

## Yazar Hakkında

1972 yılında Tekirdağ'da doğdu. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arap Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde 1994 yılında tamamladı. Yüksek lisansın ilkinin 2008 yılında Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Küresel Siyaset ve Uluslararası İlişkiler Bölümü'nde, ikincisini 2010 yılında Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İngilizce İşletme Programı'nda, doktora derslerini ise Bahçeşehir Üniversitesi İşletme Bölümü Yönetim ve Organizasyon Programı'nda %100 burslu öğrenci statüsünde 4 üzerinden 3,68 ortalamayla tamamladı. Ekim 2022'de tez savunmasını başarıyla geçerek Dr. unvanı almaya hak kazanmıştır.

1989 yılında tercümanlıkla başladığı iş hayatına turizm ve havacılık alanlarında devam etti. İngilizce ve Arapça dillerinden kokartlı turist rehberidir. Türkiye'nin araba kiralama şirketi sahibi ilk kadınıdır.

Siyasetle ilgilendi, Avrupa Konseyi'nin en genç üyesi oldu. Türkiye Güreş Federasyonu Asbaşkanlığı, İstanbul Belediyesi'ne bağlı BİT'lerde yönetim kurulu üyeliği görevlerinde bulundu.

Türk Hava Yolları Bari Genel Müdürü olarak emekli olup iyi derecede İngilizce ve Arapça, orta seviyede Almanca ve İtalyanca bilmektedir.

Farklı kültürleri tanımayı, gezmeyi, bildiklerini yazarak ya da konuşarak paylaşmayı, ailesini, arkadaşlarını, vefalı olmayı, gençleri seven Kahraman, ülkesine ve bayrağına sevdalıdır. Ülkesinin tamamını ve yüz on üç ülkede yaklaşık yedi yüz elli şehri gördü.

Name Haber, Opinyu ve Turizm Haberleri başta olmak üzere çeşitli sitelere, *Fashion and Travel Magazine* ile *Food and Travel* dergilerine yazılar yazmaktadır. *Pugliada Bir Ömür* kitabının yazarıdır. Evli olup, 1994 doğumlu, yazılım mühendisi olan Kerim Aybar'ın annesidir.

DESTEK YAYINLARI: 1664

SAĞLIK: 19

**DR. ÖMÜR KAHRAMAN / TORBAYLA BİR ÖMÜR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Devrim Yalkut

*Redaksiyon:* Vahdettin Kahraman

*Fotoğraflar:* Kerim Aybar/Ömer Kahraman

*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyyun

Destek Yayınları: Ekim 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-777-1

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Optimum Basım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.

Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad.

No. 51/1 34295 Küçükçekmece/İstanbul

Sertifika No. 41707



DR. ÖMÜR KAHRAMAN

# TORBAYLA BİR ÖMÜR





## İÇİNDEKİLER

<b>Yazar Hakkında</b> .....	1
<b>Önsöz</b> .....	13
<b>Çocukluğum</b> .....	19
<b>Polatlı ve Çocukluğum</b> .....	23
“Karnım Ağrıyor” Süreci ve Tanı Konulması .....	24
Girişimcilik Örneği: Türkiye'nin Araba Kiralama Şirketi Kuran İlk Kadını Oldum! .....	34
<b>Yüksek Lisans Süreci</b> .....	39
<b>Kolonoskopi ile Tanışma Sürecim</b> .....	43
İlk Ciddi Teşhis .....	48
Ameliyata Götüren Teşhis .....	51
İkinci Ameliyat .....	52
Dilatasyonlar (Genişletmeler) .....	56
Defekografi ve Yeniden Ameliyat Süreci .....	57
İşte Yıllardır Bulunamayan Karın Ağrımın Sebebi .....	58
Âşık Olmam .....	59
İşim .....	62
Doktora Süreci .....	63
Ameliyata Girecek Hastanın Hali .....	65

Üçüncü Ameliyat Süreci ve Kolostomi.....	66
<b>Kolostomi ile Yaşam</b> .....	71
Torba Nedir? .....	71
Kolostomi Nedir? .....	72
Kolostomiyle Tanışmam ve Kolostominin Bana Hissettirdikleri.....	73
Ostomi Hakkında Bilmeniz Gerekenler.....	78
Torba ve Malzemeleri .....	83
Stoma Bakımı Nasıl Olmalıdır?.....	84
Stomalı Cildin Bakımı .....	87
Beslenme .....	88
Gaz Oluşumunu Engellemenin Yolları.....	90
Stomalıyken Bağırsak Tıkanması .....	91
Torbayla Yaşarken En Büyük Kâbus: Koku.....	92
Uçak ile Seyahat İçin Öneriler .....	93
Stomayla İlaç Kullanımı .....	93
Stoma ile İbadet.....	94
Oğlum Kerim Üniversite Hazırlık İçin Amerika'ya Gitti.....	95
Hala Oldum.....	96
Dördüncü Ameliyat .....	97
Kolostomi Sonrası Yaşam.....	98
Botoks Nedir? .....	99
Botoks İşlemi Nasıl Oluyor? .....	99
Biofeedback Nedir? .....	100
Sertab Erener Morali.....	102
Kolit Hastalığı Nedir? .....	104

Kolit Hastalığının Belirtileri Nedir?.....	104
Yeni Doktor Arayışım .....	105
Mehmet, Lüleburgaz ve Yeni Teşhis.....	106
Beni Hayata Döndüren Doktorum Prof. Servet Ağabey ve Beşinci Ameliyat .....	107
Altıncı Ameliyat .....	111
İleostomili Günlerim .....	113
Yedinci Ameliyat .....	116
İş ve Rapor Süreci.....	117
İleostomi Sonrası Yaşam .....	117
Yumurtalık Kisti ile Mücadelem .....	118
Sekizinci Ameliyat.....	121
Doktora Derslerimi Bitirdim .....	123
Dokuzuncu Ameliyat.....	125
Jejunostomi ile Yaşam.....	126
Böbrek Yetmezliği .....	130
Onuncu Ameliyat.....	133
On Birinci Ameliyat.....	135
On İkinci Ameliyat.....	138
Aşk Bize Bir Yuva Veriyor ve Şevket ile Evleniyoruz.....	140
THY İtalya/Bari Genel Müdürü Olarak Atanmam .....	142
On Üçüncü Ameliyat.....	143
On Dördüncü Ameliyat.....	145
Doktora Yeterlilik Sınavı .....	147
On Beşinci Ameliyat .....	148
Oğlum Artık Yazılım Mühendisi.....	149
Corona Virüsü ile Tanışmamız.....	150

On Altıncı Ameliyat.....	152
Dr. Özcan Kartal'a Özel Teşekkür .....	153
Nasıl Dayandım? .....	153
Tavsiyelerim .....	155
<b>Torbayla Yaşamak Ayıp Değil!</b> .....	165
Emekli Oldum .....	169
<b>Ve Geçen Sürede</b> .....	177
<b>Mira Ordu ile Tanışmamız</b> .....	179
<b>Bu Kitabı Neden Yazdım?</b> .....	181
<b>Kolostomi İrrigasyonu</b> .....	185
<b>Ailemden Gelenler</b> .....	191
<b>Doktorlardan Gelenler</b> .....	203
<b>Yazı Gönderen Doktorlar</b> .....	205
Herkesin Bir Hikâyesi Vardır.....	215
<b>Derneklerden Gelenler</b> .....	231
<b>Yazı Gönderen Dernekler</b> .....	233
<b>Hemşirelerden Gelenler</b> .....	237
<b>Yazı Gönderen Hemşireler</b> .....	239
Kendim İçin Son Söz.....	248
<b>Okuyucularım İçin Son Söz</b> .....	251



*“Bilgi ve sevgi paylaşınca artar  
Acı ve dert paylaşınca azalır.”*

*Seni bu hayatta, annen kadar sevecek ve baban kadar merak edecek hiç kimse yoktur!*

*Bu kitabı; doğduğum andan itibaren beni “Prensesim” diye seven, sürekli yanımda olan, düştüğümde hemen elimden tutan, başarımda ilk kutlayan, hastalık sürecimde bana bebekler gibi bakan, dualarını hiç esirgemeyen annem ile babama ithaf ediyorum.*



*Nafize-Vahdettin Kahraman, İstanbul, 2019*



*Sarı papatyalar gibi neşeniz eksik olmasın, sevgilerimle...*



## Önsöz

Hayatta her şey biz insanlar için. Bu hayatta iyi günler olduğu kadar zorlu ve kötü günler de var. Bize düşen zorlu anlarda mücadeleyi bırakmadan, tevekkül ederek, derdin Allah'tan geldiğini bilerek sabır göstermektir. Hepimiz her karanlık gecenin sonunda güneşin yeniden, yeni umutlarla doğduğuna, her gün şahit oluyoruz.

Başımıza gelen iyi şeylerde “Neden ben?” diye sorgulamadığımız gibi kötü olaylarda da “Neden ben?” diye isyan etmemeliyiz. Sonuçta, bu fani dünyaya imtihan için geliyoruz.

İyi ve kötü olayların imtihanımız olduğunu bilerek yaşamalı ve imtihanımız ne olursa olsun, amacımız bu sınavı geçmek olmalıdır. Hiçbir insanın parmak izinin bile birbirine benzediği bu dünyada herkesin imtihanı da farklı farklıdır. Kimi evlatla, kimi işle, kimi aileyle, kimi varlıkla, kimi yoklukla ya da sağlıkla imtihan oluyor.

Bu kitapta, imtihanımla mücadelemi yazdım. Çocukluğumu, hastalık sürecimin tüm evrelerini, eğitim ve iş hayatımı sizler için yazdım. Kimsede görmediğim, hatta başıma gelene kadar adını bile duymadığım stoma ile tanışmamı, torbayla yaşamı, bakımını, ibadeti; stomalı kişilere, yakınlarına, doktorlara ve hastane yönetimlerine tavsiyelerimi, kısacası duygularımı yazdım. Kitabın amacını, hayatlara dokunabilmek diye özetleyebilirim. Çünkü bu bilmediğim, kabullenmekte zorlandığım ve defalarca ameliyat olmak durumunda kaldığım süreçte

yaşadığım olumsuzlukları, ilk defa stoma kullanacaklar yaşamasın, kendilerini yalnız hissetmesinler istedim.

Bütünsel ve fonksiyonel tıbbı, organik gıdaya, gıda intoleransına ve stoma ve stomalı hastalar ile bağırsak hastalıklarına farkındalık oluşturmak istedim.

Emily E. Dickinson'ın, “Bir tek kalbin kırılmasını önleyebilirsem, bir yaşamdan acıyı alabilirsem ya da bir acıyı hafifletebilirsem ya da bir ardıc kuşunu yuvasına koyabilirsem, boşuna yaşamış olmayacağım” dediği gibi, amacım boşuna yaşamış olmamak.

Yaşadığım on beş ameliyata rağmen dimdik ayakta duruşumu, bu süreçte doktora yapmamı, evlenmemi, işimde başarılı olup kurumsal bir şirketin üç kadın genel müdüründen biri olarak İtalya'da yalnız yaşayabilmemi, tüm içtenliğimle yazdım. Sizlere umut olabilirsem, hayatlarınıza dokunabilirsem ne mutlu bana.

Rahmetli babaannem çok bilge bir kadındı. “İnsanın başına her yaşta iş gelir” derdi. Dilerim sizlerin bu hayattaki imtihanlarınız daha kolay olur. Bizlerin verdiği bu zorlu mücadeleler de kefaretimizden olur.

Hayat stomalı da olsa yaşamaya değer. Yeter ki biz yaşamayı sevelim ve başımıza gelenlerin sadece bizim başımıza gelmediğini, dünyada bizim gibi milyonlarca insan olduğunu bilelim. Bir yılda stoma açılan vaka sayısı Avrupa'da beş yüz bin civarındayken Türkiye'de yaklaşık yirmi bini bulmaktadır.

Yalnız değiliz; utanmadan, korkmadan yaşamaya devam edelim. İnsan isterse her zorluğu yenebilir. Mücadeleniz için ihtiyacınız olan enerji sizde var.

Unutmayın; ömür, en büyük ödüldür. Hiç şüphesiz, stomalı yaşamak bizler için çok ağır. Peki, yakınlarımız için kolay mı? Onlar da bu duruma bizi kırmadan, bizimle beraber adapte

olmaya çalışıyorlar. Çoğu kez biz de onların ne hissettiğini anlayamıyoruz. Çünkü derdin sadece bizim olduğunu düşünmüyoruz. Oysa anlayış ve sevgiyle aşılamayacak hiçbir zorluk yoktur.

Bu süreçte benden bir an olsun sevgisini, elini, yüreğini çekmeyen, zaman zaman kaprislerime katlanan canım anneme ve babama, oğlum Kerim'e, eşim Şevket'e, kardeşlerim Ömer ve Zeynep'e, biricik yeğenim Elif'e teşekkür ederim.

Tedavimi üstlenen doktorlarıma, bana iyi bakan, güler yüzünü esirgemeyen tüm hemşirelerime, hastabakıcılarıma, hastane yönetimlerine, ziyaretime gelen, çiçek gönderen tüm dostlarıma, arkadaşlarıma, iş arkadaşlarıma, yöneticilerime sonsuz şükranlarımı sunarım.

Sizler olmasaydınız hayata böyle güçlü tutunamazdım. İyi ki varsınız, hep var olun.

Hayatta sadece iki kişi sizi anlar. Birincisi sizinle aynı durumu yaşamış olan, ikincisi sizi gerçekten severdir.

Unutmayın hatıralarımız bizden kimsenin alamayacağı en kıymetli hazinemizdir. Buna iyi günler olduğu gibi kötü günler, sağlıklı ve hasta günlerimiz de dahildir.

Hastalık bedenin çığıdır. İbni Sina, "Hastayı tedavi etmeden sorun bakalım iyileşmek istiyor mu?" der. Siz de içinize kaplanmayın, korkularınızın üzerine gidin, iyileşmeyi isteyin. Ben başardım, siz de başarabilirsiniz.

### *İletişim Bilgilerim:*

Instagram: omurkahramann