



ANGIKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

ANGIKAD BÜLTENİ

MAYIS 2024 / SAYI: 12
NİSAN 2024 HABERLERİ

İÇİNDEKİLER

BAŞKANIN MESAJI

2

GÜMÜŞ SPONSOR TANITIMI

4

ETKİNLİK VE HABERLER

9

ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ

15

YENİ ÜYELERİMİZ

19

ÜYE YAZILARIMIZ

21

DOĞUM GÜNLERİ

27

TAKVİMLERİNİZE NOT ETMEYİ UNUTMAYIN

29

ANGİKAD PROJE SPONSORLARI

30



BAŞKANIN MESAJI

11 Yıllık Geleneğimiz Girişimcilik Kampımız

Değerli ANGİKAD Üyelerimiz,

26-27 Nisan 2024 tarihlerinde gerçekleştirdiğimiz ve artık bir gelenek haline gelen 11. Girişimcilik Kampımızı büyük bir coşku ve başarıyla tamamladık. Bu iki gün boyunca, üniversiteli kız öğrencilerimizin enerjisi ve hevesiyle dolu bir ortamda bir araya geldik. Kamp, paylaşım, öğrenme ve birlikte büyüme dolu anlarla doluydu.

Üniversiteli genç kadınlarımızın liderlik, yenilikçilik ve sürdürülebilirlik gibi temel değerlerle donatılmasına olanak sağlamak, ANGİKAD olarak en önemli misyonlarımızdan biridir. Bu kamp, katılımcılarımıza iş dünyasında ve kişisel gelişimlerinde gereken araçları kazandırma fırsatı sunarken, aynı zamanda kendi başarı hikayelerini yazma yolunda onları cesaretlendirmeyi amaçladı.

Öncelikle, her bir aşamada yanımızda olan ve kampımızın her detayıyla ilgilenen ANGİKAD üyelerimize en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlerin katkıları ve cömert destekleri, kampın unutulmaz bir deneyim olmasını sağladı. Sponsor olduğunuz hediyeler ve çeşitli ikramlarla çocuklarımızın kalplerini fethettiniz.

Değerli Eğitimcilerimiz, değerli konuşmacılarımız, değerli jüri üyelerimiz ve değerli danışman üyelerimiz bilgi ve deneyimlerini paylaşarak kampımıza zenginlik kattılar. Girişimcilik Kampı Komitesi başkanımız Banu Balar ve

tüm komite üyelerimiz, gece gündüz demeden kampımızın her ayrıntısını düşündüler ve mükemmel bir organizasyon için çalıştılar.

Bu iki gün süresince, geleceğin liderleri olarak üniversiteli kızlarımızın gelişimine tanık olmak ve onları desteklemek büyük bir onurdu. Kamp, sadece girişimcilik becerileri kazandırmakla kalmadı, aynı zamanda liderlik ve yenilikçilik gibi değerleri de geliştirme fırsatı sundu. Yeni bağlantılar kuruldu, ilham verici hikayeler dinlendi ve potansiyeller tam anlamıyla ortaya çıkarıldı.

Birlikte, girişimcilik ekosistemimizi genişletme ve güçlendirme yolunda emin adımlarla ilerledik. İnaniyorum ki, bu kamp sayesinde genç kadınlarımız, hayallerine doğru cesurca adımlar atacak ve girişimcilik dünyasında kendi izlerini bırakacaklar.

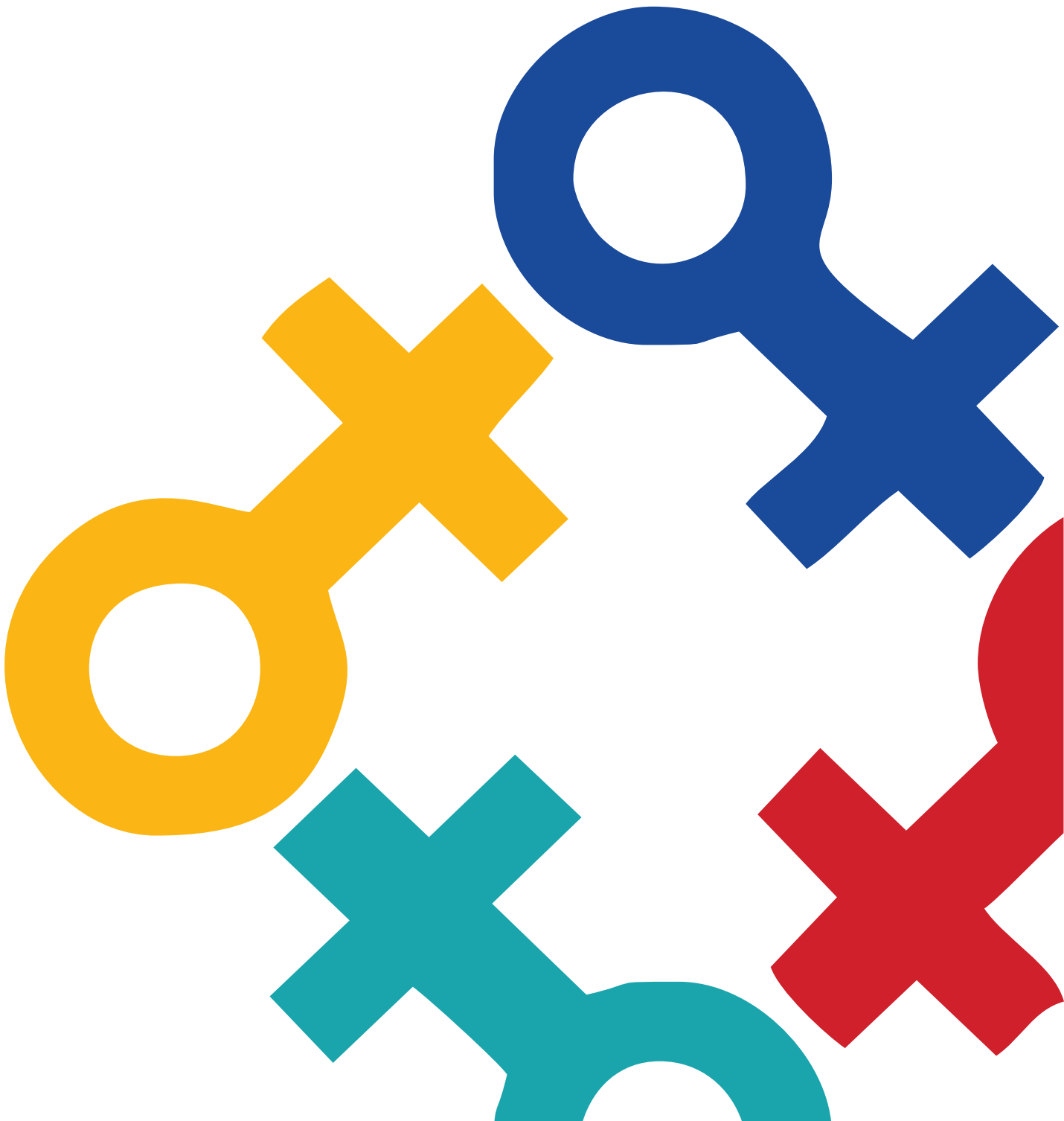
Bu başarılı projenin bir parçası olmanız ve desteklerinizle geleceğin liderlerine yatırım yapmanız, bizler için büyük bir ilham kaynağı. Hep birlikte, daha nice başarılı projelere imza atacağımıza yürekten inanıyorum.

İyi ki ANGİKAD ve ANGİKAD ile fark yaratmaya devam edeceğiz...

Sevgi ve saygılarımla,

Gözde Diker
Yönetim Kurulu Başkanı

GÜMÜŞ SPONSOR TANITIMI



UMUT YAPI A.Ş.

UMYT

UMUT YAPI



UMUT YAPI, 1974 yılında kurucu ortağımız ve şirket Genel Müdürümüz İnşaat Mühendisi Mehmet Miçooğulları tarafından Altyapı ve İnşaat Konularında, Proje, Mühendislik Ve Müteahhitlik Hizmetlerini Yürütmek Üzere Bir ihtisas Şirketi Olarak Kurulmuştur.

Umut Yapı, kazandığı 50 yıllık deneyim, bilgi birikimi ve profesyonel hizmet anlayışı ile inşaat sektöründe başarılı projelere imza

atmıştır.

Başta alt yapı projeleri olmak üzere, inşaat mühendisliğinin her alanında faaliyet gösteren UMUT YAPI, hizmet verdiği kurumlar ve idarelere sunduğu hizmetler ile yüksek bir kalite ve güven düzeyini yakalamıştır. Gerek nitelikli kadrosu gerekse güçlü makine parkı ile Türkiye’de bir çok önemli projeye imza atan UMUT YAPI, yurt dışında da üstlendiği projeleri başarı ile tamamlamıştır ve tamamlamaya devam etmektedir . Dünyaya açılmasının ilk adımı olarak Suriye’de ve Mısır’da UMUT YAPI, Kazakistan’da ise Umut Yapı Kazakistan olarak faaliyet gösterip, uluslararası projelere imza atmaktadır.

UMUT YAPI, karayolu ve demiryolu inşaatları, kanalizasyon ve içmesuyu inşaatları , dere ıslahları, katlı kavşak yapımı ve alt yapı çalışmaları, liman, sulama ve gölet inşaatları, hastane, otel, hükümet konağı, iş merkezi inşaatları, stadyum, spor tesisleri, toplu konut inşaatları ve çevre

düzenleme işleri gibi inşaat sektörünün önemli alanlarına hizmet vermektedir.

Hem yurt içinde hem de yurt dışında gerçekleştirdiği tüm faaliyetlerde uluslararası kalite, çevre ve güvenlik yönetmeliklerini takip eden UMUT YAPI, aynı zamanda ISO 9001 Kalite Yönetimi, ISO14001 Çevre Yönetimi ve OHSAS 18001 İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı sertifikalarının sahibidir.

Son yıllarda UMUT YAPI A.Ş. yurt içinde ve yurt dışında artan iş hacmine paralel olarak uzman iş gücünü ekibini güçlendirmiş ve makine parkında önemli değişiklikler yapmıştır. Üstyapı inşaatlarında kullanılan son teknoloji kalıp ve iskele sistemlerinden, değişik büyüklükteki kazıcı ve yükleyici makinelere, Türkiye'nin değişik yerlerinde ve Kazakistan'da kurulu beton santraline kadar yüzlerce makine parkının yanı sıra uzman teknik personel, lojistik ve bakım ekibi ile aynı anda birçok büyük projeyi başarı ile tamamlayacak birikime sahip olmuştur.

Bugün güçlü yönetimiyle Türkiye'nin önemli inşaat firmaları arasında bulunan UMUT YAPI, tüm projelerini müşteri memnuniyetini ilke edinerek, kaliteden taviz vermeyen prensibiyle zamanında gerçekleştiren saygın bir kuruluş olmuştur.

Lina Miçooğulları Aslaner

MUMCUOĞLU & ARK PATENT TANITIM



Mumcuoğlu • Ark • Patent



Mumcuoğlu & Ark Patent firması sektör deneyimleri bugün 20 yılı aşan iki ortak Filiz Ark ve Hande Mumcuoğlu tarafından Ankara'da 2011 yılında kurulmuştur. Kuruluşundan bu yana Mumcuoğlu & Ark Patent'in gözettiği önceliklerin başında; işletme ve bireyler için katma değeri son derece yüksek Sınai Mülkiyet Haklarının tesisine ilişkin farkındalığın artarak

yerleşmesi, bu amaca uygun paylaşılacak bilginin anlaşılır olması ve yetkili kurum Türk Patent ve Marka Kurumu nezdindeki süreçlerin takip ve raporlanmasındaki şeffaflıktır.

Mumcuoğlu & Ark Patent, kısa adı ile TÜRKPATENT nezdinde marka, tasarım ve patent tescil süreçlerinde başvurudan belge aşamasına uzanan tüm adımlarda yerli ve yabancı firmalara, Marka ve Patent Vekilleri, Avukat Marka Vekili, Patent Mühendisleri, Sınai Mülkiyet Hakları Uzmanları, İdari/Operasyon süreç sorumlularından oluşan ekibi ile danışmanlık hizmeti vermektedir. Coğrafi ve stratejik önemi sayesinde yabancı firmaların sınai mülkiyet portföylerinde koruma tesis edilen ülkeler arasında yerini alan Türkiye, yurtdışındaki pek çok ülkeden patent, tasarım ve marka başvuru talepleri almaktadır. Şüphesiz ki ülkeler fikri ve sınai alandaki kabiliyetleri ile rekabet güçlerini sürdürülebilir kılmaktadır. Bu haklara yatırımın son derece önemli olduğunu gözlemlediğimiz global resimde TÜRKPATENT nezdinde yerli firmalar tarafından yapılan marka,

patent ve tasarım sayılarında son derece sevindirici ölçüklere ulaşmaktadır.

Sınai Mülkiyet Haklarının tesisi özel bir kanun ve ilgili yönetmeliğinde belirtilen uygulama hükümlerine göre TÜRKPATENT nezdinde, tüm bu prosedürel detaylara hakim olarak ve zaruri son sürelerin takibi ile yapılması gereken hassas adımları beraberinde getirmektedir. Bireyler ve işletmeler katma değeri son derece yüksek bu hakların tesisindeki ilk aşama vekil maliyetlerini ne yazık ki gereksiz bularak peşi sıra daha büyük maliyet ve kayıpların yaşandığı deneyimlerin aktörleri olmaktadır. Bu nedenle TÜRKPATENT sicilinde kayıtlı vekiller ile işbirliği ve danışmanlık hizmetinden faydalanılması önem arz etmektedir.

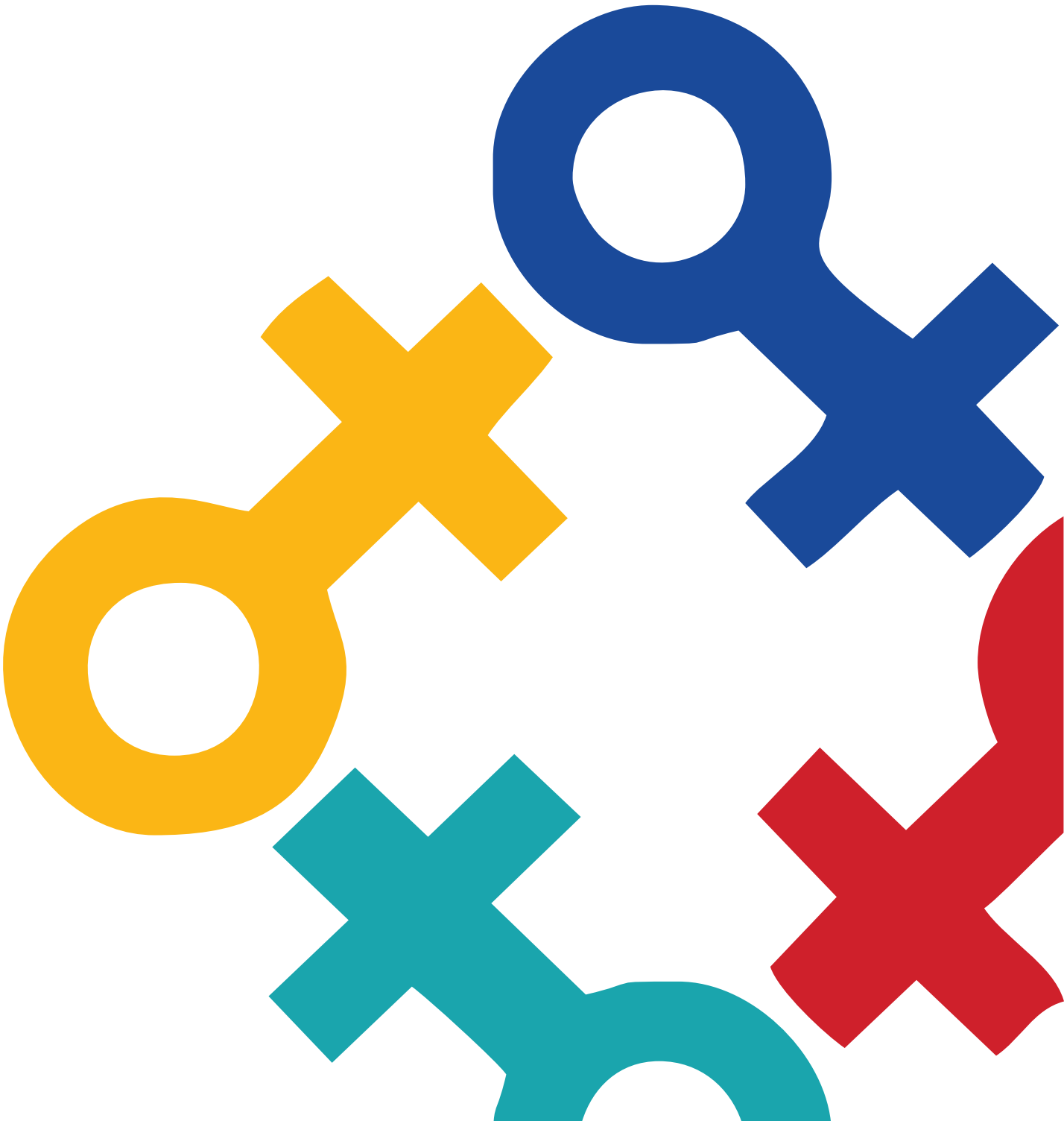
Mumcuoğlu & Ark Patent ile takip edilen süreçlerde firmalarımız süreçleri ekibimize emanet ederken süreçten uzaklaşmaz, tüm yazılı ve sözlü iletişim sayesinde tescil süreçlerine ilişkin bilgi ve tecrübe sahibi olurlar. İki tarafın sürece hakim olması marka, patent ve tasarım portföy yönetimine ilişkin daha net vizyonla, hedef ve beklentilerin tanımlanabildiği keyifli bir danışman-firma ilişkisinin zeminini hazırlamaktadır.

İhracatın tüm işletmeler için önemine atıfla, yurtdışı pazarların tespitinde ve keşfinde marka, patent ve tasarım tescili kabiliyetleri bu tür faaliyetlerin başlangıcı ve peşi sıra merkezindedir. Mumcuoğlu & Ark Patent firması sahip olduğu yerel ve uluslararası tescil süreçlerine ilişkin bilgi ve deneyimle, yurtdışındaki vekil meslektaşları ile temaslı ve koordineli olarak yurtdışı tescil süreçlerini, bilgi detayında anlaşılabilir, maliyet detayında ise netlikle koordine etmeyi bir diğer güçlü kabiliyeti olarak görmektedir.

Gelişimin ve sürdürülebilirliğin temelinde yer alan Sınai Mülkiyet Haklarının tesisi için danışmanlık veren Mumcuoğlu & Ark Patent her yıl Türkiye, ABD, Avrupa ve Asya düzenlenen uluslararası ve bölgesel konferanslara katılım sağlamaktadır.

Marka ve Patent Vekili
Hande Mumcuoğlu

ETKİNLİK VE HABERLER



KADIN GİRİŞİMCİ VE KADIN YATIRIMCI PANELİ

4 Nisan 2024



Ankara Kalkınma Ajansı'nın yürütücülüğünü yaptığı, Girişimci İş Kadınları Derneği olarak Ankara Sanayi Odası ve TOBB Ankara Kadın Girişimciler Kurulu ile paydaşı olduğumuz "Kadın Girişimci ve Kadın Yatırımcı Paneli" gerçekleştirildi.



KÜLTÜRDEN KÜLTÜRE İFTAR PROGRAMI

8 Nisan 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu Üyeleri Banu Balar ve Ayfer Aytöre, Ankara Kent Konseyi Başkanı Sayın Halil İbrahim Yılmaz tarafından düzenlenen iftar yemeğine katıldı. Değerli üyemiz Naz Öztürk'ün katkılarıyla organize edilen "Kültürden Kültüre İftar Programı"na Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın Mansur Yavaş, İlçe Belediye Başkanları ve diğer STK temsilcileri ve dernek üyelerimiz Prof. Dr. Aydan Biri, Handan Durmuşoğlu ve Pınar Ayhan katıldı.



MÜJGEN TUNÇ'A ÜYE İŞ YERİ ZİYARETİ

18 Nisan 2024



ANGİKAD'ın değerli üyesi Müjgen Tunç'un kurucusu olduğu Bilge Kağan Akademi'ye üye iş yeri ziyareti yapan ANGİKAD üyeleri, "Takım Olma Atölyesi" konulu etkinlik gerçekleştirdiler.



KADIN GİRİŞİMCİ DERNEKLERİ İSTİŞARE TOPLANTISI

20 Nisan 2024



Yönetim Kurulu Başkanımız Gözde Diker, KAGİDER ve UN WOMEN Türkiye iş birliğinde gerçekleşen “Kadın Girişimci Dernekleri İstişare Toplantısı”na katıldı. Girişimcilik alanında atılacak adımları belirlemek üzere ortak talepler, deneyimler ve çözüm önerilerine odaklanarak iki gün boyunca devam eden toplantı 23 kadın girişimci derneği başkan ve temsilcilerinin katılımı ile gerçekleşti.



11. GİRİŞİMCİLİK KAMPI

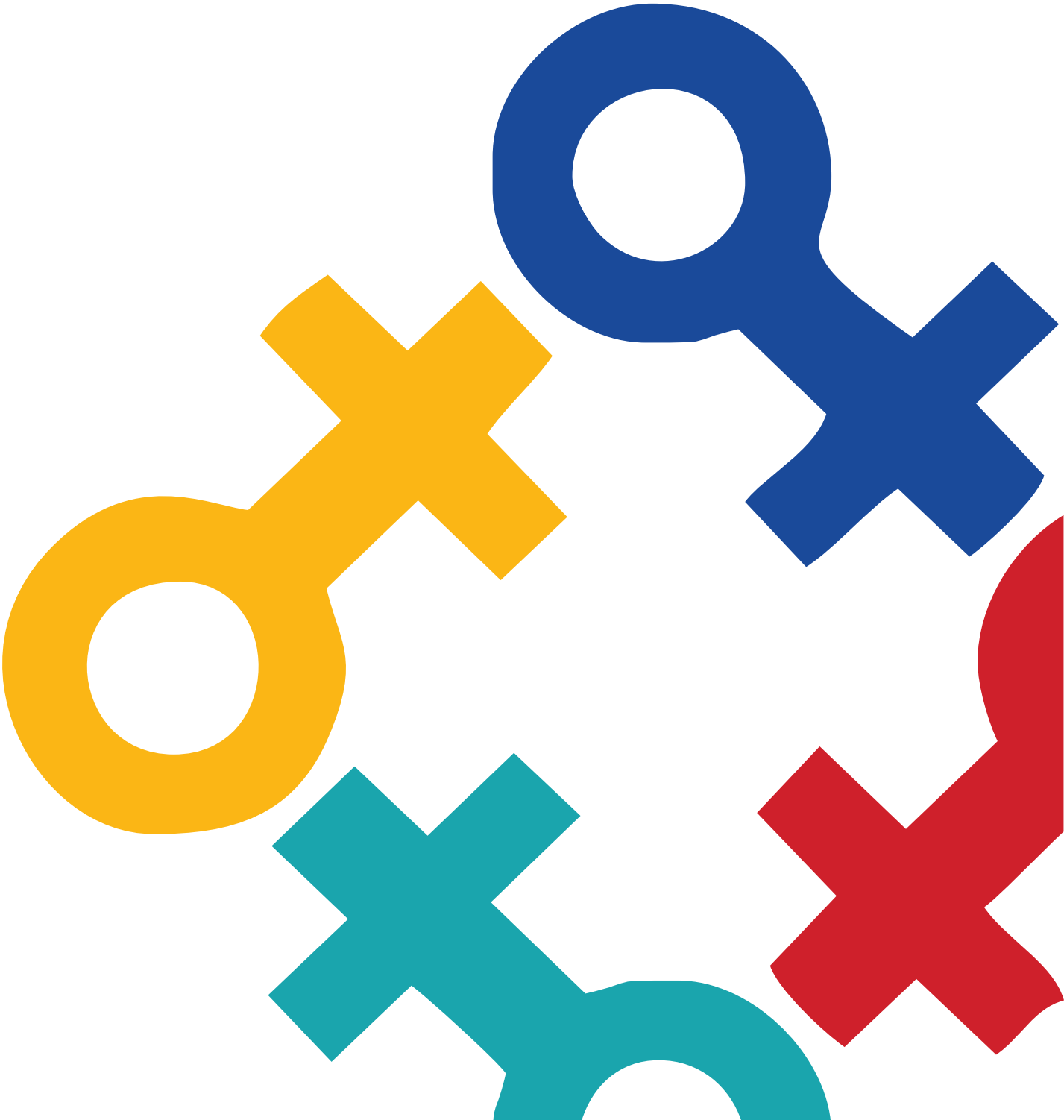
26-27 Nisan 2024



ANGİKAD olarak düzenlediğimiz Girişimcilik Kampı'nı tam 10 yıldır sürdürüyoruz ve 2024 yılında düzenlenen 11. kamp ile birlikte toplamda 550 mezun verdik. Her yıl, katılımcılarımız kamp süresince büyük ilham alıyor ve farkındalıkları artıyor. üniversite öğrencisi genç kadınlarla bir araya gelmek ve onları girişimcilik yolculuklarına adım atmaya teşvik etmek, bizler için son derece heyecan verici. Her yolculuğun bir başlangıcı vardır, öğrencilerimiz için bu kamp işte bu yolculuğun başlangıcı.



ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ



AYNİL FURTUN



1969 yılında Samsun'da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Samsun'da tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden 1991 yılında mezun oldum. 1991-1995 yılları arasında Bahçelievler 7. Caddede konfeksiyon mağazası işlettim. Dört yıllık bu tecrübeden sonra 1996 yılında Bilkent'te ilk eczanemi açtım. 2013'te de

eczanemi Taurus Avm'ye taşıdım.

Taurus Avm Eczanesi isimli eczanemde ilaç, gıda takviyeleri, dermokozmetik, medikal malzemeler konularında danışmanlık hizmeti vermekteyim. Ayrıca mesleğimizin önemli bir sanatı olan majistral formülleri de eczanemde hazırlamaktayım. Mesleki bilgilerimi güncel tutmaya çalışıyorum bu nedenle yıllar sonra Hacettepe Üniversitesi Klinik Eczacılık Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimi almamın yanı sıra Fonksiyonel Tıp Eczacılığı ve Spor Eczacılığı konularında da güncel eğitim ve kongrelere katılıyorum. Etkin Eczacılık Derneği ve Majistral Eczacıları Derneği üyesiyim. Evli ve bir çocuk annesiyim.

Adı Soyadı: Aynil Furtun

Eğitim Durumu: Tezsiz Yüksek Lisans

Mesleki Deneyimi: 28 yıl

Firma Adı: Taurus Avm Eczanesi

Faaliyet Alanı: Eczacılık

FİLİZ YILDIRIM



1981 yılında Ağrı’da doğan Filiz Yıldırım, ilk öğretim ve lise hayatını burada tamamlamıştır. 90’lı yılların ortalarında Ankara’ya gelerek hem yeni bir hayata hem de ticaret hayatına atılmıştır. Girişimci ruhu ile yaklaşık 25 yıl önce kendi firmasını kurmuş, hızlı tüketim ve yiyecek içecek işletmesi sektöründe öncü bir yapı kazandırarak, Simit Dünyası markasını Ankara’nın en çok bilinen markalarından biri haline getirmiştir.

Simit Dünyası, sektörü ile ilgili alanlarda yeniyi ve gelenekselliği harmanlayarak, girişimsel, yaratıcı ve lokomotif çalışmalar ortaya koymuş, bununla birlikte birçok sosyal sorumluluk projelerine de imza atmıştır. Farklı bölgelerde ve yapılarda şubeleşmeye gitmiş, kendi sektöründe altın standartlar getirmiştir. Kadın ve kadın girişimciliği üzerine aktif projeleri devam etmektedir.

Evli ve 2 erkek çocuk annesi olan Filiz Yıldırım, 2018 yılından bu yana ANGİKAD Girişimci İş Kadınları Derneği’nde aktif olarak görev almaktadır.

FATMA ŞEN



Fatma Şen 1985 yılında doğdu. 2001 yılında Hacette Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü kazandı ve 2006 yılında mezun oldu. Özenli ve dikkatli çalışmanın başarıyla sonuçlanacağını bilinciyle Alman merkezli bir firmada iş hayatına başladı. 4 yıl yönetici pozisyonunda çalışmasının ardından edindiği tecrübelerle birlikte Sanus Sağlık Hizmetleri

Sanayi ve Ticaret Anonim Şirketini kurarak kadın girişimci olma hayalini gerçekleştirdi.

“Önce İnsan” sloganıyla yola çıkan firma, uzman kadrosu ve yüksek ürün kalitesiyle birlikte steril cerrahi set üretimi yaparak medikal alanda hizmet vermektedir. Her daim büyümeyi ve gelişmeyi hedefleyen Fatma Şen, 2010 yılından beri uluslararası standartlara uygun üretim ve sunduğu çalışma koşulları sayesinde bugün çoğunluğu Avrupa olmak üzere 50 farklı ülkeye ihracat yapmaktadır.

Global pazarda bilinirliğinin artmasının ardından “Sanus” markasına ek olarak “Eurota” markasını da almıştır. Bu markalarla satışları devam etmekte olup aynı zamanda, Almanya ve Hollanda merkezli iki firma ile kozmetik ve medikal alanda Arge çalışmalarını da sürdürmektedir.

Girişimci yönü sayesinde öğrencilik yıllarından beri çeşitli sivil toplum kuruluşları ve derneklerde görev alan Fatma Şen, Medikal Küme, ANGİKAD ve KASİAD üyesidir.

Evli ve 2 çocuk annesidir.

Adı Soyadı: Fatma Şen

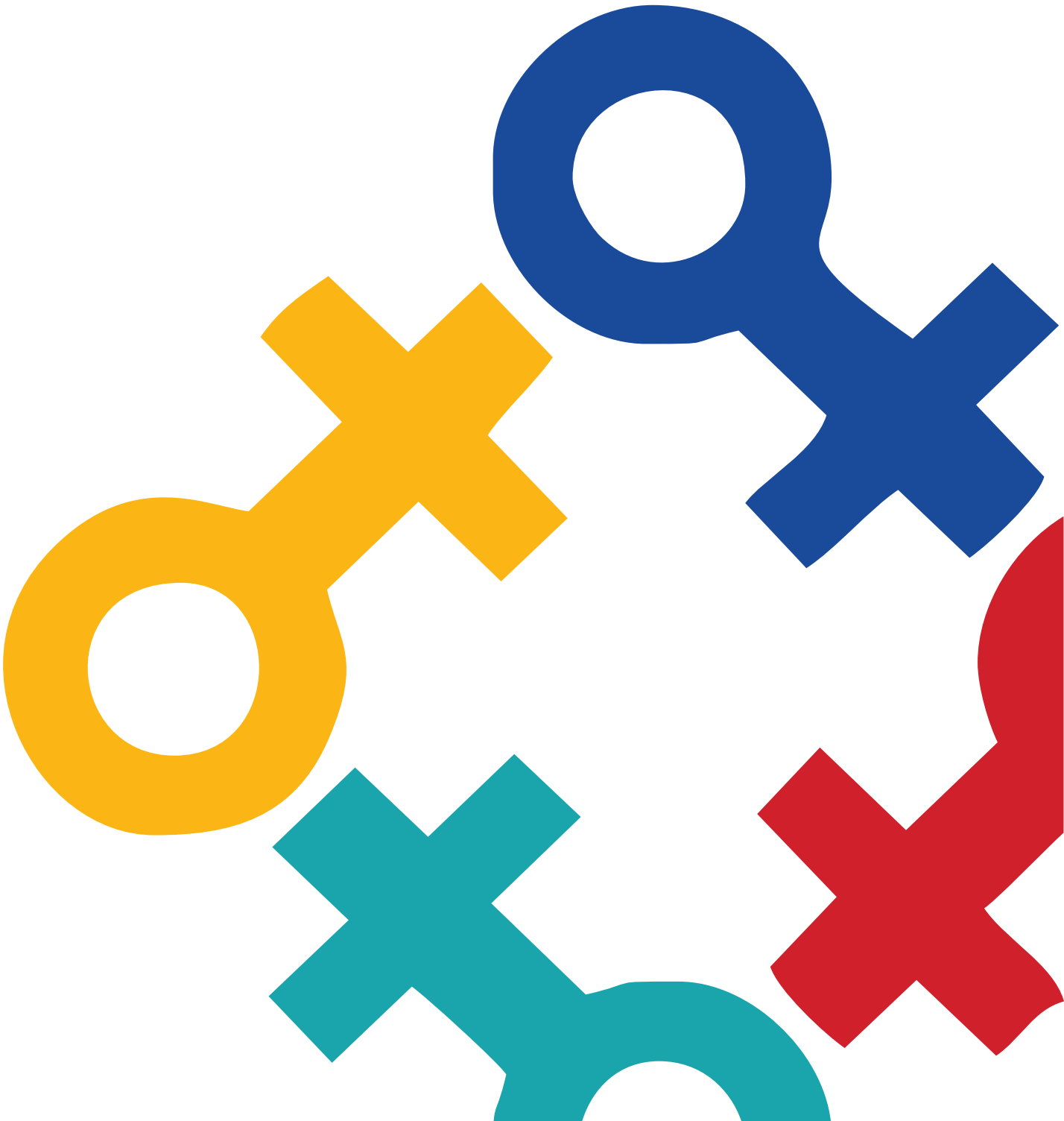
Eğitim Durumu: Lisans

Mesleki Deneyim: 18 Yıl

Firma Adı: Sanus Sağlık Hizmetleri Sanayi ve Ticaret Anonim Şirketi

Faaliyet Alanı: Medikal

YENİ ÜYELERİMİZ



FİLİZ ESER

Kimya Yüksek Mühendisi



Kimya Yüksek Mühendisi Filiz ESER, Yüksek Lisans sırasında Yazılım ve Matematiksel Modelleme çalışmaları yaptı. Kamuda ve Koç grubunda Yazılım Geliştirme, Analiz Tasarım, Proje Yönetimi, Kalite, Konfigürasyon Yönetimi alanlarında, büyük projelerde 20 yıl görevler aldı. 2008’den beri “Proje Yönetimi, İş Süreçlerinin Analizi ve İyileştirilmesi, Çevik dönüşüm, Risk Yönetimi, Girişimcilik, AB projeleri” alanlarında Kamu, Özel Sektör ve Sivil Toplum kuruluşlarına bağımsız Eğitmen ve Danışman olarak hizmet vermektedir.

2010-2014 yılları arasında Proje Yönetim Derneği Başkanlık görevini yürüten Filiz ESER, 2012 yılında PMP 2018 yılında CMMI Associate uluslararası sertifikalarını almaya hak kazanmıştır.

Halen WomenInTech “Milyon Kadına Mentor” projesi kapsamında genç kızlara, SmartNet Global projesi kapsamında Teknoloji Girişimcilerine eğitmenlik ve mentorluk yapmakta olan Filiz ESER, TBD ve Ülkem İçin Yapay Zekâ derneklerinde gönüllü görevler almaktadır. Evli ve bir kız evlat annesidir.

NAGİHAN ÇAKIR YILMAZ

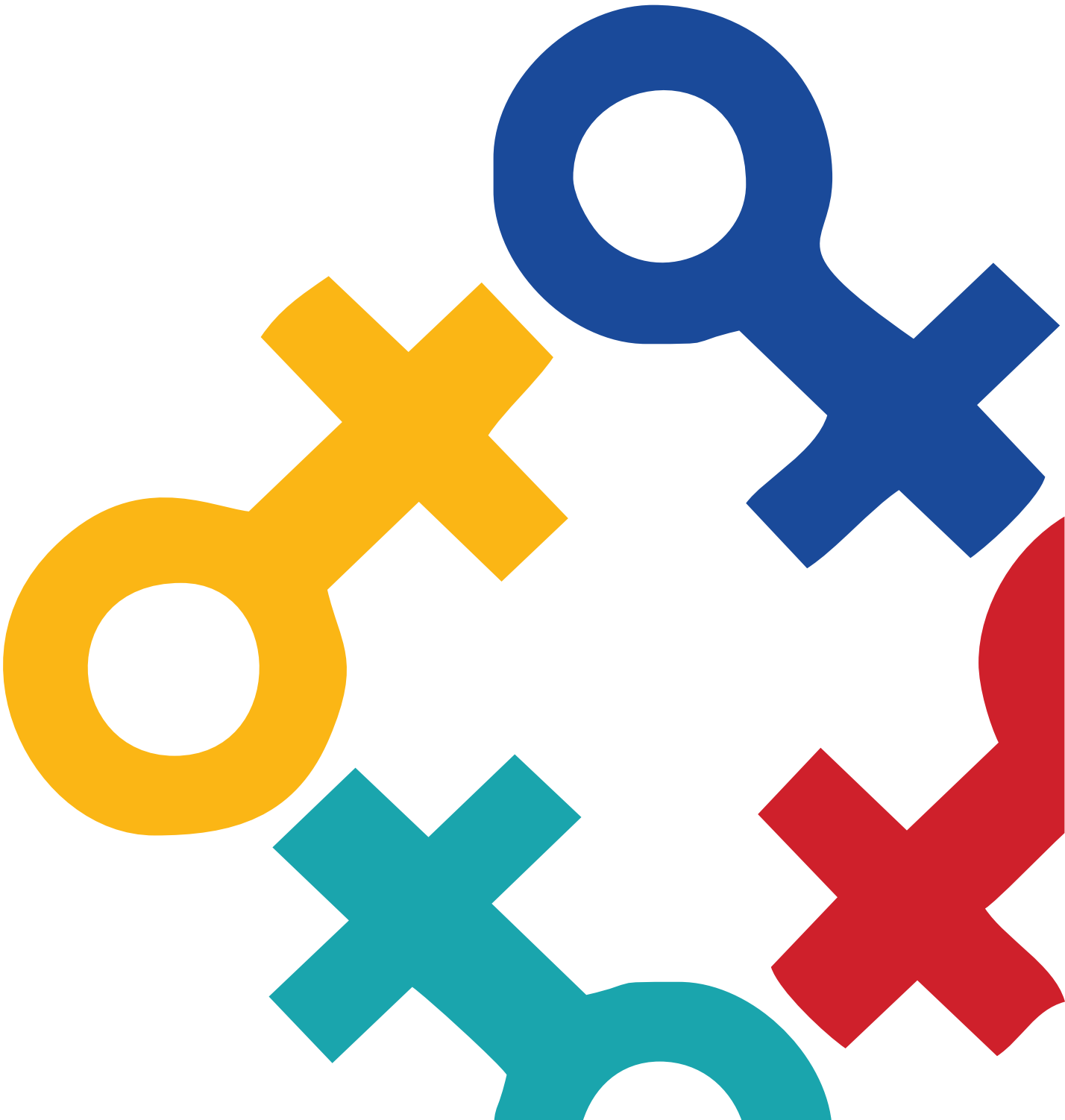
Kimya Mühendisi



DG Doğru Geri Kazanım şirketinin kurucusudur.

Garanti BBVA, Ekonomist Dergisi ve Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) iş birliğiyle 2024 yılında 17’ncisi düzenlenen, Türkiye’nin Kadın Girişimcisi Yarışması’nda “Türkiye’nin Kadın Girişimcisi” ödülünü almıştır. 14 yıl boyunca bitkisel atık yağ toplama ve geri kazanım sektöründe çalışmış ve bu deneyimlerin ardından 2020 yılında kendi şirketi, DG Doğru Geri Kazanımı kurmuştur. Şu anda tüm Türkiye’de lisanslı 53 bitkisel atık yağ toplama aracı ve 9 adet depoyla, Türkiye’nin en büyük bitkisel atık yağ ve geri kazanım şirketinin sahibidir. Halihazırda iki çocuk annesidir.

ÜYE YAZILARIMIZ





PROF.DR.SEVTAP HAMDEMİR KILIÇ

MENOPOZ DÖNEMİ CİNSEL ATROFİ VE CİNSEL İSTEKSİZLİK

Dünya Sağlık Örgütüne göre menopoza over aktivite kaybından dolayı menstrüasyon döneminin sona ermesi olarak tanımlanır. Menopoz yaşı aslında topluma göre, bireye göre değişiklik gösterebilir. Ancak genellikle menopoz 45-55 yaşları arasında izlenmektedir. Menopoz ile birlikte sıklığı artan cinsel problemler oldukça önemli bir halk sorunudur. Sağlık fiziksel ve ruhsal olarak tam iyilik hali iken cinsel problemler ise bir sağlık sorunu olarak nitelendirilebilir. Özellikle de bizim toplumumuz gibi cinselliğin konuşulmadığı toplumlarda da kadınlar sorunlarını dile getirmeye çekinirler. Hatta yüzde olarak söylemek gerekirse neredeyse menopozal dönemdeki kadınların sadece %30'u cinsel sorunları için bir sağlık kuruluşuna başvurur. Tedaviyi kabul eden kadınlar ise sadece %7'sini kapsar ne yazık ki. Ancak yapılan araştırmalara göre aynı zamanda sağlık kontrolü için başvuran kadınlarda menopoz ve sonrası ile ilgili durumlar sorgulandığında %75'i problemlerini kendisi anlatmaktadır. Bu nedenle menopoz döneminde sağlık kuruluşuna başvuran her kadından ayrıntılı anamnez oldukça önemlidir. Sizlerinde jinekolojik muayenelerinizde rahatlıkla süreç hakkında detaylı bilgi vermenizi rica ediyoruz.

Perimenopozal Türk kadınlarından elde edilen verilerde, cinsel disfonksiyon oldukça yüksek oranda izlenmiştir. Cinsel disfonksiyon ile birlikte yaşam kalitesi de negatif etkilenmektedir. Yapılan çalışmalara göre 40 yaşın üstündeki kadınlarda orgazm problemleri Asyalı kadınlarda, Avrupalı kadınlara göre daha yüksek izlenmiştir.

Cinsel sorunlar, orta yaşlardaki kadınların yaşamları boyunca sık izlenmektedir. Menopozda hormonal değişiklikler, cinsel işlev bozukluğu, psikolojik ve fiziksel sorunlar da beraberinde görülebilir. Menopozal kadınlarda fiziksel etkenler izlendiği kadar bu dönemde psikolojik olarak negatif etkenlerde sık izlenebilir.

Menopoz Döneminde Beni Neler Bekliyor?

- Ateş basmaları
- Kilo almaya meyil
- Uyku hali
- Eklemelerde kemiklerde ağrı
- Kemik yoğunluğunun azalması
- Terlemeler
- Ciltte incelme
- Ciltte kuruluk
- Cinsel ilişkide ağrı ve yanma
- Depresyon
- Cinsel isteksizlik
- Konsantrasyon bozuklukları

Kadının cinsel yaşamını etkileyen değişiklikler nelerdir?

1.Hormonal Değişiklikler

Menopoza geçiş döneminde östrojen seviyelerinde dalgalanmalar meydana gelir. Adet döngüsünde değişiklikler izlenir. Adet düzensizlikleri, yoğun kanama, uyku bozuklukları gibi problemler yaşanır. Kadın menopoz sürecinde vajinal kuruluk, orgazm ya da uyarılma sorunları da yaşamaya başlar.

2.Cinsel Fonksiyon Değişiklikleri

Meme ve vajinal hassasiyet azalır, mukoza atrofisi sonucu vajinal kuruluk oluşur. Koku, tat ve dokunma gibi duyu organlarında yaşlanmaya bağlı olarak duyu kaybı olabilir. Östrojen eksikliğine bağlı olarak vajen epitelinde atrofi oluşumu ve kuruluk direkt cinsel birleşmeyi etkilemektedir. Cinsel

yaşlanma ile birlikte vajende kan akımı azalır. Cinsel uyarılmada azalma olur. İlişki sıklığında azalma meydana gelir. Düzenli cinsellik hayatı olanlarda bu değişiklikler daha az görülebilir ama hormonlara bağlı olarak cinsel fonksiyon değişiklikleri ne yazık ki kaçınılmazdır.

3.Psikolojik Değişiklikler

Menopoz döneminde hormonlarda görülen değişikliklere bağlı olarak menopoz döneminde özellikle depresyon ve anksiyeteye sık rastlanmaktadır. Depresyon ise cinsel doyumunu olumsuz etkileyen en önemli etkenlerden birisidir.

4.Sağlık ile İlgili Değişiklikler

Menopoz ilerleyen yaş ile birlikte karşımıza çıkan döngünün bir parçasıdır. Yaşlanma ile birlikte tıbbi hastalıklarda artar. Kronik rahatsızlıklar, endokrinel problemler, diyabet, renal, hepatik, vasküler, nörolojik, musküler, immünolojik hastalıklar, cerrahi operasyonlar, kanser, üriner inkontinans, dispareni cinsel isteksizliği arttırır. Menopozdan sonra yaşam kalitesinde düşme meydana gelir. Düzenli hekim kontrolleri gereklidir. Menopoz dönemi yaşlanmanın başlangıcı olmadığı gibi kadınlığın sonu kesinlikle değildir.

Cinsel hayatımız devam edebilir, sosyal hayatımız devam edebilir. Sadece destek gerekebilir. Bunlarda günümüz sağlık teknolojisi ile mümkün.

Menopoz Döneminde Vajinal Atrofiler ve Cinsel İsteksizlik için Destek Tedavileri Mümkün

Vajinal atrofi nedir? Vajinal atrofi bir diğer deyiş ile atrofik vajinit vücudunuzda daha az östrojen olduğunda meydana gelebilir. Vajinal duvarlarda incelme, kuruluk ve enfeksiyon olabilir. Vajinal atrofi genellikle menopozdan sonra ortaya çıkabilir. Vajinal atrofi genellikle cinsel ilişkide ağrı, beraberinde üriner problemlere de yol açabilir.

Vajinal Atrofinin Belirtileri

- Vajinal kuruluk
- Vajinal yanma

- Vajinal akıntı
- Genital kaşıntı
- İdrar yaparken yanma
- İdrara çıkma ile aciliyet
- Sık idrara çıkma
- Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları
- İdrarını tutamamak
- İlişkiden sonra hafif kanama
- İlişkide rahatsızlık
- Cinsel aktivite sırasında azalan vajinal yağlanma
- Vajinal kanalın kısaltılması ve daraltılması

Vajinal Atrofide Lazer Tedavisi

Bazı hastalar vajinal östrojen tedavilerini istemeyebilirler. Meme kontrollerinden ya da jinekolojik problemlerinden dolayı kullanmakta önerilmeyebilir. Bu durumda fraksiyonel lazer tedavileri bir seçenektir. Hatta bu hastalarda özellikle lazer ve PRP ile de kombine seanslar tercih edilebilir. Kollajen bağ dokusunun sentezini arttırmak hedeflenir. Vajinal lazer veya radyofrekans uygulanabilir.

Vajinal lazerde kullanılan enerji miktarı genç hastalara göre daha düşük olabilir. Uygulanan enerjinin daha düşük tutulması hem mukoza kalınlığının hem de dokunun hyalüronik asid miktarının azalması nedenlidir. Lazer tedavileri hem vajinaya uygulanır. Hem de dış genital bölgeye aynı seansta uygulanabilir. Seans süresi yaklaşık 20 dakikadır. İkişer hafta aralıklar ile seanslar uygulanabilir. Aldıkları östrojen tedavilerine rağmen semptomlar devam ediyorsa ya da hasta da meme ile ilgili veya östrojen alması yasaklı hasta ise vajinal lazer ve PRP seansları oldukça rahatlatır. Bu hastaların özellikle vajinal kuruluk şikayetlerinin giderilmesi için hylüronik asid enjeksiyonları, stromal vasküler fraktür olarak adlandırdığımız SVF enjeksiyonları ve bazı mezoterapi ürünleri de lazer ve PRP ye ek olarak tercih edilebilir. Tedavi süresi ise, yaklaşık 20

dakikadır. İkişer hafta aralıklar ile seanslar tekrarlanabilir. Aynı seans da PRP ya da hyalüronik asid dolgusu da enjekte edilebilir. Hafif bir sedasyonanestezi eşliğinde uygulanabilir. Vajinal lazer tedavisi oldukça güvenlidir. Herhangi bir komplikasyonu söz konusu değildir.

Vajinal Atrofide ve Cinsel İsteksizlikte PRP Tedavisi

Artık günümüzde pek çok sağlık alanında tercih edilen ; güvenilir, yan etkisi olmayan ve başarı oranları oldukça yüksek bir tedavidir. Yüz, saç işlemlerinde uygulandığı gibi yumurtalık gençleştirme ve menopozal dönemde cinsel isteksizlik ve vajinal atrofi içinde sık bir şekilde uygulanır.

Vajinal Atrofide ve Cinsel İsteksizlikte Ozon Tedavisi

Ozon tedavilerinde amaç yenilenmektir. Anti-aging sağlar. Enfeksiyonları tedavi ederken aynı zamanda jinekolojide kullanılmasının amacı vajinal kan akımını arttırmasıdır. Beraberinde vajinal florayı da korur.

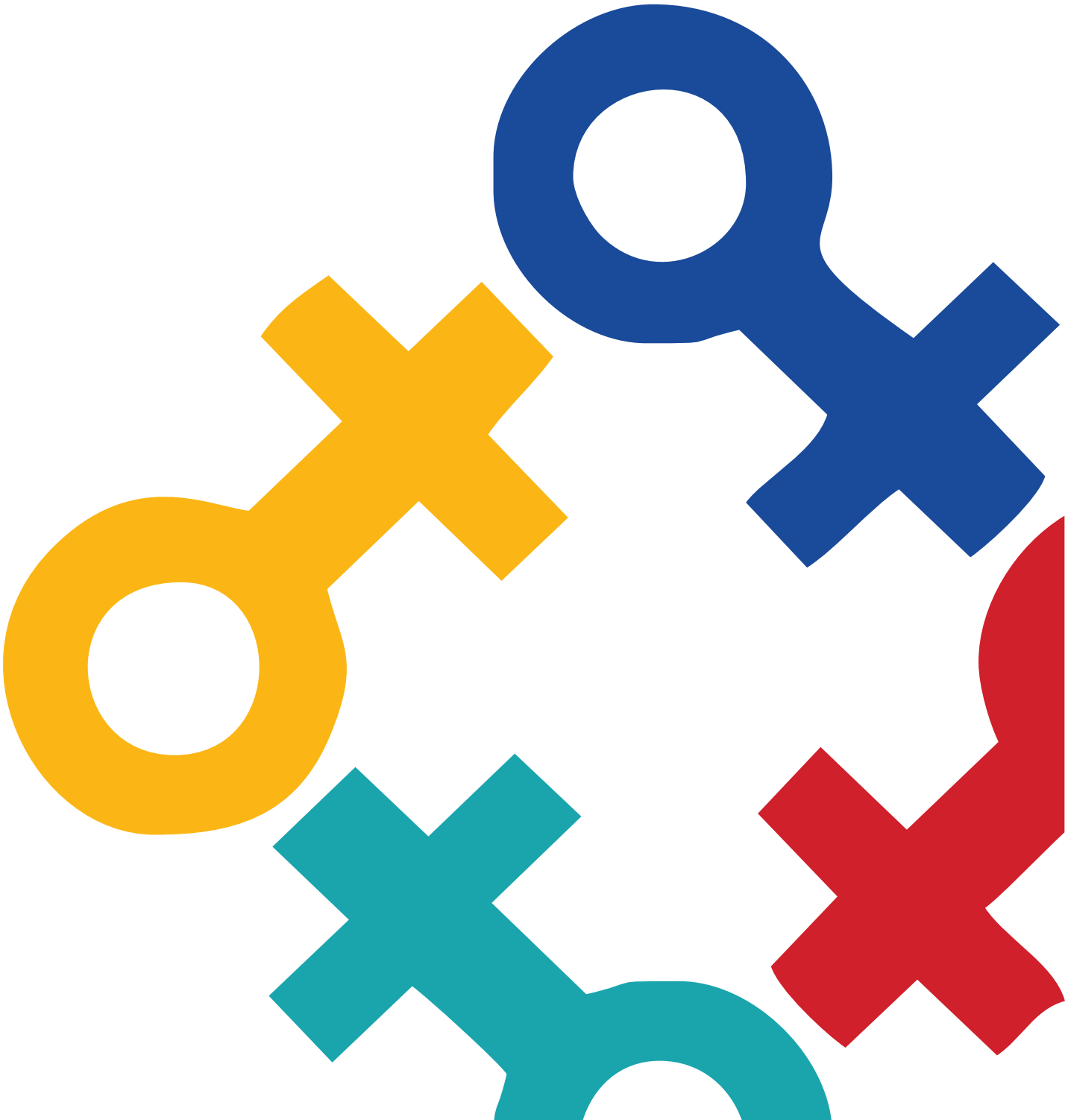
Vajinal Atrofide ve Cinsel İsteksizlikte Hyalüronik Asid Desteği

Genital bölgeye nem vermeyi amaçlayarak aynı zamanda gençlikte sağlar. Nemlendirme ve su moleküllerinin etkili bir şekilde tutulmasını sağlar. Genital alanda kollajen üretimini aktive eder. Hyalüronik asid enjeksiyonu sonrasında kişi rutin hayatına çok rahatlıkla dönebilir. Uygulamaya bağlı olarak bir iz kesinlikle izlenmez. Vajinal kuruluk ve cinsel isteksizliği tedavi ederken aynı zamanda genital yüzeyde yer alan derin çizgileri gidererek gençleşme sağlar. Nem kazandırır. Yeni kan damarlarının oluşumunu tetiklemektedir. Cilde elastikiyet kazandırır. Endotel hücrelerde ise uyarma sağlar. Kollajen hücrelerin ve bazal hücrelerin üretimini aktive etmekte rol oynarken aynı zamanda nemi kazandırırken etkili şekilde de korur.

Yukarıda bahsettiğimiz işlemler tedavi seçenekleridir. Birisi veya birden fazlası aynı anda hastaya uygulanabilir. Kişiye özgü uygulanmalıdır ve hekim karar vermelidir.

Detaylı bilgi için kliniğimize ulaşabilirsiniz.

DOĞUM GÜNLERİ



**Nisan ayında doğan değerli
üyelerimize yeni yaşlarının sağlık, şans ve mutluluk getirmesini dileriz.
Başarılarla dolu bir yıl sizin olsun.**



Handan Durmuşoğlu
01 Nisan



Ayşe Burcu Tüzün
07 Nisan



Hayriye Şebnem Küçük
11 Nisan



Aynil Furtun
14 Nisan



Gülay Kaynak
15 Nisan



Miraç Sezgi Şenol
17 Nisan



Esra Çabuk Cömert
19 Nisan



Banu Özçukurlu
20 Nisan



**Yasemin Özyürek
Türkdönmez**
24 Nisan



Zelal Aytin
29 Nisan

Takvimlerinize *Not Etmeyi Unutmayın*



11 Mayıs 2024 Cumartesi

Hayalimdeki Eğitim



Cezeri Yeşil Teknoloji Mesleki ve
Teknik Anadolu Lisesi



09:00-10:00



22-25 Mayıs 2024

Girişimcilik Yolu - Dönüşüm
Saha Ziyareti



Malatya, Osmaniye, Hatay,
Adıyaman, Kahramanmaraş

Projelerimize sponsor olarak destek veren
firmalarımıza değerli katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

ANGİKAD Proje Sponsorları

Ana Sponsor



TIFFANY & TOMATO

Altın Sponsor



Gümüş Sponsor



Bronz Sponsor

