

Sağlıklı bir hayat için uzmanlardan özel önerilerle

MUTLU OLMA REHBERİ

**Neden Beyin
'Check-up'ı
yaptırmalıyız?**



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

**Sağlıklı aile,
zorluklarla
baş edebilir!**

**Uyku hijyeni için
özel öneriler...**

**Sanal gerçeklik ile
fobilere son verin...**

**Sesinizin en büyük
düşmanını
biliyor musunuz?**

**Hayata karşı
sağlam çocuk
yetiştirin!**

**Stresle başa çıkmak
imkansız değil!**

KULAK BURUN BOĞAZ

KARDİYOLOJİ

GENEL CERRAHİ

ENFEKSİYON

NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

DAHİLİYE

BEYİN ve SİNİR CERRAHİSİ

ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON

SGK ve
Özel Sağlık
Sigortaları
Geçerlidir.



Bilim Ortağı

[f](#) [t](#) [i](#) npistanbul [in](#) [v](#) NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tefik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50 www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com



Psikiyatri, psikoloji, nöroloji ve bağımlılık alanında 20 yıldır pek çok ilke imza atarak danışanlarımıza hizmet vermenin haklı sevincini yaşıyoruz. Nöropsikiyatri' de özel dal hastanesi olarak çıktığımız yolculuğumuza, daha kapsamlı hizmet ve teknoloji donanımına sahip, önceki birikimlerimize ilave olarak, "beyin alanına odaklı genel hastane imkânları ve ek 10 branş" ile devam ediyoruz.

Sağlık hizmetimize devam ederken aslında hayatın tam içinde yer alıyoruz. Yaklaşık 20 senedir danışanlarımıza; pozitif hissetmeleri, hayata daha olumlu bakmaları ve kendilerini fark etmeleri için çalışıyoruz. Pozitif psikoloji uygulamaları ve bakış açısı ile daha iyi ve sağlıklı hissetmek, daha mutlu olmak mümkün. Amacımız hayat kalitemizi düşüren sıkıntıların çözümlerini sizlerle paylaşmak.

Mükemmele ulaşmak için beyinden ilham alan ve bu yolda Türkiye'nin ilk beyin hastanesi olan NPİSTANBUL Beyin Hastanesi olarak, sizin için uzmanlardan özel sağlık önerileriyle mini bir "mutlu olma rehberi" hazırladık. Amacımız daha sağlıklı ve dolayısıyla daha mutlu olmanız. Şimdiden sağlıklı ve mutlu bir hayat geçirmeniz dileklerimizle...

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

NPİSTANBUL Beyin Hastanesi
Yönetim Kurulu Başkanı



NP

İSTANBUL

Beyin Hastanesi

Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

İÇİNDEKİLER

Beyin Check-up'ı ile başlayalım! 4

Sesinizin en büyük düşmanını biliyor musunuz? 5

Stresle başa çıkmak imkansız değil! 6

Hayata karşı sağlam çocuk yetiştirin! 7

Fobiler kaderiniz değil! 8

Uyku hijyeni için bu önerilere dikkat! 9

Sağlıklı aile, zorluklarla baş edebilir... 10



BEYİN 'CHECK-UP' I İLE BAŞLAYALIM!

Çağımızın en sık rastlanan hastalıklarından Alzheimer'da erken tanı çok önemli. Tıpkı kanser gibi belirti vermeden sinsi bir şekilde ilerleyen Alzheimer'da da; erken tanı ile belirtilerde gerileme, hastalığın ilerlemesinde yavaşlama, yaşam kalitesinde artış sağlanabilmekte.

Neden Beyin 'Check-up' ı yaptırmalıyız?

- Özellikle yönetici veya öğrenciyseniz; unutkanlık ve dikkat dağınıklığınız varsa Beyin 'Check-up' ını tavsiye ediyoruz. Uzmanlarımız; hücre yenileyici, beynin stres salgılarını düzenleyici ilaçlar öneriyor. Ayrıca bilgisayarla; dikkat, bellek, mantıklı düşünme, öğrenme, akılda tutma, hatırlama becerilerinizi artırıcı beyin egzersizleri yaptırıyoruz.
- Özellikle stresli bir işiniz varsa, bu yöntemle stres de ölçümlenebiliyor. Beyinde stres hormonları düzeyine bakıyoruz.

İnsanların tüm dengesini altüst eden stresin saptanması halinde, kişinin kendi zihinsel gücünü kullanarak, gerginlik giderici, vücudu ve zihni gevşetici egzersizlerle stresle baş etmesini öğretiyoruz.

- Çağımızın hastalığı olan Alzheimer hastalığının erken tanı ve tedavisi için Beyin 'Check-up' ı çok önemli. Sinsi başlayan ve ciddi hafıza kayıplarına yol açan Alzheimer, Beyin 'Check-up' ı ile erken belirtiler verdiği dönemde anlaşılabilir. Erken dönemde tedavi uygulanmaya başlıyor. Böylece sonrasındaki yıkıcı etkileri hafifletebiliyoruz.

- Herkeste zaman zaman görülen unutkanlık bazı durumlarda kötüleşerek kalıcı sorunlar doğurabiliyor. Beyin 'Check-up' ı ile erken tanı konulması hâlinde hastalara özel zihinsel geliştirme ve rehabilitasyon programları uygulanabiliyor. Erken tanı sayesinde zamanında uygulanacak tedavi

ile dikkat ve konsantrasyon artırılabilir. Öğrenme ve kavrama yeteneği geliştiriliyor. Hafıza güçlendiriliyor. Gerekirse ilaç da önerilebilir.

- Depresyonun biyolojik boyutlu bir hastalık olduğu artık biliniyor. Beyinde bazı biyokimyasal alanların iyi işlev yapamamasıyla depresyon arasında bağlantı bulunuyor. Beyin 'Check-up' ı beyinde düzensiz, çalışmayan alan olup olmadığına bakılıyor. Bu özellikle tedaviye dirençli depresyon hastalarında (depresyondakilerin %30'u) kullanılıyor. Yani depresyonun psikolojik ve sosyal boyutlu takibinin yanı sıra biyolojik boyutu da izlenebiliyor.
- İnsan beynine yönelik kullanılan ilaçların, etkileri de aynı yöntemle saptanabiliyor. İlacın biyo-yararlılığı ölçülüyor. Kısacası Beyin 'Check-up' ı ile erken tanı ve erken dönemde başlanan tedavi ile daha kaliteli bir yaşam sürmek mümkün.

SESİNİZİN EN BÜYÜK DÜŞMANINI BİLİYOR MUSUNUZ?

Sesin en büyük düşmanının sigara olduğunu belirten uzmanlara göre, kahve, çay, çikolata ve alkol ses tellerini kurutuyor. Ses tellerinin üzerini örten tabakanın nemlendirilmesi gerektiğini ifade eden uzmanlarımız, günde 6-8 bardak su tüketilmesini ve yüksek sesle konuşulmamasını tavsiye ediyor.

• 15 günden uzun süren ses kısıklığına dikkat

Üst solunum yollarını etkileyen enfeksiyonların bir bölümünde hastalıktan ses tellerinin de etkilenmesi sonucu ses kısıklığının ortaya çıkabileceğini ifade eden Prof. Dr. Murat Topak, "Bu durum hastalığın doğal seyriyle veya tedavi ile bir süre sonra düzelir. Ancak 15 günden fazla süren ses kısıklığında mutlaka bir KBB uzmanının değerlendirmesine ihtiyaç vardır" uyarısında bulundu.

• Nefes almakta güçlük çekiliyorsa doktora başvurulmalı

Ses kısıklığı ile birlikte nefes almada güçlük ortaya çıkmışsa mutlaka uzmana başvurulması gerektiğini belirten Prof. Dr. Murat Topak, "Bu durum, ses tellerini etkileyen hastalığın solunum yollarının en dar bölgelerinden biri olan ses telleri

arasından solunum havasının geçmesine engel olmaya başladığının belirtisidir, acil olarak bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir."

• Sigara ses tellerinin düşmanı...

Prof. Dr. Murat Topak, sağlıklı bir ses için sigaradan uzak durulması gerektiğini belirterek tavsiyelerini şöyle sıraladı: "Sigara sesin en büyük düşmanıdır. Gırtlak ve akciğer kanserinin en önemli nedenidir. Sigaranın kesinlikle bırakılması, bulunan ortamda sigara dumanına maruz kalınmaması gerekir. Kafein (kahve, çay, çikolata) ve alkol, ses tellerini kurutarak ses teli hasarını artırır. Kafein ve alkol kararında tüketilmelidir. Bunların olumsuz etkisini dengelemek için sıvı alımının artırılması iyi olur.

• En az 8 bardak su içilmeli

Ses tellerinin üzerini örten tabakanın nemlendirilmesi şarttır. Bunun için günde en az 6-8 bardak su içilmelidir. Ortamda ki havanın nem oranı da önemlidir.

• Hekime danışmadan ilaç kullanılmayın

İlaçlar hekime danışarak kullanılmalıdır. Örneğin soğuk algınlığı için gelişmiş güzel kullanılan ilaçların içinde bulunan anti-histaminikler mukus salgısını azaltarak

gırtlak iç yüzünü kaplayan tabakanın kurumasına neden olur. Eğer kurutucu özelliği olan ilaçlar kullanmanız gerekiyorsa, bunu dengelemek için ilaç kullanımı süresince sıvı alımınızı artırın. Ayrıca ev ve çalışma ortamında nem miktarının yeterli düzeyde olmasını sağlayın.

• Yüksek sesle konuşmaktan , bağıрма ve çığlık atmaktan sakının.

• Sık boğaz temizleme ve öksürükten sakının; bu hareketler genellikle kötü ses alışkanlığı ve/veya ses tellerinde kuruma belirtisidir ve gırtlak dokularınıza zarar verir. Boğazınızı temizlemek ihtiyacı hissettiğinizde yutkunun veya biraz su için.

• Yeterli hava almadan konuşmamaya çalışın; bunun için konuşma tempunuzun hızlı olmamasına dikkat edin ve daha sık nefes alın. Burun yoluyla derin ve karından nefes alın.

• Sesinizin bozuk veya yorgun olduğu durumlarda aşırı konuşma ve şarkı söylemekten kaçının. Konuşmayı azaltmak veya bir süre konuşmamak genellikle yorgun bir sesin yenilenmesini sağlayacaktır. Şarkı söyleme veya uzun süreli konuşma öncesi sesinizi ısıtın.



OFİS ORTAMINDA STRESLE BAŞA ÇIKMAK İMKÂNSIZ DEĞİL!

İş hayatımızda ortaya çıkan; kronik stres, kimi zaman baş etme mekanizmalarını aşarak ruh sağlığının bozulmasına yol açabiliyor. Hayatımızın önemli bir kısmını hem direkt hem de dolaylı olarak etkiliyor. İş yerinde yaşanan stresin yönetimi için uzmanlarımız şunları öneriyor:

İŞ YERİNDE ESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN

1. Uyku ve beslenmenin düzenli olması,
2. Aile ve arkadaşlara yeterince zaman

- ayrılması,
3. Spor yapılması, hobi edinilmesi,
4. İşte zaman yönetiminin iyi yapılması, aciliyet ve önem sırası oluşturulması,
5. Gerektiğinde "Hayır!" denilebilmesi, görev dağılımı yapılabilmesi,
6. İş yerinde iyi ilişkiler kurulması, işle ilgili sorunların paylaşılması,
7. Gereğinde mola verilmesi, izin yapılması, yeterince dinlenilmesi,
8. Kişisel faktörlerin fark edilmesi ve bu-

nunla ilgili psikolojik destek alınması, 9. Gerektiğinde psikiyatriste başvurulması önemlidir.

Temeldeki sorunlar çözülmeli...

Kişilerin baş etme mekanizmalarının güçlenmesi, depresyon ya da tükenmişliklerinin tedavi edilmesi bazı sorunların ortadan kalkmasını, bazılarını ise işe yarar çözümler üretilmesini sağlayacaktır. Bu nedenle iş stresini kabullenmeyip mutlaka yardım alınması gerekir.



HAYATA KARŞI SAĞLAM ÇOCUK YETİŞTİRİN!

Çocukların, hayata karşı sağlam durması, sıkıntılı durumlarda çözüm odaklı olması anne ve babaların tutumlarına bağlı. Uzmanlarımız bu konuda şöyle diyor:

“Baba koruyucudur, sınır çizen otorite figürüdür. Anne sevgi objesidir, çocuğun olumlu davranışlarını geliştirir. Çocuğun yetiştirilmesinde annenin rolü çok önemlidir. Annenin olmadığı durumlarda çocuğa birinci derece bakım veren kişinin, çocukla sağlıklı iletişimi önem kazandır. Anne-çocuk ilişkisinin sağlıklı olması için annenin ilgi ve korumayı sürekli, tutarlı ve dengeli bir şekilde vermesinin önemi çok büyük.”

Dengeli tutum çocuğu sağlamlaştırıyor...

Annenin ilgi ve korumayı, sürekli ve tutarlı bir şekilde vermesinin çocuğun kişiliğini etkilediğini ifade eden uzmanlarımız, “Bu şekilde bakılan çocuklar, hayatta daha sağlam oluyor. Ne çok fazla ne çok az koruma oluyorsa, çocuğun ihtiyaçlarına anne duyarlılıkta ve yeteri kadar ilgi veriyorsa psikolojik sağlamlığını önemli ölçüde etkiliyor” dedi.

Anne çocuğu hayata hazırlar...

Hamilelik döneminin önemine işaret eden uzmanlarımız “Annenin hamilelik zamanında kendine özen göstermesi, bebeğine karşı duyarlılık göstergesidir. Çocuk her ağıladığında kucağa alınıyorsa çocuğu

ağlamayı bile öğretiyor olabilirsiniz. İlgi kesintisiz olmalı ama koruma aşırı olmamalı. Annenin görevi çocuğa ilgi göstermek, sevgi vermek ve onu hayata hazırlamaktır.”

Aşırı korumacılık çocuğa zarar veriyor!

“Aşırı korumacı tutum, çocuğun sorun çözme becerisini geliştirmez, çocuğa mutlaka sorumluluk verilmeli. Her sorumluluğu anne üzerine alır ve çocuğun yerine yaparsa çocuk sorumluluk almadan büyür. Anne, aşırı korumacıysa çocuğun sorun çözme becerisi gelişmez. Bu sağlıklı olmaz ve bağımlılık olur.

Kısacası çocukların hayata karşı daha sağlam durmaları için, düşmeyi de kalkmayı da öğrenmeleri gerekiyor.”



FOBİLERİNİZ KADERİNİZ DEĞİL!

Korkular, yani fobiler hayatı çekilmez hâle getirebilir. Uçak fobisi yüzünden ailesini ziyarete gidemeyenler, kedi-köpek korkusu yüzünden bahçe katında oturma-yanlar, karanlık korkusu yüzünden evde yalnız kalamayanlar... Sözümüz size. Psikoterapi'de sanal gerçeklik tedavisi ile fobilerden kurtulmak mümkün!

Psikoterapide Biofeedback destekli sanal gerçeklik tedavisi ile dış dünyada kişiye kaygı veren uyaranlar terapi odasına taşınıyor. Kişinin beyin, solunum, vücut ısısı ve kas hareketlerindeki değişiklikler an be an izleniyor kişinin korku, kaygı ve takıntılılarıyla yüzleşmesi ve başa çıkması sağlanıyor.

Sanal gerçeklik nasıl bir tedavi yöntemidir?

Kaygı, korku ve özellikle fobilerde, bilişsel davranışçı terapiler etkilidir. Sadece kişiyle konuşarak tedavi etmek değil, günümüzde teknolojinin imkânlarından da yararlanılıyor. Kaygı bozuklukları ve fobilerin tedavisinde, kişide buna yol açan

düşünce ve imajların ortaya çıkarılması ve bunlarla ilgili aşamalı olarak duyar-sızlaştırma çalışmaları yapılıyor. Kaygı ve korkunun tam olarak geçmesi için de kişinin kaygı, korku veren durumla karşılaşması gerekir. Şimdiye dek bunlarla ilgili hayalde duyar-sızlaştırma çalışmaları yapılıyordu.



Kaygı veren uyaranlar nasıl terapi odasına taşınır?

Kişiye bir gözlük takılıyor. Kişi takılan gözlük ile kendini korktuğu ortamda deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak gözlüyor. Biofeedback'ten gelen sinyalleri izleyerek anksiyetesindeki artma ve azalmaları takip edebiliyor ve ona göre hastaya anında rehberlik edebiliyor.

Sanal gerçeklik Biofeedback ile beraber nasıl uygulanıyor?

Kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile birtakım sanal gerçeklik deneyimlemesi yaparken terapist de ekranda onun ne gördüğünü ve gördüğüne nasıl bir fizyolojik tepki verdiğini izlemiş oluyor. Böylece onun maksimum anksiyetede kalacak şekilde yönlendirmeler yaparak maruz kalması sağlanıyor. Kişi maruz kaldıkça bir süre sonra sönme dediğimiz olay gerçekleşiyor ve duyguda azalma başlıyor.

UYKU HİJYENİ İÇİN BU ÖNERİLERE DİKKAT!

Neden bu kadar çok uyuyorsunuz? Yoğun ve stresli işinizden dolayı mı yoksa cep telefonunuz yüzünden mi? Yanlış duymadınız. Uykusuzluğunuzun sebebi teknoloji olabilir.

Uyku hijyeni, kaliteli bir gece uykusu yaşamak ve gün içerisinde uyanık kalabilmek için gerekli bazı alışkanlıkları tarif eder. Uyku hijyeninin bozulması sağlıklı, dinlendirici ve yeterli bir uykunun uyumasını engeller. Aydınlık, gürültü, fazla sıcak ya da soğuk bir odada uyunması; teknolojik cihazlarla uğraşılması; uyumadan önce kahve ve çay tüketilmesi, sigara

içilmesi; yatmadan önce yemek yenilmesi ve fazla miktarda sıvı alınması uyku hijyenini bozar.

İyi uyku için hazırlık yapın!

- İdeal bir uyku, iyi bir uyku hazırlığı ile başlar. Bunun için uyumadan önce ertesi gün kullanacağınız kıyafet, anahtar, cüzdan gibi eşyalarınızın hazırlığının yapın.
- Uyarıcı olan TV, cep telefonu, bilgisayar gibi cihazlar ve parlak ışıkları kapatın. Loş bir ortam sağlayarak rahatlatıcı aktivitelerde (sakin müzikler dinlemek, bir şeyler okumak, zihni rahatlatıcı dua ve meditasyon gibi uğraşılarda bulunmak)

bulunun.

- Az miktarda olmak kaydıyla rahatlatıcı özelliği olan süt, papatya, melisa çayı gibi içecekleri tüketin.

20 dakikada uyku gelmezse yataktan çıkın...

Uykunuzun geldiğini hissetmeden yatağa yatmayın. Yattıktan sonra 20 dakika içerisinde uykunuz gelmezse, yatakta daha fazla kalmayın. Başka bir odaya geçip loş bir ortamda yukarıda bahsedilen aktiviteleri yapın. Uykunuzun geldiğini hissettiğinizde yatağa tekrar geçin.



SAĞLIKLI AİLE, ZORLUKLARLA BAŞ EDEBİLİR...

Aile kişinin kendini güvende hissettiği, sorunlarını paylaşabileceği sevgi ortamı olmalı. Peki bu ortamı sağlamak zannedildiği kadar zor mu? Uzmanlarımız sağlıklı aile ilişkileri için önerilerde bulunuyor:

- Aile içi iletişimde pozitif psikoloji yöntemlerinin kullanılması sorunların çözümünü kolaylaştırır. Sorunlar yerine çözüme odaklanmalı ve çözüm için uygun bir dil kullanılmalı. Aile bireyleri birlikte daha çok zaman geçirmeli, yemekler aynı masada bir arada yenmeli, televizyon kapatılmalı.
- Sadece sorunlu ailelerde değil mutlu ailelerde de zaman zaman maddi-manevi zorluklar yaşanır. Çocukların gelişimsel sorunları, ders çalışma gibi davranışsal problemler, ailede ekonomik güçlükler, iş kaybı, ilişki çatışmaları gibi hemen her ailede görülebilecek yaşamsal güçlükler bazen aileleri zora sokar, aile üyelerinde bireysel sıkıntılar ya da aile içi ilişkilerde çatışmalar doğabilir. Bu gibi zorluklarla baş edebilen aileleri sağlıklı aile olarak tanımlayabiliriz. Zorlukların üstesinden gelebilmek için ise sorunlara değil, onla-

rın çözümüne odaklanmak gerekir. Pozitif psikolojinin yaklaşımı da budur; dikkatin odağını negatiften, pozitive çevirmeyi, geçmişten çok şimdiye ve geleceğe odaklanmayı önerir. Aile içinde yaşanan problemler varsa bile olan olmuştur, eksik varsa da tamamlanır ama bunu sağlamak ancak gelecekte mümkündür, geçmişe bakıp üzülmenin anlamı yok.

- Pozitif psikoloji yaklaşımına göre esas olan, küçük şeylerde mutluluk bulmak ve elindekilerin kıymetini bilerek pozitif anlar ve duygular yakalayabilmektedir. Yaşamda bir şeyler iyi gitmiyor olsa bile insanın kendisi ile ilgilenen, bağlı olduğu ailesinin, akrabalarının ve arkadaşlarının olmasının büyük bir değeri vardır.
- İşbirliği için uygun zemin hazırlayın: Sürekli yaramazlık yapan, söz dinlemeyen çocuğun ya da her zaman öfkeli olup kavgaya hazır olan bir eşin de mutlaka işbirliğine açık ve uyumlu olduğu anlar vardır. Yoksa bile buna zemin hazırlamak mümkündür. Ama bu zemini yaratabilmek için hep-hiç bakış açısından kurtulmak, küçük adımları

önemsemek, uzak gelecekteki büyük bir hedefe odaklanmak yerine şimdiye ve yakın geleceğe odaklanarak ufak değişimleri yakalayıp bunları takdir etmek, ödüllendirmek gelişimin önünü açar.

- Kullandığımız dile dikkat: Pozitif, sorun çözücü bakış açısında kalabilmek için kullanılan dile dikkat etmek, sözleri doğru kullanmak önemlidir. Kullandığımız dil olaylara bakış açımıza bağlıdır ve unutmamak gerekir ki sıkıntı ve üzüntülerimizin kaynağı dışta değil, içtedir. Bu nedenle gerçeklerle yorumlarımızı birbirine karıştırmamalıyız.
- Güçlü yönlerini geliştirmek hedeflenmeli: Yaramaz, tembel çocuk ya da huysuz eş olarak nitelediğimizde ailede yaşanan problemlerin üstesinden gelmemiz zordur. Ailemizdekilerin yanlışlarını düzeltmek yerine onların sahip oldukları potansiyeli ortaya çıkartmak ya da güçlü yönlerini geçirmek ana hedefimiz olmalı.

Avrupa'nın 2. Beyin Hastanesi

Erişkin Psikiyatri

Kardiyoloji

Çocuk-Ergen Psikiyatrisi

Kulak Burun Boğaz

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

İç Hastalıkları (Dahiliye)

Nöroloji

Enfeksiyon Hastalıkları

Çocuk Nörolojisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Bariatrik ve Genel Cerrahi

Ameliyathaneler

Ortopedi ve Travmatoloji

Yoğun bakım



Mükemmele ulaşmak için
beyinden ilham aldık



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi



Bilim Ortağı



npistanbul



NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul

T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50 www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com



Organization Accredited
by Joint Commission International



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi

Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

**Sağlıkla yaşamak için
Check-up'ınızı ihmal etmeyin.**

Size özel Check-up paketlerimizi öğrenmek için bizi arayın.

Tüm Check-up paketlerimizde

%50'ye varan avantajlar...

**BEYİN
CHECK-UP**

**KARDİYOLOJİ
CHECK-UP**

**İNME
CHECK-UP**

**MS
CHECK-UP**

**DAHİLİYE
CHECK-UP**

**ÇOCUK ERGEN
NÖROPSİKİYATRİ CHECK-UP**

**UYKU
LABORATUVARI**



Bilim Ortağı

[f](#) [t](#) [i](#) npistanbul [in](#) [y](#) NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50 www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com

