



# DESTEK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI



## ÇÖLYAKLA MÜCADELE KAPSAMINDA YÜRÜTÜLECEK ÇALIŞMALAR



## **İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI**

- 05.04.2018 tarihli ve 70148840 sayılı « Çölyak Hastalığı ile Mücadele» konulu yazı valiliklere gönderilmiştir.

### **Buna göre;**

- ✓ 9 Mayıs Dünya Çölyak Günü'nün bulunduğu hafta içerisinde resmi ve özel okul/kurumlarda, okul/kurum yönetimleri tarafından; Ek-1 ve Ek-2'de yer alan bilgilerden yararlanılarak öğrenci, öğretmen, veli, yemekhane-kantin işletmecisi/çalışanı ve diğer okul çalışanlarına yönelik farkındalık eğitimlerinin yapılmasının sağlanması,



## **İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI**

- ✓ Öğretmenlerin; uzun süren ve düzelmeyen ishal, tekrarlayıcı ve sürekli karın ağrısı, karında şişlik, iştahsızlık, boy kısalığı, ergenlikte gecikme, kusma, kabızlık, kemik erimesi ve kansızlık gibi bulguları fark etmesi halinde öğrencinin çölyak hastası olabileceği konusunda aileyi uyarması,
- ✓ Çölyaklı öğrencinin izni alınarak hastalığı ile ilgili diğer öğrencilerin bilgilendirilmesi ve öğrenciye besin ikramında ısrarcı olmamalarının sağlanması,



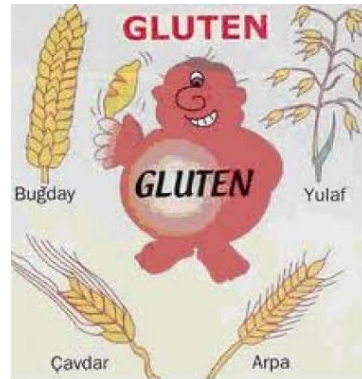
## **İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI**

- ✓ Okul/kurumdaki kutlama, sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklerde besin ikramı yapılacaksa çölyaklı öğrenci velisinin mutlaka bilgilendirilmesi ve glutensiz besinlerin sağlanması için gerekli önlemlerin alınması,
- ✓ Çölyak hastalığının şu anda kanıtlanmış tek tedavisi ömür boyu tam glutensiz diyettir. Bu nedenle; Çölyaklı öğrencilerin beslenmesinin sağlanabilmesi için kantinlerde, okul/kurum ve pansiyon yemekhanelerinde Ek-1, Ek-2'de yer alan bilgiler kapsamında; glutensiz ürünlerin bulundurulması, glutensiz besin hizmetinin sağlanması için gerekli tedbirlerin alınması,



## İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

- ✓ Okul/kurum yönetimleri tarafından kantin ve yemekhanede çalışan personele hangi besinlerin gluten içerdiği ve glutensiz besin pişirme ve saklama konusunda bilgilendirme yapılması,
- ✓ e-okul sisteminde öğrencinin süregen hastalığının yer aldığı bölüme çölyak tanısı konan öğrencilerin veri girişinin de düzenli olarak yapılması,







## İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

- ✓ Çölyaklı öğrencilerin yaşam boyunca sağlıklarının korunması ve kendilerini güvende hissetmeleri için okul/kurumda gerekli tedbirlerin alınmasına yönelik yöneticiler, öğretmenler, veliler, kantin ve yemekhane işletmecisi/çalışanlarının yakın iş birliğinde olmasının sağlanması gerekmektedir.



<http://okulsagligi.meb.gov.tr/www/colyakla-mucadele-kapsaminda-yapilacak-calismalar/icerik/87>



## İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

Genetik olarak yatkın bireylerde, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan «gluten» proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temel olarak ince bağırsak hastalığıdır. Ancak pek çok organ ve sistemleri etkileyebilir.

ÇÖLYAK BULAŞICI BİR HASTALIK  
DEĞİLDİR





# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## HASTALIĞIN GÖRÜLME SIKLIĞI

Dünyadaki sıklığı ülkeden ülkeye değişmekle birlikte ortalama %1 civarında görülmektedir. Türkiye’de 6-17 yaş grubu okul çocuklarında yapılan çalışmada hastalığın görülme sıklığı %1.7 olarak belirlenmiştir. Yetişkinlerde görülme sıklığı ise %1 olarak bildirilmektedir.

ÇÖLYAK HASTALIĞI HER YAŞTA ORTAYA ÇIKABİLMEKTEDİR.



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## HASTALIĞIN BELİRTİLERİ VE BULGULARI

- Bebek beslenmesine tahıl ve tahıl ürünleri eklendikten sonra her yaşta ortaya çıkabilir. Belirti ve bulguları çok farklı ve değişkendir. En sık aşağıdaki belirti ve bulgular gözlenmektedir;
- ✓ Uzun süren, düzelmeyen ishal
- ✓ Tekrarlayıcı, sürekli karın ağrısı
- ✓ Karında şişlik
- ✓ İştahsızlık, kilo almama/kilo kaybı
- ✓ Boy kısalığı,
- ✓ Ergenlikte gecikme
- ✓ Kusma, kabızlık
- ✓ Kemik erimesi, kansızlık



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## HASTALIĞIN BELİRTİLERİ VE BULGULARI

- Çeşitli vitamin ve mineral eksikliklerine neden olabilir. Kemiklerde zayıflık, ergenlik döneminin gecikmesi, karaciğer enzimlerinde bozukluk, ileri yaşamda üreme sağlığı problemleri ve nadir bazı bağırsak tümörleri gelişimine yol açabilir.
- Bazı hastalıklarla birlikte görülme sıklığı yüksektir.
- Çocukluk çağı diyabeti, bazı tiroid hastalıkları, bazı bağışıklık sistemi hastalıkları bu grupta yer almaktadır.
- Bireyin birinci derece akrabalarında da görülme sıklığı artar.

ÇÖLYAK HASTALIĞI YILLARCA BELİRTİ VERMEDEN İLERYEBİLİR.



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## ÇÖLYAK HASTALIĞI TANISI

- ✓ ÖZEL BAZI KAN TAHLİLLERİ
- ✓ ENDOSKOPI İLE ALINAN İNCE BAĞIRSAK BİYOPSİSİ



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## HASTALIĞIN TEDAVİSİ

### ➤ Glutensiz diyet

Çölyak hastalığının tek tedavisi yaşam boyu «glutensiz diyet»tir.

GLUTEN İÇEREN BESİNİN ÇOK AZ  
MİKTARI BİLE ZARAR VEREBİLİR.



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## ÇÖLYAKLI BİREYLERİN YİYEBİLECEĞİ BESİNLER

- ✓ Meyve, sebzeler
- ✓ Et, balık, kümes hayvanları
- ✓ Süt, sade yoğurt, peynir
- ✓ Yumurta
- ✓ Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem..vb)
- ✓ Çekirdekler (ay çiçeği, kabak çekirdeği)
- ✓ Kuru baklagiller (mercimek, fasulye, nohut vb.)
- ✓ Tereyağı, margarin ve bitkisel sıvı yağlar



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## ÇÖLYAKLI BİREYLERİN YEMEMESİ GEREKENLER BESİNLER

- ✓ Dekstrin
- ✓ Aroma vericiler
- ✓ Hidrolize bitkisel protein
- ✓ Hidrolize sebze proteini
- ✓ Modifiye nişasta
- ✓ Yulaf (gluten içeren bir besin ile temas etmesi durumunda)
- ✓ Soslar
- ✓ Baharatlar







# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## BESİN OLMAYAN GLUTEN KAYNAKLARI

Gluten günlük hayatta gıda endüstrisi dışında, ilaç ve kozmetik, temizlik malzemeleri, oyun hamurları gibi ürünlerde bulunabilen bir maddedir.

ÇÖLYAK HASTALIĞINDA DİYETE UYUM ESASTIR.  
GLUTENSİZ BESLENME, BİR YAŞAM TARZI  
OLMALIDIR. YAŞAM BOYU SAĞLIĞIN  
KORUNMASI İÇİN DİYETE TAM UYULMALIDIR.



# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## ÇÖLYAKLI ÇOCUKLAR VE OKUL YAŞAMI

- Güvenli besine ulaşımın sağlanması.
- Pansiyonlu/Yatılı veya tam zamanlı okullarda beslenme ile ilgili dikkat edilmesi gerekenler.
- Okul yönetimlerinde çölyak hastalığı ile ilgili farkındalık çalışmaları.

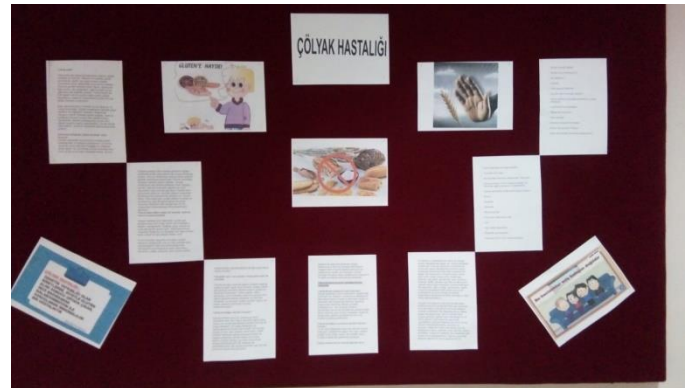




# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## OKUL BESLENME SAATLERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

- Okuldaki kutlama/etkinliklerde besin ikramı yapılacaksa, çölyak hastasının velisi mutlaka birkaç gün önceden bilgilendirilmelidir.
- Besin ikramı yapılacak ortamlara öğrenci velisinin katılımı sağlanmalıdır.
- Sınıf içi etkinliklerde, sınıf öğretmeni öğrencinin de diyet gereksinimleri göz önünde bulundurarak planlama yapmalıdır.
- Arkadaşları arasında dışlanmaması için gereken hassasiyet gösterilmelidir.
- Çölyaklı çocuklara gluten içeren besin ikramında ısrar edilmemelidir.





# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## KANTİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ✓ Glutensiz ürünlerin pişirilmesinde kullanılan tost makinesi, ızgara, fritöz gibi pişirme araçlarının ayrı olmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Hazırlama ve pişirmede kullanılan araç-gereçler glutenli besinler ile temas etmişse glutensiz besinler için tekrar kullanılmamalıdır.
- ✓ Glutensiz besinleri hazırlanmasında kullanılan tezgahlar ayrı temizlik bezleri ile temizlenmelidir.
- ✓ Kantinlerde çölyaklı öğrencilere yönelik güvenilir besin satışı için bilgilendirme ve/veya yönlendirme yapılmalıdır.





# İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

## EĞİTİCİYE NOTLAR

- Çölyak konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik sınıf içi etkinliklerin planlanması ve sürdürülmesi,
- Farkındalık çalışmalarının okul yöneticileri, öğretmenler, kantin/yemekhane çalışanların ve velilere yönelik olarak da planlanması,
- Sınıfta çölyaklı çocuk varsa akran ilişkilerinde oluşabilecek sorunların çözümlenmesi konusunda hassas olunması,
- Sosyal aktiviteler sırasında çölyaklı çocukların beslenme konusunda özel gereksinmelerinin dikkate alınması,
- Çölyak ile ilgili aktiviteler planlanması ve öğretmen tarafından kayıt altına alınması.

