DENGE BOZUKLUKLARI EGZERSİZLERİ

Baş dönmesi ve denge bozukluklarında öncelikle doktora başvurup baş dönmesinin nedenini saptamalısınız. Gerekli tedavi önlemleri özellikle nedenlerin tedavisine yöneliktir. Belli baş dönmesi tiplerinde hedefsel bir egzersiz, ilaç kombinasyonu ile birlikte hızlı iyileşmeyi sağlar.

Bu broşürde, denge organının devre dışı kalmasından sonra ortaya çıkan baş dönmesi hissini dengelemede size yardımcı olacak bazı egzersizler sunuyoruz. Egzersizleri yardımcıyla birlikte her gün uygulamanız gerekmektedir. Günde iki kez 5 dakika yeterlidir. Egzersizlerin zorluğu birinciden itibaren basamak basamak artmaktadır. Eğer bir basamakdaki egzersizleri sorunsuz olarak uygularsanız diğer basamağa geçmeniz anlamlı olur.

Geçmiş olsun diyor, sağlıklı günler diliyoruz.

“Hekim sadece yapılan tedavilerden değil yapılmayan tedavilerden de sorumludur.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan