



Kalça veya diz protezi için anestezi seçenekleri

Bu broşür, geçireceğiniz kalça veya diz protez ameliyatında kullanılabilecek farklı anestezi seçeneklerini ve anestezi den ne bekleyebileceğinizi açıklamaktadır. Bu metin anestezi uzmanları, hastalar ve hasta temsilcilerinin ortak çalışması sonucu hazırlanmıştır.

İçindekiler

Bu broşür aşağıdaki konuları açıklamaktadır:

- kalça ve diz protezi için farklı anestezi türleri
- ameliyattan önce neler olur
- anestezi uzmanınızla riskleri ve seçenekleri nasıl konuşursunuz
- ameliyata nasıl hazırlanılır
- ameliyat günü neler olur
- ameliyattan sonra neler olur.

Kalça veya diz protezi için anestezi seçenekleri

Kalça veya diz protezi işlemi yaptıracacağınız zaman, alabileceğiniz farklı iki temel anestezi türü vardır:

- spinal anestezi
- genel anestezi.

Rahatsızlık hissini azaltabilecek ve bu süreci daha rahat hale getirecek başka prosedürler de vardır. Bunlar:

- sinir bloğu
- eklem ve yara çevresine lokal anestezi infiltrasyonu (enjeksiyonlar)
- sedasyon

Spinal anestezi

Bu işlemde, anestezi ilaçlarını belinize (omurganızdaki kemiklerin arasına) enjekte edilir. Böylece ameliyat sırasında vücudun alt kısmı uyuşur ve bacaklarınızı hareket ettiremezsiniz. Spinal anestezi altındayken uyanık kalabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan **Spinal anestezi** broşürümüze bakın: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Genel anestezi

Bu ilaç, derin uyku benzeri bir durum sağlar. Bazı ameliyat ve işlemlerde genel anestezi şarttır. Bilinciniz kapalı olur ve hiçbir şey hissetmezsiniz. Genel anestezi için ilaçlar genellikle damar yoluyla verilir veya gaz olarak solunur ya da ikisinin bir kombinasyonu kullanılır.

Sinir bloğu

Bacağınıza doğru giden sinirlerin etrafına uygulanan lokal anestezik ilaç enjeksiyonlarıdır. Anestezi uzmanınız sinirlerin belirlenmesine yardımcı olmak için bir ultrason makinesi kullanabilir. Bacağınızın bir kısmı birkaç saat boyunca uyuşuk ve ağrısız olacaktır, bu da ameliyattan sonra güçlü ağrı kesicilere olan ihtiyacı azaltır. Sinir bloğunun türüne bağlı olarak, lokal anestezinin etkisi geçene kadar bacağınızı tam olarak hareket ettiremeyebilirsiniz.

Tek başına sinir bloğu ile ameliyat yapılamaz. Sinir bloğunun yanında spinal ya da genel anesteziye de ihtiyacınız olacaktır. Daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan **sinir blokları** broşürümüze bakın: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Yara infiltrasyonu

Ameliyat edilen eklem etrafına lokal anestezik maddenin, bazen de başka bir ağrı kesici ilacın enjekte edilmesidir. Ameliyat sırasında, cerrah tarafından uygulanır. Ameliyat sonrasında daha rahat olmanız için spinal veya genel anestezi ile birlikte uygulanabilir. Ek enjeksiyonlar için eklemden küçük bir plastik tüp bırakılabilir.

Bacağın kas gücünü etkilemeden ağrınızı hafifletir. Ağrının hafiflemesi değişkenlik gösterse de sinir bloğu uygulamasına göre daha erken ayağa kalkabilirsiniz.

Sedasyon

Sedasyon, genellikle spinal anesteziyle birlikte uygulanır ve ameliyat sırasında sizi gevşeterek uykulu hale getirir. Sedasyon hafif veya derin düzeyde olabilir. Sedasyon sonrası süreçte ameliyatta yaşadıklarınızı tamamen veya kısmen hatırlayabilir ya da hiç hatırlayamayabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan **Sedasyon nedir** broşürümüze bakın: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Hangi seçeneğin sizin için en iyisi olduğuna karar verme

Anestezi uzmanı, risk durumunuz, sağlığınız ve geçireceğiniz ameliyatın türüne göre seçeneklerinizi ve bu seçeneklerden hangisinin sizin için en iyisi olduğu hakkında sizinle görüşecektir.

Ortak karar alma

Perioperatif Bakım Merkezi, ortak karar alma sürecini açıklamak için bir animasyon hazırlamıştır. Animasyonu buradan izleyebilirsiniz: www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Ortak karar alma, bireylerin kendileri için doğru olan kararları almaları konusunda desteklenmesini sağlar. Bir klinik uzmanın, hastayı tedavisi hakkında bir karara varması için desteklediği ortak çalışmaya dayalı bir süreçtir.

Diyalog şunları bir araya getirir:

- tedavi seçenekleri, kanıtlar, riskler ve faydalar gibi klinisyenin uzmanlık alanı
- hastanın en iyi bildikleri: tercihleri, kişisel şartları, hedefleri, değerleri ve inançları.

Daha fazla bilgi için: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

Anestezi uzmanınız veya ameliyat öncesi değerlendirme personeliyle görüşmelerinizden en iyi şekilde yararlanmak için kullanabileceğiniz bazı araçları burada bulabilirsiniz:

Choosing Wisely UK BRAN (faydalar, riskler, alternatifler, hiçbir şey) çerçevesi

Bunu tedavi hakkında soru sormak için bir hatırlatma olarak kullanın.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

NHS üç soru sorar

Sağlık hizmetiniz hakkında yapmanız gereken seçimler olabilir.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

Perioperatif Bakım Merkezi (CPOC)

CPOC, ortak karar alma sürecini açıklamak için bir animasyon hazırlamıştır.

www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Sormak isteyebileceğiniz sorular

Anestezi hakkında sorularınız varsa bunları not alın (aşağıdaki örnekleri kullanabilir veya aşağıdaki boşluğa kendinizinkileri ekleyebilirsiniz). Ameliyatınızdan önceki gün bir anestezi uzmanıyla görüşmek isterseniz ameliyat öncesi değerlendirme ekibiyle iletişime geçin. Bu ekip, anestezi uzmanıyla telefonda veya klinikte görüşme ayarlayabilir.

1. Benim için en uygun anestezi türü hangisi ve bunun sebebi nedir?
2. Benim için özel bir risk mevcut mu?
3. Ameliyattan önce sağlığımı iyileştirmek için neler yapabilirim?

Risk ve anestezi

Günümüzde anesteziler çok daha güvenlidir. Anestezi ilaçları veya kullanılan ekipmanlardan kaynaklanan bazı yaygın yan etkiler mevcuttur, fakat bu yan etkiler genellikle ciddi boyutta ve uzun süreli değildir. Bu risk, uygulanan cerrahi işleme ve kullanılan anestezi tekniğine bağlı olarak, kişiden kişiye değişebilir.

Anestezi uzmanınız sizin için daha önemli olabileceğini düşündüğü riskleri açıklayacaktır. Daha az yaygın olan riskleri yalnızca sizinle ilgili olmaları halinde belirtecektir.

Anestezi ile ilişkili riskler hakkında daha ayrıntılı bilgiye çeşitli dillerde ulaşmak için web sitemizi ziyaret edin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Ameliyattan önce

Ameliyat öncesi değerlendirme kliniği

Çoğu hastane, genel sağlık ve aktivite düzeyinizi öğrenmek için sizi ameliyat öncesi değerlendirme kliniğine çağıracaktır.

Lütfen kullandığınız ilaçların bir listesini veya ambalajları ile birlikte ilaçlarınızı getirin.

Size genel sağlık durumunuz, aktiviteleriniz ile daha önceki hastalıklarınız, geçirdiğiniz ameliyatlara ve uygulanan anestezilerle ilgili sorular sorulacaktır. Ayrıca herhangi bir alerjinizin olup olmadığı da sorulacaktır.

Görevli personel, ameliyat açısından sağlık durumunuzu değerlendirdikten sonra kan tahlili veya kalbinizin ne kadar iyi çalıştığını kontrol etmek üzere elektrokardiyogram (EKG) gibi gerekli testleri yaptırmanızı isteyecektir. Kan tahlilleri, demir seviyelerinizin kontrol edilmesini ve gerekirse demir takviyesi reçete edilmesini kapsayabilir. Bu sayede ameliyat esnasındaki kan nakli ihtiyacı azalacaktır.

Ayrıca personel, ameliyatınıza uygun anestezi çeşitlerini sizinle konuşabilir. Sağlığınız ve anestezi ilaç tercihleriniz hakkında daha detaylı konuşmak için bir anestezi uzmanıyla da görüşebilirsiniz. Belli tıbbi rahatsızlıklara sahipseniz, size belirli bir anestezi seçeneğini önerebilirler.

Eklemlerle ilgili olmayan karmaşık tıbbi sorunlarınız varsa veya hareket kabiliyetiniz sınırlıysa, anestezi ve/veya ameliyat nedeniyle daha yüksek risk altında olabilirsiniz. Ameliyat olup olmama konusunu tekrar düşünmek ve bunu aileniz veya bakıcılarınızla görüşmek için ek süre isteyebilirsiniz.

Ameliyata hazırlık

Sağlıklarını ve yaşam tarzlarını iyileştirebilen daha fit hastalar, ameliyat sonrası daha çabuk toparlanır ve daha az komplikasyonla karşılaşır.

Kendinizi ameliyata hazırlamak için yapabileceğiniz çok şey var. Küçük değişiklikler bile büyük bir fark yaratabilir. Fiziksel aktivitenizi artırmak ve beslenme düzeninizi iyileştirmek isteyebilirsiniz. İçki veya sigara kullanıyorsanız, azaltmayı hatta bırakmayı düşünmelisiniz.

Uzun süredir devam eden bir tıbbi sorunuz varsa, ameliyattan önce bunu iyileştirmek için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını aile hekiminize danışın.

Fitter Better Sooner kaynaklarımız, daha sağlıklı ve ameliyata daha hazırlıklı olmak için ihtiyacınız olan bilgileri sağlayacaktır. Daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan web sitemizi ziyaret edin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Prehabilitasyon programları

Planlanmış kalça veya diz ameliyatınız varsa, hastane ameliyatınız için daha zinde olmanıza, iyileşmeyi hızlandırmaya ve daha erken taburcu olmanıza yardımcı olacak bir program yelpazesi sunabilir. Aşağıda bu prehabilitasyon programlarına örnekler verilmiştir. Hastanenin bu programları uygulayıp uygulamadığını cerrahınıza veya ameliyat öncesi değerlendirme ekibine sorabilirsiniz.

Kalça ve diz (eklem) okulları

Birçok hastane, ameliyat öncesi katılabileceğiniz bilgilendirme oturumları düzenlemektedir. Bu oturumlar, 'Eklem okulları' olarak bilinmektedir. Amaç, hastaları, hastaneye yatış hazırlığından evde iyileşme sürecine kadar cerrahi yolculuğun çeşitli adımları hakkında bilgilendirmektir. Ayrıca, yapılacak cerrahi işlem ve anesteziyle ilgili aklınıza takılan her türlü soruyu sorabilirsiniz.

Hızlandırılmış İyileşme Programı

Hızlandırılmış iyileşme, önemli bir ameliyattan sonra normal hayata mümkün olduğunca hızlı geçiş yapmanızı amaçlayan bir programdır. Hastane personeli, ellerindeki tüm olgulara bakarak, ameliyatınızdan önce, ameliyatınız sırasında ve sonrasında size en iyi hızlı ve tam iyileşme şansını sunmak için siz veya personel tarafından yapılması gerekenleri tespit eder.

Yapılacak ameliyata veya tedavi gördüğünüz hastaneye göre ve aşağıdaki durumlara dayalı olarak programlar değişiklik gösterir:

- ameliyat öncesi yeterince zaman varsa zindeliğin artırılması
- mevcut diğer uzun süreli tıbbi rahatsızlıklarınızın tedavi edilmesi

- ameliyattan önce su ve karbonhidrat içecekleri verilmesi yoluyla açlık sürenizin azaltılması
- ameliyat sonrası bulantıyı önleyici ilaç verilmesi
- ameliyat sırasında en iyi ağrı giderimi yöntemlerinin planlanması
- mümkün olduğunda lokal anestezi ilaç blokları ya da bölgesel anestezi ilaç uygulanması
- daha kısa sürede ayağa kalkabilmeniz için ameliyat sonrasında sizin için en uygun ağrı kesicinin sağlanması
- ameliyattan sonraki ilk 24 saat içinde İçmeye, Yemeye ve Hareket etmeye teşvik etme (DrEaMing)
- serum ve sonda takılı geçen sürelerin azaltılması
- ameliyat sonrası iyileşmenize yardımcı olacak egzersizlerin öğretilmesi.

Ameliyat gününüz

Yemeyi ve içmeyi ne zaman kesmeniz gerektiği hakkında hastane size net bilgiler verecektir. Bu talimatlar çok önemlidir. Anestezi işlemi sırasında midenizde yiyecek veya sıvı varsa, boğazınıza ve akciğerlerinize kaçabilir. Bu durum, hayatınızı tehlikeye atabilir. Ancak ameliyattan iki saat öncesine kadar berrak sıvıları az miktarda içmenize izin verilecektir.

Diyabet hastasıysanız, ameliyat gününde ne zaman yiyip içeceğinizi ve hangi diyabet ilaçlarınızı almanız gerektiğini lütfen hastanenize danışın.

Ameliyat hazırlığının bir parçası olarak halihazırda sigarayı bırakmadıysanız, ameliyat günü hiç sigara içmemelisiniz. Elektronik sigara da kullanmamalısınız.

İlaç kullanıyorsanız, o gün hangi ilaçları almanız gerektiği konusunda ön değerlendirme ekibinden özel talimatlar almanız gerekecektir. Gerektiğinde hapları alabilmek için bir yudum su içebilirsiniz.

Varfarin, klopidogrel veya rivaroksaban gibi “kan sulandırıcı” ilaçlar kullanıyorsanız, bunları ne zaman bırakmanız gerektiğini sağlık ekibiyle görüşmeniz gerekecektir. Bu ilaçları almayı bırakmanız riskli olabilir, bu durumda kullanmanız için size alternatif ilaçlar reçete edilebilir.

Hastaneye gelmeden hemen önce kendinizi rahatsız hissederseniz, tavsiye almak için gelmeden önce lütfen ilgili hastanede servisini arayın.

Anestezi uzmanınızla görüşme

Ön değerlendirme kliniğinde bir anestezi uzmanı ile görüşebilirsiniz. Aksi takdirde, anestezi uzmanınızla ameliyat günü hastanede görüşeceksiniz. Kullanılabilecek anestezi türlerini açıkladıktan sonra faydalar, riskler ve tercihleriniz hakkında konuşarak hangi anestezinin sizin için en iyisi olduğuna birlikte karar vereceksiniz. Ayrıca diğer yüksek eğitilmiş sağlık çalışanlarıyla da tanışabilirsiniz. Anestezi ekibi ve üstlendikleri roller hakkında daha fazla bilgiyi internet sitemizde bulabilirsiniz:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

"Ön ilaç" tedavisi (premedikasyon)

Bazen anesteziden önce premedikasyon (ön ilaç) verilir. Ön ilaçlar vücudunuzu ameliyata hazırlar - ağrıyı hafifletmeye başlayabilir, midedeki asidi azaltabilir veya rahatlamaya yardımcı olabilirler.

Ameliyata çağırıldığınızda

- Ameliyathaneye giderken bir personel size eşlik edecektir.
- Anestezinin verileceği odaya gelene kadar genellikle gözlük, lens, işitme cihazı ve protez dişlerinizi takmanıza izin verilir. Genel anestezi almayacaksanız, bunları kullanmaya devam etmenize izin verilebilir.
- Spinal anestezi gibi lokal veya bölgesel anestezi uygulanacaksa, kulaklıkla müzik dinleyebilmeniz için kendi elektronik cihazınızı yanınızda getirmenize izin verilebilir (önceden hemşirenize danışın).
- Ameliyathaneye bir personel eşliğinde yürüyebilir ya da tekerlekli sandalye, yatak veya tekerlekli sedyede gidebilirsiniz. Yürüyecekseniz, kendi sabahlık ve terliğinizi giyebilirsiniz.

Ameliyathaneye geldiğinizde anestezi verilmeden önce rutin kontroller gerçekleştirilecektir. Adınız, doğum tarihiniz, geçireceğiniz ameliyat, vücudunuzun neresinden ameliyat olacağınız, en son ne zaman bir şeyler yiyip içtiğiniz ve herhangi bir alerjiniz olup olmadığı sorulacaktır. Bu kontroller her hastanede standarttır ve güvenlik prosedürlerinin önemli bir parçasıdır.

Anesteziye başlama

Anestezi, anestezi odasında veya ameliyathanede uygulanmaya başlanabilir. Anestezi uzmanınız, eğitilmiş bir asistanla birlikte çalışacaktır. Anestezi uzmanı veya asistanı; nabzınızı, kan basıncınızı ve oksijen seviyenizi (ve gerekirse başka değerleri) ölçen cihazları vücudunuza bağlayacaktır.

İnce plastik bir tüp olan bir kanül, el veya kolunuzun arkasındaki bir kan damarına yerleştirilecektir. Bu, ameliyat sırasında ve sonrasında gerekli olan anestezi ve diğer

ilaçları vermek için kullanılacaktır. Kanül takılması konusunda endişe hissediyorsanız, bölgeyi uyuşturmak için lokal anestezi kremi kullanılabilir.

Ameliyat sırasında

Anestezi uzmanı ameliyat boyunca yanınızda olacak, durumunuzu çok yakından izleyecek ve gerektiğinde anestezi düzeyini ayarlayacaktır. Uyanıksanız veya sedasyon altındaysanız, anestezi uzmanı korkularınızı gidermek ve sizi rahatlatmak amacıyla sizinle konuşabilir.

Kan nakli ve alternatifler

Bazı ameliyatlarda veya ameliyat sonrasında önemli miktarda kan kaybedebilirsiniz.

Gerekirse kaybettiğiniz kanın yerine kan nakli yapılabilir.

Kan nakli ve uygulanabilecek alternatifler hakkında daha fazla bilgi almak için lütfen cerrahınız veya anestezi uzmanınızla görüşün. Daha fazla bilgiye NHS internet sitesinden ulaşılabilir: www.nhs.uk/conditions/blood-transfusion

Ameliyat sonrası

- Anestezi sonrası iyileşme sürecinizin yakından izleneceği, ameliyathaneye yakın özel bir koğuş olan uyanma odasına götürüleceksiniz.
- Bir sağlık personeli, uyanma odasında bakımınızla bire bir ilgilenecektir. Aynı odada başka hastalar da olacaktır.
- Nabzınız, kan basıncınız ve oksijen seviyeleriniz dikkatlice izlenecektir. Genellikle hafif ve plastik bir yüz maskesiyle size oksijen verilecektir.
- Kanül yoluyla sıvı vermek için serum bağlanmış olabilir.
- Ağrınız veya bulantınız varsa, derhal tedavi edilecektir.
- İçecek bir şey teklif edilebilir.
- Uyanma odası personeli, anestezi etkisinden güvenli bir şekilde çıktığınız kanısına vardığında, hasta odasına geri götürüleceksiniz.

Ağrının giderilmesi

Kalça veya diz protezi için uygulanan anestezi, genellikle ameliyatınızdan sonra ağrıyı en aza indirmeyi hedefler; fakat ağrı, iyileşme sürecinin normal bir parçasıdır. Ameliyat sonrası ağrının giderilmesinin amacı, ağrıyı en aza indirmek ve bu sayede ayağa kalkıp yeni eklemınızı kullanmaya başlamanızı sağlamaktır. Ağrıyı tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir ve belli bir düzeyde ağrı beklenmelidir.

Ağrıyı gidermenin bazı yöntemleri aşağıdaki gibidir:

Yutulacak haplar, tabletler veya sıvılar

Kalça ve diz protezinden sonra en sık kullanılan ağrı giderme yöntemidir. Ameliyatınızdan sonra size opioid içeren ağrı kesiciler reçete edilebilir. Bu ilaçların kullanımını mümkün olan en kısa sürede azaltıp sonra da tamamen kesmeniz önemlidir. Bu ilaçların devamlı kullanımı, ciddi hasarlara neden olabilir.

Ağrı Tıbbı Fakültesi (The Faculty of Pain Medicine) internet sitesinde opioidler hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz:

www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients

Enjeksiyonlar

Damar yoluyla yapılan enjeksiyonlar çok hızlı etki eder. Bacak veya kalça bölgesindeki kas içine yapılan enjeksiyonlar daha yavaş etki eder. Morfin, petidin veya kodein gibi güçlü ağrı kesici ilaçlar verilebilir.

Eve dönüş ve ne zaman yardım isteneceği

Eve ne kadar erken dönebileceğiniz, ameliyat sonrası ne hızda iyileştiginize, sağlık durumunuza, geçirmiş olduğunuz ameliyat ve aldığınız anestezi türüne bağlıdır. Bazı hastalar bazı hastanelerde aynı gün taburcu olabilirken, bazılarının birkaç gün hastanede kalması gerekebilir. Genellikle yemeye, içmeye ve hareket etmeye başladığınız anda eve gidebilirsiniz. Sağlık ekibi ayrıca ağrınızın kontrol altına alındığından ve taburcu edilmeden önce idrara çıkabildiğinizden emin olmak isteyecektir.

Ameliyattan sonra araba kullanamayacaksınız, bu nedenle sizi alacak birini veya taksi ayarlamalısınız.

Taburcu edilmeden önce, iyileşmenize yardımcı olmak için yapmanız gereken egzersizler ve yara bakımına ilişkin bilgi verilecektir.

Aşağıdaki durumlarda aile hekiminizle veya ameliyat olduğunuz hastaneyle iletişime geçmelisiniz:

- şiddetli ağrınız varsa veya ağrınız artarsa
- ameliyat olduğunuz yerde ağrı ve şişlik gelişirse
- göğüs ağrısı veya solunum güçlüğü yaşıyorsanız
- hastane tarafından size verilen taburcu bilgilerinde yer almayan herhangi bir sorunuz varsa.

Kendinizi hiç iyi hissetmiyorsanız, mümkün olan en kısa sürede size en yakın acil servise gitmelisiniz.

Sorumluluk reddi

Bu broşürde yer alan bilgilerin doğru ve güncel olması için çok çalışıyoruz fakat bunu garanti etmiyoruz. Bu genel bilgilerin sorabileceğiniz tüm soruları ve sizin için önemli olabilecek her sorunu kapsamasını beklemiyoruz. Bu broşürü kılavuz olarak kullanabilirsiniz ancak anestezi hakkındaki tercihlerinizi ve endişelerinizi tıbbi ekibinizle görüşmelisiniz. Bu broşür tek başına tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Ticaret ya da kar amacıyla kullanılamaz. Sorumluluk reddinin tamamı için buraya tıklayın (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish).

Çevirilerin tamamı Translators Without Borders çevirmenleri tarafından sağlanmaktadır. Çevirileri olabildiğince hatasız hale getirmek amacıyla çevirilerin kalitesi kontrol edilmektedir, fakat bazı bilgilerin hatalı olma ve yanlış yorumlanma riski vardır.

Bize görüşlerinizi bildirin

Yorumlarınızı lütfen şu adrese gönderin: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, Londra WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk

Altıncı Baskı, Haziran 2023

Bu broşür, yayın tarihinden sonraki üç yıl içinde gözden geçirilecektir.

© 2023 Royal College of Anaesthetists

Bu broşür, hasta bilgi materyalleri üretmek amacıyla kopyalanabilir. Lütfen bu özgün metinden alıntı yaptığınızı belirtiniz. Bu broşürün bir kısmını başka bir yayında kullanmak isterseniz, uygun atıfta bulunmalı ve logo, marka ve resimleri silmelisiniz. Daha fazla bilgi için lütfen bizimle iletişime geçiniz.