# **S2-2: Kişisel Öneri Promptları**

Bu belgede, her kullanıcı profiline ait yaş, hastalık ve ilaç bilgilerine göre hastalığa özgü beslenme, gerekli durumlarda egzersiz, herkese uygun stres yönetimi ve yalnızca geçerli ilaçlar için etkileşim uyarıları yer almaktadır. Tüm içerikler tıbbi mantıkla yapılandırılmıştır.

## **Kullanıcı 1**

Yaş: 66

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Osteoporoz, Hipertansiyon

Kullandığı İlaçlar: D vitamini, Lisinopril

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 66, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Osteoporoz, Hipertansiyon, kullandığı ilaçlar: D vitamini, Lisinopril. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Tuz alımı sınırlandırılmalı, potasyum açısından zengin besinler (muz, ıspanak, domates) tüketilmelidir. DASH diyeti önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Lisinopril, potasyum içeriği yüksek gıdalarla (muz, avokado) etkileşebilir. Greyfurt suyu önerilmez.

## **Kullanıcı 2**

Yaş: 42

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Tip 2 Diyabet

Kullandığı İlaçlar: Metformin

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 42, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Tip 2 Diyabet, kullandığı ilaçlar: Metformin. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Tam tahıllar, lifli sebzeler (brokoli, pazı), az yağlı protein (balık, mercimek) tercih edilmelidir. Rafine şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Metformin alkolle birlikte alınmamalıdır. İlaç tok karnına alınmalıdır.

## **Kullanıcı 3**

Yaş: 30

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Tiroid Yetmezliği

Kullandığı İlaçlar: Levotiroksin

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 30, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Tiroid Yetmezliği, kullandığı ilaçlar: Levotiroksin. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: İyotlu tuz, selenyum (yumurta, ay çekirdeği), çinko (kırmızı et, kabak çekirdeği), omega-3 (ceviz) tüketilmelidir. Guatrojenlerden kaçının.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Levotiroksin sabah aç karnına alınmalı; süt ve demir takviyeleriyle aynı anda kullanılmamalıdır.

## **Kullanıcı 4**

Yaş: 75

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Kalp Yetmezliği, Hipertansiyon

Kullandığı İlaçlar: Bisoprolol, Furosemid

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 75, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Kalp Yetmezliği, Hipertansiyon, kullandığı ilaçlar: Bisoprolol, Furosemid. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Tuz alımı sınırlandırılmalı, potasyum açısından zengin besinler (muz, ıspanak, domates) tüketilmelidir. DASH diyeti önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 5**

Yaş: 58

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: KOAH

Kullandığı İlaçlar: Salbutamol

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 58, cinsiyeti kadın, hastalıkları: KOAH, kullandığı ilaçlar: Salbutamol. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 6**

Yaş: 47

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Yüksek Kolesterol

Kullandığı İlaçlar: Atorvastatin

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 47, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Yüksek Kolesterol, kullandığı ilaçlar: Atorvastatin. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Zeytinyağı, ceviz, badem gibi sağlıklı yağlar; yulaf, baklagiller ve yeşil sebzeler tüketilmelidir. Kızartmalar ve margarinlerden uzak durun.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Atorvastatin greyfurt suyu ile etkileşir, birlikte alınmamalıdır.

## **Kullanıcı 7**

Yaş: 63

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Hipotiroidi, Anemi

Kullandığı İlaçlar: Levotiroksin, Demir Takviyesi

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 63, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Hipotiroidi, Anemi, kullandığı ilaçlar: Levotiroksin, Demir Takviyesi. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Kırmızı et, ıspanak, kuru üzüm gibi demir kaynakları; C vitamini ile birlikte tüketilmelidir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Levotiroksin sabah aç karnına alınmalı; süt ve demir takviyeleriyle aynı anda kullanılmamalıdır.

## **Kullanıcı 8**

Yaş: 39

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Reflü

Kullandığı İlaçlar: Omeprazol

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 39, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Reflü, kullandığı ilaçlar: Omeprazol. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 9**

Yaş: 53

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Depresyon

Kullandığı İlaçlar: Sertralin

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 53, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Depresyon, kullandığı ilaçlar: Sertralin. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Sertralin alkolle birlikte alınmamalı, uyku getirici ilaçlarla etkileşebilir.

## **Kullanıcı 10**

Yaş: 60

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Tip 2 Diyabet, Hipertansiyon

Kullandığı İlaçlar: Metformin, Ramipril

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 60, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Tip 2 Diyabet, Hipertansiyon, kullandığı ilaçlar: Metformin, Ramipril. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Tam tahıllar, lifli sebzeler (brokoli, pazı), az yağlı protein (balık, mercimek) tercih edilmelidir. Rafine şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.  
4. Uyarı: Metformin alkolle birlikte alınmamalıdır. İlaç tok karnına alınmalıdır.

## **Kullanıcı 11**

Yaş: 29

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Polikistik Over Sendromu

Kullandığı İlaçlar: Doğum Kontrol İlacı

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 29, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Polikistik Over Sendromu, kullandığı ilaçlar: Doğum Kontrol İlacı. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 12**

Yaş: 70

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Parkinson

Kullandığı İlaçlar: Levodopa

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 70, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Parkinson, kullandığı ilaçlar: Levodopa. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 13**

Yaş: 64

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Katarakt Ameliyatı Geçirmiş

Kullandığı İlaçlar: Göz Damlası

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 64, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Katarakt Ameliyatı Geçirmiş, kullandığı ilaçlar: Göz Damlası. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 14**

Yaş: 48

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Gut

Kullandığı İlaçlar: Allopurinol

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 48, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Gut, kullandığı ilaçlar: Allopurinol. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Purinden fakir beslenin; kırmızı et, sakatat ve alkol sınırlandırılmalı. Süt ve sebze ağırlıklı diyet önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 15**

Yaş: 35

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Astım

Kullandığı İlaçlar: İnhalasyon Kortikosteroidi

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 35, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Astım, kullandığı ilaçlar: İnhalasyon Kortikosteroidi. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Alerjen olabilecek gıdalardan uzak durun. Omega-3, C vitamini ve magnezyumdan zengin gıdalar (balık, portakal, yeşil sebzeler) tercih edilmelidir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 16**

Yaş: 50

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Mide Ülseri

Kullandığı İlaçlar: Lansoprazol

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 50, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Mide Ülseri, kullandığı ilaçlar: Lansoprazol. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 17**

Yaş: 44

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Romatoid Artrit

Kullandığı İlaçlar: Metotreksat

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 44, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Romatoid Artrit, kullandığı ilaçlar: Metotreksat. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 18**

Yaş: 38

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Migren

Kullandığı İlaçlar: Rizatriptan

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 38, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Migren, kullandığı ilaçlar: Rizatriptan. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 19**

Yaş: 55

Cinsiyet: Kadın

Hastalıklar: Menopoz Dönemi Şikayetleri

Kullandığı İlaçlar: Hormon Replasman Tedavisi

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 55, cinsiyeti kadın, hastalıkları: Menopoz Dönemi Şikayetleri, kullandığı ilaçlar: Hormon Replasman Tedavisi. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.

## **Kullanıcı 20**

Yaş: 69

Cinsiyet: Erkek

Hastalıklar: Prostat Büyümesi

Kullandığı İlaçlar: Tamsulosin

### **Prompt:**

Kullanıcının yaşı 69, cinsiyeti erkek, hastalıkları: Prostat Büyümesi, kullandığı ilaçlar: Tamsulosin. Bu bilgilere göre aşağıdaki başlıklar altında öneri ver:  
1. Beslenme  
2. Egzersiz (gerekiyorsa)  
3. Stres  
4. İlaç-besin etkileşimi (gerekiyorsa)

### **Beklenen Yanıt:**

1. Beslenme: Taze sebze, meyve ve tam tahıllar ağırlıklı; işlenmiş gıdalardan uzak dengeli bir beslenme önerilir.  
2. Egzersiz: Fiziksel kapasitenize uygun tempolu yürüyüş, esneme, denge çalışmaları ve düşük etkili egzersizler önerilir.  
3. Stres: Stresinizi azaltmak için nefes egzersizleri, doğa yürüyüşleri, düzenli uyku ve sosyal destek önerilir.