

Termal turizm merkezleri

Prof. Dr. Mustafa Altındış



1966 yılında Konya'da doğdu. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1989'da mezun oldu. Aynı fakültenin Mikrobiyoloji Anabilim Dalında doktora eğitimini tamamladı. 1999 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKU) Tıp Fakültesi Mikrobiyoloji Anabilim Dalına kurucu öğretim üyesi olarak atandı. 2002 yılında Viroloji Bilim Doktoru, 2005 yılında Klinik Mikrobiyoloji Doçenti oldu. Erasmus kapsamında Macaristan ve Avusturya'da misafir öğretim üyesi olarak bulundu. Bir yıl kadar görevli bulunduğu İngiltere NHS Leeds Teaching Hospitals'de laboratuvar kalite sistemlerini inceledi, moleküler viroloji referans laboratuvarında çalıştı. Dr. Altındış, Mayıs 2011'de AKU Tıp Fakültesinde profesörlük kadrosuna atanmış, Haziran 2013'de Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesine geçmiş olup halen Tıbbi Mikrobiyoloji AD ve Tıbbi viroloji Bilim Dalı Başkanlıkları yanı sıra "Termal Su Güvenliği Platformu" Başkanlığını da yürütmektedir.

Günümüzde sağlıklı yaşamın temel unsurları; sağlığın korunmasını öğrenmek ve uygulamaya çalışmak, zinde kalmak, hastalıklardan korunmada zararlı alışkanlıktan uzaklaşma ve sağlıklı beslenme kurallarını öğrenmek, gerektiğinde hızlı ve mümkünse kaliteli konforlu hijyenik ortamlarda tedavi olmak ve rehabilitasyon hizmetleri almaktır. Özellikle doktor kontrolünde insanların tahrip olmamış doğal bir çevrede güneş, etkin sosyokültürel zenginlikler ve sıcak mineralli suların sağlık verici özellikleri ve

diğer destek tedavilerden yararlanmak üzere yaşadıkları yerlerden termal tesislere (kaplıcalara) yapılan seyahatler, termal turizm olarak adlandırılmaktadır.

Bir Sağlık Turizm Çeşitliliği; Termal Turizm

Sağlıklı yaşamın önemsendiği ve özendirildiği toplumlarda insanlar, korunmuş doğal çevre, uygun iklim, güneş, yeterli alt ve üst yapı varlığında, etkin sosyal ve kültürel çevre imkân/aktiviteleri ile termal suların yararlı kullanım özelliklerinden hekim kontrolünde, diğer tamamlayıcı

tedaviler de katılarak dinlenme, yenilenme, zindeleşme, eğlence-eksersiz gibi insan sağlığını koruyan aktiviteler içinde bulunma, yıpranmayı dengeleme, hastalıkları tedavi ve rehabilite etmek amacıyla buldukları yerlerden termal tesislere (kaplıcalara) giderek yarar aramaktadırlar. Arz ve talep dengesi içinde görece hızla gelişen bu turizm hareketliliğine "termal turizm", diğer tedavilerle birlikte uygulanması durumuna ise "sağlık ve termal turizmi" denmektedir. Termal turizm, diğer turizm çeşitleri ile beraber ya da ayrıca tüm yıl boyunca değerlendirilebilmektedir.





Sağlıklı yaşamın bir değer olduğunun farkında olan gelişmiş ve sosyal refaha erişmiş toplumlardaki insanlar, sağlığın korunması içinde gerekirse farklı destinasyonlara seyahat etmektedirler. "Sağlık turizmi" olarak isimlendirilen bu kavram;

- a) Termal (kaplıca) turizm
- b) Medikal (tıbbi) turizm
- c) SPA / wellness turizmi
- d) Yaşlı ve engelli turizmi gibi farklı uygulamalardan oluşmaktadır.

Kültür ve Turizm Bakanlığı'na göre termal turizm, "termal suların, çamurların, kaynağın çevresindeki iklim ve doğa şartlarının beraberinde getirdiği faktörlerin uzman hekimler eşliğinde, fizik tedavi, rehabilitasyon ve egzersiz, diyet gibi tedavilerle beraber gerçekleşen kür uygulamalarını kapsayan turizm hareketidir". Bu tanımda da termal turizm için bazı gereklilikler yerini bulmuştur. Bunlar;

1. Termal turizm için bölgede kesinlikle termominerali doğal bir su kaynağının var olması (sıcak su, minerali su, gaz, özel doğal çamur-peloid)
2. Bu doğal kaynağın içeriğinin zenginliği (örneğin ısı) ve sürekliliği
3. Bunun için gereken çevre iklime de sahip olma önemlidir. Bölgenin hava sıcaklığı, nem, rüzgâr şiddeti ve hızı, güneş ışınımı ve benzeri iklimsel faktör-

lerinin termal turizme çok farklı katkı ya da olumsuzlukları olabilmektedir.

Termal turizmde kaplıca tedavileri, belli kürler halinde uygulanmaktadır. Kür kavramı; tedavi etkeninin belli dozda, seri halde, düzenli aralıklarla, belli sürelerle tekrarlanarak verilmesi ile uygulanan tedavi yöntemini ifade eder. Kaplıca tedavileri kapsamında fizyoterapi, talassoterapiler (deniz suyunda tedavi), hidroterapi ve egzersizler, balneoterapi (kaplıca suyu ile tedavi) ve peloidoterapi (tıbbi çamur tedavisi), klimaterapi gibi uygulamalar bulunmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından kaplıcalar yönetmeliğinde bu kavramlar şu şekilde tanımlanmaktadır:

- Balneoterapi: Termal minerali sular, peloidler ve gazların kaplıca, içmeler ve buhar soluma yöntemleri ile tedavi kürü şeklinde sağaltım amacı ile kullanımını,
- Klimaterapi (iklim tedavisi): Isı değişimi, nem, rüzgâr hızı, şiddeti ve yönü, güneş ışınımı ve benzeri mevsim/iklim faktörlerinin sistemli, dozu ayarlanmış, kürler şeklinde yapılmasını,
- Talassoterapi (deniz suyunda tedavi): Denizlerin klimatolojisi ve içeriğinin kürler şeklinde yapılmasını,
- Peloidoterapi (tıbbi çamur tedavisi): Doğal jeolojik ve/veya biyolojik aktiviteler sonrası gerçekleşen organik-inorganik maddelerden peloidlerin bir balneoterapi biçimi kürler şeklinde yapılmasını,

- Minerali sular: Kaynak veya sondaj-galeri yoluyla yeryüzüne çıkan, litresinde en az 1 gram iyonize mineral bulunduran, kontamine olmamış ve kimyasallarca da kirlenmemiş, fizyolojik ve tedavi edici yönü ispatlanmış suları,

- Termal Su: Suyun çıkma kaynağındaki ısının 20°C ve üzerinde olan suları,

- Kaplıca suları ise sıcak ve mineral içeren suları kapsar.

Bu tedavileri turizm ile ilişkilendiren husus, insanların bu hizmetleri almak için yaşadıkları yerden bu hizmetlerin sunulduğu yere doğru yurtiçi ve yurtdışı seyahat etmeleridir. Ayrıca belirli bir konaklama ihtiyacını ortaya çıkarması bu hizmetlerin sunulduğu yerlerde otel ya da benzeri konaklama işletmelerinin oluşumunu da zorunlu kılar.

Dünyada ve Türkiye'de Kaplıcaların Gelişimi

Termal minerali sulardan faydalanılmasının öyküsü 5 bin yıl öncelerine dayanır. Astek ve Kızılderili toplumlarda termal suların dini gücü ile mucizevi şifa vericiliğine bağlanılmıştır. Çağlar boyu insanoğlu termal suları teolojik ritüeller, hijyen, zindeleşme/dinlenme ve rehabilite olma amaçları ile tedavi edici temel bir unsur olarak kullanmışlardır. Bu inanışlar ve uygulamalar termal hatların yer aldığı kıtalarda daha belirgindir (Amerika kıtası, Avrupa, Çin, Japonya). Ancak termal



uygulamaların en gelişkin olduğu ve modern boyuta taşındığı kıta Avrupa'dır (Fransa, İtalya, Almanya, Avusturya, Macaristan). Avrupa'da kaplıcalar yıllarca korunmuş, restore edilmiş dahası geliştirilmiş böylece modern kaplıcalar ve sağlıklı yaşam siteleri oluşturulmuş olup termal tesisler vazgeçilmez bir sağlık kaynağı, alışkanlıklar, kültürel refleks ve yaşam biçimi oluşmuştur. Özellikle Almanya'da kaplıcalar son yirmi yılda çok gelişerek ülke ekonomisine önemli katkılar sağlamıştır. Almanya'da 300 binden fazla insan 500'e yakın resmi belgeli kaplıca, deniz (talassoterapi), iklim kür (tedavi) merkezlerinde çalışmakta olup bu tesislerin mevcut yatak kapasitesi bir milyonu bulmuştur. Bu tesislere yılda ortalama 15 milyon turist gelmekte, 26 adet tıp fakültesinde bir uzmanlık dalı olarak balneolojiyle ilgili eğitimler verilmekte olup ilgili sektörlerin uzman hekim, terapist ve destekleyici açıdan gereksinim duyduğu elemanlar burada yetiştirilmektedir. Bu eğitimli personelle yoğun miktarda tıbbi araştırmada yapılmakta, tedavi yöntemi ve çeşitlilikleri artırılmaktadır. BadFussing, BadGriesbah, Münih Erding, Baden-Baden Almanya'nın önemli kaplıca şehirleridir. Bunlardan BadFussing Avrupa'nın en büyük kaplıca şehri olup beş adet kür merkezi ile birlikte onlarca otel, kür alanları, binicilik alanları, konser salonları, hastaneler, klinikler, sanatoryumlar bulunmaktadır. 70 km²'lik bir alana yerleşen BadFussing'de 23 bin

yatak bulunmaktadır. Termal havuzların toplam alanı 10 bin metrekaredir ve yerel yönetimlerce yapılmıştır. 57 °C sıcaklığındaki jeotermal kaynak suyu, kamusal kurumların kurduğu bir platformca dağıtılmaktadır. Otellerin pek çoğu da şahıs işletmeleri şeklinde tasarlanmıştır. Tesislerden yıl boyunca hizmet alabilmek söz konusu olup misafirlerin 2/3'ü kaplıca kürü/tedavisi için gelmiştir. Tedavi giderleri yüksek olup paket tur ücretleri süre ve dönemlere göre 500-2000 Avro civarında olmaktadır (8). Avusturya 80 adet wellness, 750 adet Spa ile 550 adet konaklama tesisi ve 81 adet kaplıca tesisi bulunmakta olup Avrupa'nın en hızlı gelişen ülkesidir. Fransa'da 104 kaplıca, İtalya'da 300 kaplıca, İspanya'da 128 kaplıca Japonya'da 3000 adet, ABD'de 210 adet kaplıca bulunmaktadır (3-5).

Termal tesislerde, sürdürülebilir ve yeterince minerali sıcak suyun varlığı, binalar ile ilgili gerekli alt/üst sistemlerin uygulama ve standartlara göre şekillenmesi, gereksinimi oluşturacak pazarın var olması, erişim kolaylığı (termal otelin havaalanına vs. en fazla 100 km uzaklıkta olmalı), latif iklim, korunmuş-doğal çevre, pırıl pırıl güneş, mis gibi hava, sessizlik, huzurlu sosyal ilişkiler, egzersiz alışverişi / eğlence çeşitliliği sunabilme, kaplıca ve termal turizmin iyi parametreleri olarak sıralanabilir. Termal tesisler bu özelliklere göre uzman mimar, şehir plancısı, jeolog ve harita planlamacısı ile oluşturulmalıdır. Değerlendirilen termal su kaynağı itibarı

ile çıktığı yere tesis yapılamayacak ise sıcak minerali su özelliğini kaybetmeden 1-5 km kadar tesis yapılacak bölgeye taşınabilir.

Türkiye'de Termal Turizm

Ülkemiz, jeotermal kuşak üzerinde yer almakta olup çeşitli zenginlikte jeotermal kaynaklara ve kaplıcalara sahiptir. Ülkemizde 350'e yakın jeotermal saha ve binin üzerinde doğal çıkışlı değişik sıcaklık ve debide kaynak bulunmaktadır. Bu anlamda ülkemiz dünyada 4. ülke ve değişik şifalı jeotermal su çeşitliliği ve kaplıca/termal tesis yönünden de Avrupa'da ilk sıralardaki ülkelerindendir. Ülkemiz için jeotermal kaynakların % 10'u elektrik üretimine (90-287 °C), geri kalanı da diğer uygulamalara uygundur. Konut, sera, termal tesis ısıtıcılığı ile kurutmaya uygun (50-110 °C) ısıya sahip alanlar % 38, termal turizm, balneolojik uygulamalarda yararlanabilecek alanların oranı da % 52'dir. Halen Balçova, Afyon, Afyon Sandıklı, Afyon Gazlıgöl başta olmak üzere 20'ye yakın beldede 150 binin üzerinde konut ve 350'ye yakın kaplıca tesisin de ısıtılması termal kaynaklar ile olmaktadır (1-5).

Termal turizm sayesinde bölgelerarası gelişim, istihdam, 12 ay süren turizm, karlılık, katma değer ile ülke ekonomisine önemli katkı sağlanmaktadır. Ülkemizde son yirmi yılda sağlık turizmi kapsamında termal turizm yatırımları ve kaplıcaların

bilinirliğinde hatırı sayılır gelişmeler olmuştur. Turizm türlerinin artması ve 12 ay turizm aktivitesi yapabilmeyi olanak sağlaması açısından termal turizm tüm turizm yatırımları içerisindeki payını hızla artırmaktadır. Termal turizmin etki/kullanım alanı çeşitliliği ve ekonomik getirisi ile büyük bir pazarın görülmesi ile İzmir'de (Balçova), Afyon'da Merkez, Sandıklı, Gazlıgöl ve Bolvadin termal tesis bölgeleri, Ankara'da Kızılcahamam bölgesi, Ayaş; Karahayıt'da-Colosea, Aksaray, Denizli, Aydın, Balıkesir, Hatay ve daha pek çok şehrimizde yeni modern kaplıcalar yapılarak işletmeye açılmıştır. Son on yılda termal tesis yatırımlarında önemli artış olmuş, termal kompleksler ve kaplıca ortamı, kuruluş mantığı açısından altyapı hizmetleri, çevre düzenlemeleri, tedavi sistemleri ve ilgili yatırımlar, personel istihdamı, diğer ekipmanlar, teknoloji kullanımları, işletme, organizasyon ve tanıtım pazarlama çalışmaları diğer turizm çeşitleri ile birlikte ekonomide hızla görünür hale gelmiştir (3, 4). Yeni yatırımlarla sadece Afyon ve civarı termal yatak sayısı yirmi bin rakamlarına yaklaşmıştır. Ülkemizde toplam termal yatak sayısı yaklaşık 60 bini geçmiştir.

İlk çıkan Kaplıcalar Yönetmeliğine (24.07.2001) sonraki yıllarda (2003-2004) yapılan ilave/değişikliklerin tümü ile kaplıcalara birçok açıdan (tesislerin kapasite ve özelliklerinin saptanması, rehabilitasyon ve tedavi yöntemleri, tesislerin standartlarının sorgulanması, ruhsatlandırılması...) standartlar getirilmiştir. Halen ülke genelinde 155 ruhsatlı kaplıca tesisi vardır, ancak yaklaşık 400'e yakın tesiste -kaplıca suyu kullanmasına rağmen- ruhsat işlemlerini tamamlama aşamasındadır. 2007 yılında uygulamaya konulan 5686 sayılı *Jeotermal Kaynaklar ve Doğal Mineralli Sular Kanunu* kapsamında termal turizm yatırımlar takibi ve izinleri ile özel idareler ve valilikler yetkili kılınmıştır. Söz konusu kaynaklar devlete aittir. Aranması ve işletilmesi ruhsata bağlı olup devletin iznine ve kanunda belirlenmiş olan esaslara tabidir (3-7).

Tıbbi Tanım ve Kimyasal Sınıflamalar

Jeotermal kaynak: Ortalama sıcaklığın üzerinde olup fazla miktarda erimiş madde ve gaz içerebilen su, buhar ve gazların elde edildiği yerler.

Doğal Mineralli Su: İçeriğinde(1 g/L) zengin mineral/tuz içeriği ve diğer bileşenleri ile tedavi, şifa amaçlarıyla da kullanılan içmece suyu.

Jeotermal (Sıcak-Termal) Su: Isısı 20°C'nin üzerinde olanlar,

Termomineralli Su = Jeotermal Su

Özel Balneolojik Sular: Normal değerler

Kaplıca Uygulamalarındaki Ortamlar	
Geleneksel Kullanım	Tıbbi Bilimsel Kullanım
Kaplıca: Hamam, havuz, Özel Banyo, içme	Termal Otel (Çeşitli Konaklama tesisleri)
Konaklama Tesisleri(Pansiyon / otel / devre mülk)	Kaplıca kür merkezi
	Kaplıca kliniği
	Rekreatif Alanlar

Termal Kompleks		
Termal Otel	Kür Merkezi	Kür Parkı
Dört mevsim tüm donanım ve aktivite çeşitlilikleri ile 14-21 gün zindeleşme ve tedavi amaçlı konaklamaya uygun yıldızlı otel	Termomineralli su ile tedavinin yapıldığı ıslak zeminler yanı sıra tamamlayıcı tedaviler, rehabilitasyon vs. yapılan kuru mekanlardan oluşmaktadır.	Sportif ve canlandırıcı egzersiz merkezleri ile yüzme, eğlence, oyun, yürüyüş ve alışveriş alanlarının bir arada bulunduğu büyük mekânlardır.

Çağdaş Kaplıca Tesisi Tedavi Bölümleri (Kür Merkezi)		
Balneoterapi	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	Destek Birimleri
Banyo Uygulama Birimleri İçme kürü Birimleri İnhalasyon kür Birimleri Peloidoterapi Birimleri Telassoterapi Birimleri Gaz Banyosu Birimleri	Mekanoterapi Birimleri Termoterapi Birimleri Hidroterapi Birimleri Egzersiz salonları	Laboratuvar Sağlıklı beslenme ve diyet kişisel ve grupterapi olanağı sağlayan psikososyal tamamlayıcı birimler Sağlık Eğitimi Birimi Diğerleri

üzerinde özel mineral içeriği olan sıvılardır. Bunlar;

Karbondiyoksitli(>1 g/L üzerinde çözünmüş serbest CO₂ içeren sular), kükürlü, florürlü, iyotlu, akrototermal (mineral değeri az ama ısısı çok yüksek olan), akrototermal sular(mineral değeri az ama ısısı 20 °C altında olan), radonlu su(666 Bq/L üzerinde radon ışını içerir) ve tuzlular(14 mg/L üzerinde NaCl içeren sular) şeklindedir.

Kaplıca Tedavi Yöntemleri

Doğal termal kaynak üstüne yada belli bir mesafeye taşınması ile termal sudan yararlanma amacıyla oluşturulan tesise *kaplıca*, kaplıcaya otel, kür merkezi, spor kompleksleri, rekreatif alanlar vb. ilaveler ile oluşan yapıya da *termal kompleks* denmektedir. Bu kompleksler; termal tedavi, konaklama, dinlenme, eğlence, spor ile 10-24 gün sürdürülebilen kür uygulamalarının tüm yıl boyunca yapılabileceği ve ihtiyaçlar ile isteklerin en iyi şekilde karşılanmasını sağlayan uygun alt ve üst yapıya sahip tesislerdir. Bu nedenle diğer turizm otellerinden farklı yapıda ve büyüklüktedir. Termal oteller; termal havuzlar, kaplıcalar, hamamlar, kür merkezleri-tedavi klinikleri, rekreatif alanlar ve diğer otel konaklama ve yaşam alanları ile sağlıklı zinde yaşam beldelerini oluşturmaktadır.

Termal Tesislerin Günümüzde Sağlık Amaçlı Kullanım Şekilleri

- Korunma (sağlıklı yaşlanma, yaşlanmanın geciktirilmesi, genç ve zinde olma, başışıklığı güçlendirme)

- Tedavi (kür amaçlı, destekleyici bakım, semptom giderici tedavi, bedensel

sorunlara odaklanma ve yaşamı kalite kılma)

- Rehabilitasyon (medikal, travma sonrası, ameliyat sonrası, sinir/kas/iskelet sistem hastalıkları sonrası düzenleyici tedavi, kalp damar hastalıkları sonrası iyileşmeye katkı, solunum yetmezliği ve benzeri sorunlardan sonra destek)

- Dinlenme, rekreasyon, eğlence

- Sağlık ve sosyokültürel (wellness, fitness, gevşeme-esneme, stresle başa çıkma, yaşlanmayı geciktirme, aşırı şişmanlık ile mücadele, diğer tamamlayıcı ve bireysel destekleyici tıp metotları) kullanım olarak değerlendirilebilir (2).

Termal kür tedavisine entegre edilebilecek diğer tamamlayıcı yöntemler ise:

1. Konvansiyonel yöntemler: Fizyoterapi, tıbbi ve aroma terapi; tamamlayıcı ve bireysel koruyucu uygulamalar, diğer alternatif tıp metotları, masaj, egzersiz, bitkilerle tedavi kürleri, akupunktur ve benzerleridir.

2. Destek sistemleri; sağlıklı yaşam koçluğu, psikoloji iyileştirme seansları, diyet ve irade eğitimi, bir günlük yaşam ve hayatı programlama seminerleri vb. şeklindedir.

Termal Suların Tedavi Edici Özellikleri, Kullanımı ve Uygulanan Yöntemler

Mineral, tuz, gaz, yararlı radyoaktivite içeren bu sıcak sular (jeotermal sular); sıcaklık ve kimyasal özelliklerine göre; banyo, içme, soluma (inhalasyon), balneoterapi uygulamaları şeklinde doktor denetiminde ve diğer destek tedavilerle birlikte (fizik tedavi uygulamaları) kullanıldıklarında insan sağlığına

Geleneksel banyo kürleri	Modern banyo kürleri
Yüksek ısıli termal su ile (39-42 °C)	Termal 36-38 °C - İzotermal 33-35 °C
10-15-20 dakika	10-20 dakika
İki kez/gün ve ya da fazlası	Bir kez/gün ya da birer gün ara vererek
8-12 banyo	10-15-20 banyo
7-10-15 gün	15-21-28 gün
Yer: Termal havuz	Yer: Termal havuz

olumlu etkiler yaptığı tıbben belirlenmiştir. Ayrıca bu suların çamurlarından da faydalanılmaktadır. Suyun fiziksel kimyasal özelliklerine göre değişebilen şifa özelliğini sağlayan etkenler ise; anyon, katyon, gazlar, eser elementler, mineral ve tuzlar (Na, K, Mg, Ca, SO₄, HCO₃, Cl₂, CO₂, Radon, Br, B, As, I, Fe, S) ile diğer etkenlerden (hidrostatik basınç, kaldırma kuvveti, sıcaklık, kimyasal içerik, absorpsiyon-depozisyon-elüsyon, iletgenlik) kaynaklanmaktadır (2, 4, 5).

Doktor Denetiminde Yapılan Balneoloji Tedavi Yöntemleri

1) Banyolar: Sıcak mineralli su (35-50°C), peloid (çamur) ve gaz banyo kürleri ile bunların lokal uygulamalarıdır (10-30 dakika).

2) İçme kürleri: İçmeye uygun şifalı doğal mineralli sular ile kaplıcalarda veya yaşanan yerde yapılan içme kürüdür.

3) İnhalasyon (soluma) uygulamaları: Sıcak mineralli su aeroselleri ile yapılan soluma uygulamalarıdır.

4) Çamur tedavisi (peloidoterapi): Şifalı çamurların (peloidlerin) çeşitli sıcaklıkta banyo-paket-tampon şeklindeki uygulamalarıdır.

5) SPA uygulamaları; hidroterapi (su terapisi), talassoterapi, balneoterapi (kaplıca suyu ile yapılan terapiler), bitki, deniz-termal çamur banyoları ve diğerleri şeklinde yapılmaktadır.

5.1) Hidroterapi uygulamaları: Sıcak ve soğuk mineralli sular ile su içi çalkalanma, köpürtme, lavaj, tazyikli su, duş ve şelale su dökünmesi vb. şeklinde uygulamalardır. Ağrıları hafifletmek ve fiziksel rahatlama için suyun (sıcak, soğuk, buhar veya buz halinde) kullanılmasına hidroterapi denir. Suyun fiziksel özellikleri ile dolaşım sisteminin rahatlatılması ve dolaşımın hızlanması ile birçok hastalığın belirtilerinin giderilmesi amaçlanmaktadır. Vücuda masaj için, girdaplı su, jakuziler, sıcak su havuzları ve püskürtmeli sular kullanılır. Bu havuzlar sakatlanmalarda bireyin kas gücünü yerine koyma ve ağrıların azaltılmasına yarar sağlamak için kullanılır. Doğum ağ-

rılarının azaltılmasında da benzer havuz ve su özelliklerinden yararlanılmaktadır. Ayrıca havuza daldırılma yöntemi ile de suyun kaldırma gücü artrit ağrıların dinmesine katkı sağlar. Aromaterapistler ise rahatlama ve stresle baş etme için, ılık su banyolarına lavanta (lavandula angustifolia) gibi esansiyel yağlar eklenmesini salık vermektedirler. Rahatlama ve romatizmal eklem sızmaları için Ölü Deniz tuzu da banyo suyuna eklenebilir. Sıcak su içeren kompreslerle kaslarda kasılma ve ağrılarla baş edilebilir. Sauna ve buharlı odalar ise ciltteki gözenekleri açar ve vücut toksinlerini atar. Hijyenik ortamlarda sıcak su buharı solunması, üst/alt solunum sistemi enfeksiyonlarında önerilen bir diğer destekleyici yöntemdir. Buhar banyolarına bitkiler de eklenecek olursa tedavi edici etki değeri artacaktır.

5.2) Talassoterapi: Deniz iklimi, güneş, deniz suyu (mineral, tuz, etkin elementler), deniz çamur ve yosunları, deniz ve denizden çıkan diğer maddeler ile ortamın insan sağlığına olumlu etkileşiminin doktor denetiminde tedavi amaçlı olarak kullanımı şeklindedir. Deniz suyu ısıtılarak balneolojik yöntemlerle değerlendirildiğinde "deniz kaplıcası" uygulaması oluşmaktadır.

5.3) Balneoterapi: Termomineral sular, peleoidler ve gazlar gibi doğal tedavi unsurlarının banyo, içme ve inhalasyon (soluma) yöntemleri ile kür tarzında tedavi amaçlı olarak kaplıcalarda kullanılmasıdır.

SPA; "salus per aquam", "suyla gelen sağlık" veya "sudan gelen sağlık-iyilik" anlamını ifade eder. SPA hizmetleri olarak; cilt, yüz bakımı ve tedavisi, manikür, pedikür, hidroterapi, çamur, parafin banyosu, güzelleşme, kozmetik uygulama, sağlık ve iyi yaşamın devamını sağlamak için çeşitli uygulamalar ile birlikte Wellness (rahatlama) uygulamaları yapılmaktadır.

SPA çeşitleri: Uygulamalara göre kulüp, günlük, medikal, tatil, yolcu gemisi, ziyaret, termal (kaplıca-jeotermal) SPA'ları şeklinde isimlendirilmektedir. ABD'de önemli bir sektör olup toplam SPA sayısı 14.600 geçmiştir. Yıllık gelir 12 milyar doların üzerindedir. Türkiye'de iki yüzün üstünde SPA merkezi bulunmaktadır. İşletmelere

uluslararası SPA birliğince (ISPA) akredite olma zorunluluğu getirilmiştir (5,7).

Wellness: Sağlık ve zindelik kazanma, rahatlama ve sağlıklı yaşamı sürdürebilme amacı ile başvurulan çeşitli aktivitelerdir. Bunlar: Doğal yaşam, ayurveda, aroma terapisi, beslenme, diyet, yoga, reiki, taichi, egzersiz uygulamaları, spor gibi ülkelere ve talebe göre değişen uygulamalardır. Açıklanan uygulamalar tek tek veyahut birbirleri ile entegre olarak yapılabilmektedir. Son yıllarda SPA'lar hızla gelişmekte otellerin önemli vazgeçilmez birimlerini oluşturmaktadır.

- Balneoterapi; termal havuzda, 38±1°C de 30-dakika banyo; günde iki kez (biri öğleden önce diğeri öğleden sonra)

- Masaj (klasik); 30-dakika, gün aşırı

- Hamam, sauna, yürüyüş, dinlenme

- Kaplıca tedavisi hemen sonrasında ve 24 haftaya kadar süren iyileşme (ağrı, fonksiyon, yaşam kalitesi)

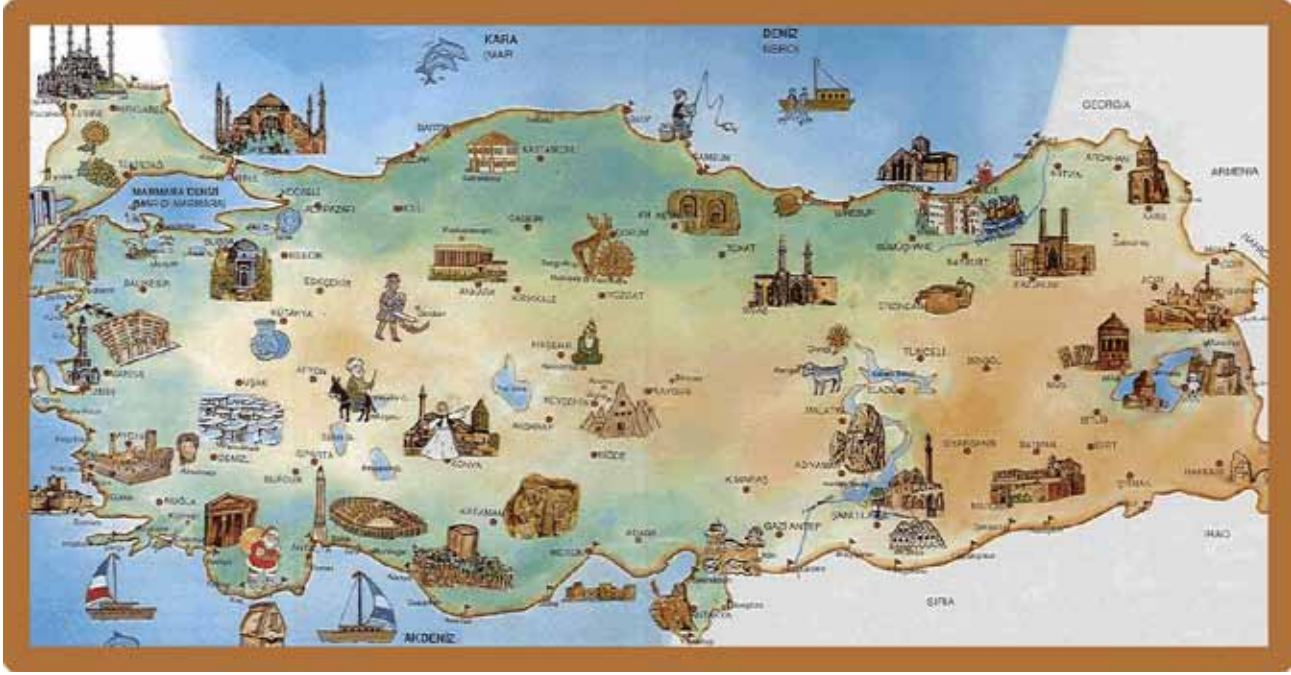
- Banyolar: Tam, yarım, oturma, el-ayak banyoları şeklinde oluşturulmuştur.

Banyolar: Soğuk (34 °C altında), ılık (34-35 °C), sıcak termal (36-38 °C) ve (38-40 °C) sıcaklıklarda uygulanır. Aşırı sıcak ise 40-42 °C'dir. Banyo süresi genellikle 20 dakika olup sıcaklığa göre azalır-artar.

Banyo uygulamaları: tam, yarım, oturma banyoları, el-ayak banyoları şeklinde uygulanabilirler. Banyo sıklığı uzman doktorun değerlendirmesine göre değişir. Banyo ve havuzlar ile kür merkezi nitelikleri kaplıca yönetmeliğinde belirlenmiştir. Hasta karbondioksitli banyoların dışındakilerde özellikle tam banyolarda rahatlıkla hareket edebilmelidir. Banyodan sonra hasta dinlendirilir, diğer tedavi uygulamalarına geçilir, gaz içeren sularda banyolar iyi havalandırılmalıdır (2).

Jeotermal Sulardan Yarar Umulan Hastalıklar

1. Solunumsal hastalıkları,
2. Derinin döküntülü hastalıkları, (egzama, akne, psöriasis vb.),
3. Kas-iskelet sistemi hastalıkları (romatizmal hastalıklar, eklem hastalıkları),
4. Protez-ortez ameliyatı sonrası rehabilitasyon,
5. Kalp damar hastalıkları (kalp yetmezliği, dolaşım bozukluğu, hipertansiyon, arter hastalıkları),
6. Sindirim sistemi hastalıkları (balneoterapi, içme, peloidoterapi ağırlıklı; karaciğer safra kesesi fonksiyonel yetmezliği, hepatit, obezite, gut vb.),
7. Boşaltım sistemi hastalıkları (böbrekmesane-prostat enfeksiyonları, sistit,



prostatit, ürolitiazis), (balneoloji- içme).
8. Genital hastalıklar,
9. Sinir sistemi hastalıkları (omurga hastalıkları, inme, travmatik lezyonlar vb.)

Kaplıca Tedavisinin Olumsuz Etkileri

Herhangi bir enfeksiyonun akut fazındaki hastalar, kalp, böbrek, karaciğer ve diğer organ yetmezliği olanlar, kanserli olgular, ülser ve kanama bozukluğu olanlar ve diğer kronik rahatsızlıklarda hekim onayı ve sağlık elemanı gözetimi ile termal rehabilitasyon uygulamalarına izin verilebilir (2).

Termal Kür Düzenlemesi

Hastanın uzman doktor tarafından konulan tanı sonrası tedavi için düzenlenen rapor ile hastalığına uygun bir kaplıcaya hasta yönlendirilir. Termal kür merkezi uzman hekimi yeniden hastayı görmek ve değerlendirmek isteyebilir. Tekrar muayenesi sonrası kesin tanı alan hastaya kür(tedavi) programı uygulanmaktadır. Sosyal Güvenlik Kurumu'nun bu tedavilerin pek çoğunu ödüyor olması toplum sağlığı ve rehabilitasyonu için çok değerlidir. İstenirse Sağlık Bakanlığı'ndan ruhsatlı kaplıcalara(kür merkezlerine) direkt müracaat edilerek te muayene ve tedavi olunabilmektedir. İlave destekleyici uygulamalar hasta tedavi reaksiyonlarına göre düşünülebilir. Ruhsatlı birimlerde, etik ve bilgiye dayanan tedavi metotlarına izin verilmelidir.

Termal Su Güvenliği: Bilinçli Kullanım ile Gelen Sağlık

Termal suyun ısısı, hidrostatik basıncı,

yoğunluğu, suyun kaldırma yetisi, elektron yükleri veya negatiflikleri, suyun içeriğinde olan değişik mineralli maddeler ve oranları, vücut tarafından bunların absorbe edilmesi, dengeli radyasyon oranları ve benzeri katkılar; vücudun otonom sinir sistemini, hormon-enzim dengesini ve aktivitelerini, damar basıncı ile beraber dolaşımı etkiler. Sonuçta vücudun bağışıklığı, anabolizma-katabolizma ve organizma dengesi düzelir. Şifalı termal suların pozitif yansıması sayesinde temiz hava, güneş ışığı, ferahlatıcı yeryüzü şekilleri ve görüntüsü, sessiz mekânlar ile uygun tesisler ve olumlu çevre, ruhsal olarak rahatlamayı, yenilenmeyi, iyileşmeyi sağlar. Uzmanlar tarafından uygun görüldüğü takdirde medikal tedavi, sağlıklı beslenme programı ve diyet, fizik tedavi, rehabilitasyon, spor faaliyetleri, psikolojik tedavi gibi diğer destek yöntemler ile de kişinin sağlık durumu iyileşir. Kür olarak yapılan ve devamlı tekrar eden bu uygulamalar, bitkin ve fiziksel olarak yıpranmış insanların dinç olmasını ve yenilenmesini, tedaviler sonunda kişinin sağlık durumunun iyileşmesini, daha sağlıklı bir yaşam şekli kazanmasını ve sağlıklı toplumların oluşmasını sağlar. Ayrıca sağlıklı insanların eğlence, spor, dinlenme, SPA-wellness aktivitelerinden yararlanması ile sağlıklı bir vücuda kavuşmaları sağlanabilir. Psikolojik açıdan rehabilite eden ve zindelik veren termal turizm ise ülke verimine ve geleceğimize olumlu katkılar sağlayacaktır.

Ancak termal kaynaklar bilinçsiz ellerde ve kontrolsüz kullanımda zararlı da olabilmektedir. Kalp, tansiyon ve şeker hastası bireyin termalden kontrolsüz yararlanmaya çalışması istenmedik sonuçlara yol açabilecektir. Ayrıca termal su kaynaklarında suyun içindeki maddelere

ve sıcaklığına göre farklılık gösteren mikroorganizmaların geliştiği belirlenmiştir. Sıcaklığa karşı toleranslı, 44-45 °C'de fermantasyon yapabilen bazı patojen bakteriler ve dışkı kaynaklı koliformlar bakteriler yaşamlarını sürdürebilirler. Termal suların kullanıldığı SPA, kaplıca ve termal banyolar; foliküler dermatit, deri iltihabı gibi cilt enfeksiyonları, kulak ve göz enfeksiyonları, cilt tahrişi, solunum yolu, genitoüriner sistem ve gastrointestinal sistem enfeksiyonları gibi hastalıkların oluşmalarına neden de olabilmektedir.

Kaynaklar

- 1) Dağıstan, H. 2013 Türkiye Jeotermal Kaynak Aramaları, Kullanımı ve Sürdürülebilirliğin Sağlanması, MTA doğal Kaynaklar ve Ekonomi Bülteni 2013 Sayı:15: 1-9 Ankara.
- 2) Karagülle, Z. Doğan, M., 2002, Kaplıca Tıbbi Ve Türkiye Kaplıcaları Rehberi. Nobel, İstanbul.
- 3) Özbek T. 1991. Dünyada ve Türkiye'de Termal turizmin önemi.
http://www.anatoliajournal.com/ataad/depo/dergiler/Cilt2_Sayi3_Yil1991_1304685947.pdf
- 4) Özbek, T. 2008, Türkiye'nin Termal Turizm Potansiyeli Ve Dünyadaki Konumu, Uluslararası Medikal Turizm Zirvesi, 2008, Antalya.
- 5) Özbek, T. 2008. Jeotermal Kaynakların Entegre Olarak Sağlık ve Termal Turizmde Değerlendirilmesi, TMMOB Jeotermal Bildiriler Kitabı, Ankara.
- 6) Özbek, T. 2013. Jeotermal Kaynakların Değerlendirilmesi, JMO Jeotermal Semineri. Ankara.
- 7) Özbek, T. 2014. Jeotermal Kaynakların Doğrudan Kullanımı, TJKBB Semineri, Kırşehir.
- 8) <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-520/kaplicalar-yonetmeligi.html> (Erişim tarihi: 09.05.2015)
- 9) Özbek, T. 2012, Çevre Dostu Yerli Enerji Kaynağımız: Jeotermal, TJD, Ankara.
- 10) Altındış M. Sağlık Turizminde Termal Su Güvenliği. Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi, 2012; (24) s: 84-87.