

MODÜL 1- HİJYEN, BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE, İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ, GÖÇMEN SAĞLIĞI HİZMETLERİ

GENEL HİJYEN KURALLARI VE EL YIKAMA

Kişisel temizlik alışkanlıkları pek çok hastalığın (örneğin; soğuk algınlığı, cildin mikrobik hastalıkları, mantar, paraziter hastalıklar vb.) oluşmasını engeller.

En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır. Eller **en az 20 saniye** boyunca su ve sabunla yıkanmalıdır.

Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa kesilmelidir.

Deri temizliği; yapılan iş, iklim koşulları ve bireysel tercihe göre değişmekte birlikte haftada en az 2 kez mutlaka yapılmalıdır.

Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır. Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir.

Saçların en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.

Dişler günde en az 2 defa 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır. Fırçalama işlemi **yemekten sonra ilk 20 dakika içinde** yapılmalıdır.

Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağı bilinmeyen yiyecekler tüketilmemelidir.

Hastalık yapan mikroorganizmalar en çok kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.

ÇOCUKLAR İÇİN EL HİJYENİ

Eller mikropların vücuda girmesinde önemli rol oynar.

Mikroplardan korunmak için kişisel hijyene ve özellikle el hijyenine büyük özen gösterilmelidir.

Hastalık yapan mikroorganizmalar en çok kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.

En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla **bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri** iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.

Eller **en az 20 saniye** yıkanmalıdır.

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işleri sağlıklı sürdürebilmesi için besin öğelerinin her birinden her gün alınması gerekir.

Kahvaltı en önemli öğündür. Uzun süren açlık sonrası güne enerjik başlamak için protein içerikli bir kahvaltı yapmak gerekir.

Şeker tüketimi azaltılmalıdır.

Günlük tuz alımı azaltılmalıdır. Besinlerimizin doğal olarak içerdiği tuz dahil 1 tepeleme çay kaşığı (5 gram) geçmemelidir. Kullanılan tuz İYOTLU olmalıdır.

Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır. **Günde 8-10 bardak su içilmelidir.**

Okul çağındaki çocuklar uyumadıkları sürece **2 saatten daha fazla süreyle hareketsiz kalmamalıdır, bebek ve okul öncesi çocuklar uyumadıkları sürece 1 saatten fazla süreyle hareketsiz kalmamalıdır.**

Yetişkin her birey için haftalık en az **150 dakika orta şiddette egzersiz** önerilmektedir.

GÖÇMENLERE SUNULAN SAĞLIK HİZMETLERİ

Geçici koruma altına alınan Suriyeliler (GKAS), Bakanlığımız tarafından işletilen sağlık tesislerine doğrudan başvurabilmektedir.

Göçmen Sağlığı Merkezleri göçmenlerin yoğun olarak yaşadığı yerlerde kurulmuş birinci basamak koruyucu önleyici sağlık hizmet sunumu yapılan sağlık kuruluşlarıdır.

Aile sağlığı merkezleri göçmen sağlığı merkezlerinin bulunmadığı yerlerde birinci basamak koruyucu önleyici sağlık hizmet sunumunu yapılan sağlık kuruluşlarıdır.

Ağır ruhsal hastalığı olan (şizofreni ve bipolar) bireylerin ve ailelerinin ayaktan tedavi alabildiği ve psikososyal rehabilitasyon programlarına katılabildiği ruh sağlığı merkezi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'dir.

Bireylerin yaşamlarında zorlandıkları ve baş edemedikleri durumlarda ve ihtiyaç duydukları psikolojik, sosyal ve ekonomik desteği almaları konusunda yardımcı olan merkezler Sağlıklı Hayat Merkezi, Sosyal Hizmet Merkezi ve Göçmen Sağlığı Eğitim Merkezleri'dir.

Bireyler şiddet ya da cinsel istismara maruz kalırsa başvuru yapacak birimlerden biri Tıbbi Sosyal Hizmet Birimi'dir.

İŞ SAĞLIĞI-İŞ GÜVENLİĞİ

Sağlık Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 'Hastalığın ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal, sosyal, ekonomik yönden tam bir iyilik halidir.'

İŞ SAĞLIĞI: Bütün mesleklerde çalışanların bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik hallerinin en üstün düzeyde tutulması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi çalışmalarıdır. İşin insana, insanın da işine uygun hale getirilmesini hedefleyen çalışmalardır.

İş sağlığı ve güvenliğinin 3 temel amacı: çalışanları korumak, üretim güvenliğini sağlamak ve işletme güvenliğini sağlamaktır.

Meslek hastalığı; sigortalının çalıştığı veya yaptığı işin niteliğinden dolayı tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, bedensel veya ruhsal özrürlük halleridir.

Meslek hastalıklarının bazı özellikleri;

- Nedeni bellidir.
- Önlenebilir.
- İlerleyicidir.
- Tekrarlama olasılığı vardır (önlem alınmadığında)
- Maluliyet söz konusu olabilir.
- Tazminat gerektirebilir.
- Bildirimi zorunludur.

Çocuk işçiler ve genç işçiler, yaşlı işçiler, kadın işçiler ve engelli işçiler iş hayatında riskli gruplardır.

MODÜL 2- BULAŞICI VE BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR

Su ve besinlerle bulaşan hastalıklar genellikle virüs veya bakteri nadir olarak da bir parazitin vücuda alınmasıyla meydana gelen hastalıklardır.

Akut barsak enfeksiyonları, mide ve bağırsakların iltihabıdır. Bu hastalıkta ishal ana bulgu olup, ishale bulantı, kusma, ateş ve karın ağrısı eşlik edebilir.

El yıkama; akut barsak enfeksiyonlarına yol açan mikropların bulaşmasını önleyen en önemli yöntemdir.

Su ve besinlerle bulaşan enfeksiyonlar hastalık yapan virüslerin bakterilerin ve parazitlerin bulunduğu dışkıyla kirlenmiş gıdaların yenilmesi, su veya diğer içeceklerin içilmesi, kirli ellerin ağza götürülmesiyle bulaşır.

Su ve besinlerle bulaşan enfeksiyonların belirtileri en sık ishal, bulantı, kusma, karın ağrısı gibi belirtilerin bir veya birkaçının görülmesiyle ortaya çıkar, bazen ateş de görülebilir.

İyice yıkanan ve iyi piştiğinden emin olunan besinler tüketilmelidir.

VEREM (TÜBERKÜLOZ)

Verem solunum yolu ile bulaşan, başta akciğerler olmak üzere tüm organları tutabilen bulaşıcı bir hastalıktır.

Tedavi edilmezse ölümlerle sonuçlanabilir.

Verem hastalığı belirtileri olan, özellikle 2-3 hafta veya daha uzun süreli öksürük şikâyeti olan kişiler Verem Savaşı Dispanseri Birimlerine, Göçmen Sağlığı Merkezlerine, Aile Hekimlerine veya hastanelere başvurmalıdır.

Verem tedavisinde kullanılan ilaçlar Sağlık Bakanlığı tarafından ücretsiz olarak verilir.

Verem hastalığının tedavisi Doğrudan Gözetimli Tedavi (DGT) şeklindedir.

Çocukları veremden korumak için doğumdan 2 ay sonra verem aşısı (BCG) uygulanır.

Toplumu korumanın en etkili yolu, bulaştırıcı verem hastalarının erkenden bulunması ve tedavi edilmesidir.

ŞARK ÇIBANI

Şark çıbanı; insanlara parazit taşıyan kum sineğinin (tatarcık, yakarca, güpdüşen) sokmasıyla bulaşan ve uzun süren yaralarla seyredip, iz bırakarak iyileşen bir deri hastalığıdır.

Şark çıbanı insanlara parazit taşıyan kum sineklerinin sokması ile bulaşır.

Şark çıbanı bulaşıcı bir hastalıktır.

Şark çıbanı ücretsiz tedavisi olan bir hastalıktır.

Şark çıbanı hastaları tedavi edilmezse ciltlerinde ömür boyu kalan izler kalır. Ayrıca hastalığı diğer kişilere bulaştırırlar. Bu nedenle tüm hastalar tedavi edilmelidir.

Şark çıbanı hastalığına yakalanmamak için kum sineklerinin sokmalarına karşı korunmak gerekir.

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR (CYBH)

CYBH'ler başlıca bulaşma yolunun cinsel ilişki ve etkenin mikrobik (bakteri, virüs, parazit) olduğu bir grup bulaşıcı hastalıktır.

Bu hastalıklar kadınları erkeklere göre daha fazla etkilemektedir.

En çok görülen cinsel yolla bulaşan hastalıklar; Gonore (bel soğukluğu), sifiliz (frengi), klamidy, genital siğil, genital herpes (genital uçuk), trikomonas, hepatit B, hepatit C ve HIV/AIDS' dir.

En sık görülen belirtiler; vajinal akıntı, üretral akıntı, idrar yaparken yanma/ağrı, genital bölgede yara ve karın ağrısıdır.

CYBH'lerden korunma önlemleri, tedaviden çok daha etkin ve ucuzdur.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklarda eşin de tanısı ve tedavisi önemlidir.

HİPERTANSİYON (YÜKSEK TANSİYON)

Hipertansiyon (yüksek tansiyon) kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olmasıdır.

Büyük tansiyon **140 mm-Hg** altında, küçük tansiyon **90 mm-Hg** altında olmalıdır.

Kan basıncı yüksekliği kontrol altına alınmazsa ek birçok hastalığa neden olabilir.

Yüksek tansiyondan **korunmak** için tuz kullanımı azaltılmalı, tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı bırakılmalı, diyetle önem verilmeli, fiziksel aktiviteler yapılmalı ve sağlıklı beslenilmelidir.

Yüksek tansiyon hastalığınız var ise ilaçlarınız doktorunuzun önerdiği şekilde kullanılmalıdır.

OBEZİTE VE DİĞER BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR

Obezite vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesidir.

Beden kütle indeksiniz 25 veya daha üzerindeyse obezite açısından risk altındasınız demektir.

Obezite; şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları gibi birçok sağlık problemi açısından risk faktörüdür.

Şeker hastalığı (diyabet); pankreasta yeterli miktarda insülin üretilmemesi ya da üretilen insülinin etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda gelişen bir hastalıktır. Kan şekerinin yüksek seyretmesiyle giden bir hastalıktır.

Diyabette **en sık** çok yemek yeme, sık idrara çıkma, ağız kuruluğu ve çok su içme, yorgunluk gibi şikayetler görülür.

Çölyak hastalığı bir ince bağırsak hastalığıdır. Buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıllarda bulunan gluten maddesinin neden olduğu bir hastalıktır. Çocukluktan erişkinliğe her yaşta ortaya çıkabilir.

Çölyak hastalığında uzun süren ishal, tekrarlayan karın ağrısı, uzun süren kabızlık, tekrarlayan kusma, kilo alamama, kilo kaybı, boy kısalığı, ergenlik gecikmesi, kansızlık, kemik erimesi, kısırlık, tekrarlayan düşüklükler gibi belirtiler görülmektedir.

Çölyak hastalığının tek ve kesin tedavisi **glutensiz diyet**dir.

KANSER VE KORUNMA

Kanser vücudumuzun yapı taşı olan hücrelerin aşırı ve **kontROLSÜZ şekilde çoğalmasıdır**.

Risk faktörleri arasında tütün kullanımı, obezite, uv ışınlar ve genetik gibi birçok faktör yer almaktadır.

Tarama yöntemleriyle erken evrede tanı koymak **hayat kurtarıcıdır**.

Türkiye’de meme, rahim ağzı, kolorektal kanserleri için taramalar **ücretsiz** olarak yapılmaktadır.

Kanser taramaları için birinci, ikinci veya üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına başvurabilirsiniz.

BAĞIŞIKLAMA

Aşılama, birinci basamak sağlık hizmetlerinin temel bir bileşeni ve tartışılmaz bir **insan hakkıdır**.

Aşılama, insanları hastalıklara karşı korumanın basit, güvenli ve etkili bir yoludur.

Aşılar her yıl milyonlarca hayatı kurtarmaktadır.

Ulusal aşılama programı içinde 13 hastalığa karşı mevcut aşılar, çocukluk çağında **ücretsiz** olarak uygulanmaktadır.

Gebelere difteri-tetanos aşısı yaptırması önerilmektedir.

Bebeğe tek seferde birden fazla aşı yapılması bebeğe zarar vermez.

MODÜL 3- BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI

TÜTÜN VE DİĞER BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

Tütün Bağımlılığı

Tüm dünyada ve Türkiye’de **en yaygın** kullanılan tütün ürünü **sigaradır**.

Dünyada her yıl tütün kullanımının yol açtığı sağlık sorunları nedeniyle milyonlarca kişi yaşamını yitirmektedir.

Tütün dumanında formaldehit, siyanür, amonyak, karbon monoksit, naftalin, kadmiyum gibi **7000'den fazla kimyasal madde vardır**.

Bebek ve çocukların yanında sigara içmek; ani bebek ölümlerine, astım ya da solunum yolu enfeksiyonlarına, kulak enfeksiyonlarına, uyku bozukluklarına neden olmaktadır.

Elektronik sigara ve nargile de en az sigara kadar zararlıdır.

Ülkemizde tütün ürünü kullananların bırakmaları teşvik edilmekte ve bırakmak isteyenlere **ALO 171** Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla hizmet sunulmaktadır. **Danışma Hattı, 7 gün 24 saat esasına göre hizmet sunmaktadır.**

Madde Bağımlılığı

Uyuşturucu madde, sakinleştirici ve/veya uyarıcı etkileri olan, kişide kullanımına bağlı daha fazla kullanma isteği uyandıran ve alınmadığında yoksunluk belirtileri gösteren maddelerdir.

Uyuşturucu kullanımı, dünyada olduğu gibi ülkemizde de önlenebilir ve öncelikli halk sağlığı sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bağımlılık, kronik bir beyin hastalığı olarak değerlendirilmektedir.

ALO 191 uyuşturucu ile ilgili danışma ve destek hizmetlerinin doğrudan verildiği, arayan kişinin ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirmelerin yapıldığı 7 gün 24 saat esasına göre hizmet veren bir çözüm merkezidir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından vatandaşların yüz yüze danışmanlık alabilecekleri 68 Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) hizmete açılmıştır.

YETİŞKİN RUH SAĞLIĞI

Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı uyku düzenine dikkat etme, sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlıklı ilişkiler ve bağlar kurma, duyguları tanıma ve kabul etme, gerektiğinde yardım ve destek alma ruh sağlığını koruma yollarındandır.

Stres; organizmanın içsel ya da dışsal bir uyarıcıya verdiği biyolojik tepkilerinin bütünüdür.

Stresle baş etme yöntemleri

- Bazı durumların stres yaratacağını önceden bilmek ve bu durumu kabul etmek
- Durumun çözümünde farklı yolları kullanmak
- Yardım istemek
- Açık ve temiz havada vakit geçirmek
- Dengeli ve sağlıklı beslenmek

Anksiyete Bozuklukları: Kendinizi son bir ay içinde çoğu zaman, günlük yaşamınızı kısıtlayacak kadar gergin, endişeli ya da önemsiz şeyler için kaygılanır hissettiniz mi? Eğer cevabınız evetse; bu bir kaygı bozukluğu olabilir, sık görülen ve yine tedavisi olan bir hastalıktır.

Anksiyete, nedeni bilinmeyen, içten gelen belirsiz korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacaktı endişeleriyle yaşanan bir bunaltı duygusudur.

İntihar Düşüncesi Olan Yakınına Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Eğer intihar düşüncesi olduğuna inanıyorsanız bunu kişiyle konuşmaktan korkmayın.

Yargılamadan, sevecen ve basit bir biçimde kendine zarar verme düşüncesi olup olmadığını sorun.

İntihar düşünceleri hakkında soru sormak kişinin yardım istemesine ve bu duygularını konuşarak duygusal yükünü boşaltmasına yardımcı olur.

Hekime danışması konusunda cesaretlendirin.,

Ruh sağlığı ve psikososyal destek için: Psikiyatri uzmanlarına, psikologlara, sosyal hizmet uzmanlarına, aile hekimlerine, göçmen sağlığı merkezlerine, hastanelere ve diğer sağlık kuruluşlarına başvurabilirsiniz.

İHMAL VE İSTİSMAR

İstismar sadece fiziksel değil; duygusal, cinsel, sözel veya ihmal şeklinde de olabilir.

Değişen dünya ile birlikte hayatımıza hızla giren ve neredeyse hayatımızın ayrılmaz bir parçası olan teknoloji ve internet de etkin ve güvenli şekilde kullanılmadığında çocuklarımızı tehlikeye sokmaktadır.

Aile içi iletişim, çocuğa saygı gösterme, eğitimin devamlılığı, okul-aile iş birliği koruyucu faktörlerdir.

Eğer çocuğunuz size istismar edildiği ile ilgili bilgiler veriyorsa çocuğunuzu yargılamadan ona destek olun ve söylediklerini ciddiye alın.

KADINA YÖNELİK AİLE İÇİ ŞİDDETLE MÜCADELE

Kadına yönelik şiddet: Kadınlara, yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya kadınları etkileyen cinsiyete dayalı bir ayrımcılık ile kadının insan hakları ihlaline yol açan ve kanunlarda şiddet olarak tanımlanan her türlü tutum ve davranıştır.

Şiddet kavramı sadece fiziksel ve kaba kuvveti içermemektedir.

Şiddetin Türleri: Psikolojik, cinsel, ekonomik ve fiziksel şiddet olarak ayrılabilir. Bunlara ek olarak ısrarlı takip, erken yaşta zorla evlendirme de şiddetin formları olarak kabul edilir.

Şiddete uğradığınızda veya şiddeti önlemek için ALO 155, ALO 156, ALO 183, Cumhuriyet Başsavcılığı, Sağlık kurumları, Şiddeti izleme ve önleme merkezi, Sivil Toplum Kuruluşlarından yardım alabilirsiniz.

ALO 183 hattının **Arapça** desteği bulunmaktadır.

RUH SAĞLIĞI VE PSİKOSOSYAL DESTEK İÇİN BAŞVURULABİLECEK KAYNAKLAR

Psikososyal Destek Nedir?

- Olumsuz yaşam olaylarından etkilenen bireylerin, normal yaşamlarına geçiş sürecini hızlandırmaya yardımcı olan, bireyin ve toplumun var olan gereksinimlerini tespit ederek olası olumsuz durumlarla başa çıkma ve müdahale edebilme kapasitelerinin yanı sıra iyileştirme becerilerinin de arttırılmasına yönelik faaliyet ve hizmetlerin tümü

Psikososyal Destek Hizmeti Veren Kurum ve Kuruluşlar

- Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri
- Sağlıklı Hayat Merkezleri
- Tıbbi Sosyal Hizmet Merkezleri
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Kurum ve Kuruluşları
- Gençlik ve Spor Bakanlığı
- Milli Eğitim Bakanlığı

ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL VE DAVRANIŞSAL BOZUKLUKLAR

Bir insanın gelişimi zihinsel gelişim, dil gelişimi, sosyal-duygusal gelişim, ince ve kaba motor gelişimi boyutlarında incelenir. Gelişim basamakları ve hızı belli bir sıra izler. Beslenme, deneyimler, sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi, sağlıklı ve destekleyici aile ilişkileri çocuğun ruh sağlığı ve gelişimini etkileyen durumlardır.

Çocukluk Çağı Ruhsal Gelişimsel Bozukluklar

- **Otizm Spektrum Bozuklukları**

Otizm Spektrum Bozuklukları erken çocuklukta ortaya çıkan gelişimsel bir beyin bozukluğudur. Dil gelişimi ve sosyal becerilerinde hangi yaşta olursa olsun herhangi bir geriye gidiş varlığında çocuk, hekim tarafından otizm açısından derhal değerlendirilmelidir.

- **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu**

Erken gelişim döneminde başlayan, okul öncesi dönem ve okul çağında belirgin hale gelen, sıklıkla erişkinliğe kadar süren bir bozukluktur. Çocuğun davranışlarını kontrol etmesi ve dikkatini sürdürmesinde sorun vardır. Aşırı hareketlilik ve dikkat sorunları bulunabilir.

Çocuk Ruh Sağlığı Konusunda Başvurulabilecek Kaynaklar:

Çocuk ve ergen psikiyatri uzmanları, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, aile hekimleri, göçmen sağlığı merkezleri, hastaneler...

MODÜL 4- ÜREME SAĞLIĞI VE AİLENİN DESTEKLENMESİ (ANNE VE BEBEK, ÇOCUK SAĞLIĞI)

ADÖLESAN GEBELİK

- Erken yaşta çocuk sahibi olan annelerin çocukları yüksek derecede hastalık ve ölüm riski taşımaktadırlar
- İlk adetten hemen sonra gebe kalanlarda ve 16 yaş altı gebelerde pelvik (kalça kemiği) yapıyla ilgili sorunlar olabilir
- Adölesan annelerin, özellikle de 18 yaşından genç olanların, daha ileri yaşlarda anne olan kadınlara göre, düşük veya ölü doğum yapmaları veya anne ölümü riskine maruz kalmaları daha olasıdır
- Kadınların adölesan dönemde anne olmasının kadının eğitimine devam edememesi ve iş imkanlarından faydalanamaması gibi başka olumsuz sonuçları da bulunmaktadır

ÜREME SAĞLIĞI

Üreme Sağlığı; Üreme sistemi, işlevleri ve süreci ile ilgili sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, tüm bunlara ilişkin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinin olmasıdır. Üreme sağlığı aynı zamanda, insanların tatmin edici ve güvenli bir cinsel yaşamlarının olması, üreme yeteneğine sahip olmaları, üreme yeteneklerini kullanmada karar verme özgürlüğüne sahip olmaları demektir.

Üreme Sağlığı Yöntemleri Nelerdir?

Kadınlar İçin Uygulanan Yöntemler

Gebeliği önleyici haplar, rahim içi araç (ria), gebeliği önleyici iğneler mplant (kola takılan elastik çubuklar), kadın kondomu, vajinal halka, tüplerin bağlanması

Erkekler İçin Uygulanan Yöntemler

Erkek kondomu, vazektomi (erkek tohum kanallarının bağlanması)

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

Erken gebelik döneminden itibaren iyi doğum öncesi bakım uygulanan kadınlarda anne ve bebek ölümlerinin azaldığı ve gebelik sonuçlarının daha olumlu olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, tüm gebeler en az 4 kez doğum öncesi bakıma (mevcut durumunda herhangi bir risk faktörü olmayan gebeler için) başvurmalarıdır.

Rutin gebelik izlemi;

1. **İzlem:** İlk 14 hafta içerisinde
2. **İzlem:** 18-24. haftalar arası
3. **İzlem:** 28-32. haftalar arası
4. **İzlem:** 36-38. haftalar arası yapılmalıdır.

Gebelikte Tehlike İşaretleri

Ödem, baş ağrısı, yüksek tansiyon, kanama, ateş, bayılma, çarpıntı, kansızlık, karın ağrısı

Postpartum (Doğum Sonu) Bakım

Lohusalık dönemi gebelikte ortaya çıkan anatomik ve fizyolojik değişikliklerin kaybolduğu, vücudun gebelik öncesi haline döndüğü doğum sonrası 6 haftayı kapsar. Anneler doğum sonrası çeşitli sebeplerle hastaneden erken taburcu olmakta, lohusalık izlemlerini aksatmakta, tehlike işaretlerini umursamamakta ve sağlık kuruluşuna başvurmakta isteksiz olmakta veya geç başvurmaktadır. **Anne ölümlerinin büyük bir kısmı da doğum sonu dönemde meydana gelmektedir.** Lohusa döneminde; lohusaları tehlike işaretleri, üreme sağlığı yöntemleri danışmanlığı hizmeti almaları, kan uyuşmazlığı ve bebek izlemleri konusunda sağlık kuruluşundan danışmanlık almalıdır.

BEBEK VE KÜÇÜK ÇOCUK BESLENMESİ

Anne Sütü

Her annenin sütü kendi bebeğine özel ve bebeğin durumuna göre hazırlanmış en mükemmel besindir. Anne doğumdan sonra en kısa sürede bebeği ile tensel temas sağlamalı ve bebeğini emzirmelidir. Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebek ağzını açarak, aranarak, sonunda da ağlayarak açlığını belli eder. Bebeğinizi ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemelisiniz. Bu 6 ay içinde bebeğiniz, suya bile ihtiyaç duymaz. Bu süreçten sonra, ek besinlerle emzirmeyi 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesi ideal olmalıdır.

Tamamlayıcı Beslenme

Bebek doğumdan 6. ayın sonuna kadar tek başına anne sütü ile beslenmelidir. Tamamlayıcı besinler altıncı ayın sonunda anne sütüne ek olarak başlanmalıdır. Tamamlayıcı beslenme; verilen besinlerin anne sütünün yerini alması değil, anne sütünün yanı sıra destekleyici olarak verilmesidir. Enerji ve besin öğelerinden zengin, kıvamı uygun, mikroorganizma, zararlı kimyasallar ve zehirler açısından temiz ve güvenli olmalıdır.

BEBEK, ÇOCUK VE ERGEN İZLEMLERİ

Sağlıklı bebek ve çocuklar, hasta olmaları beklenmeden düzenli kontrole götürülmelidir!

Belirli zaman dilimlerinde bebeklerin ve çocukların büyüme ve gelişimlerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bebek ve çocuk izlemlerinde en önemli nokta, hastalık ortaya çıktıktan sonra iyileştirmek için uğraşmak yerine, hastalığa zemin hazırlayan koşulların önceden saptanarak önlenmesidir. Bu nedenle belirli zaman dilimlerinde bebeğinizi/çocuğunuzu bağlı olduğunuz Aile Hekimine/Göçmen Sağlığı Merkezine götürerek muayenelerini yaptırmanız gerekmektedir.

ÇOCUKLUK ÇAĞI KAZALARI

Yaralanma, dünyanın her ülkesinde çocuklar arasında önlenebilir hastalanma durumu ve önlenebilir ölümün en yaygın nedenidir. En önemlisi de kaza sonucu yaralanmaların, sakatlığın ve ölümün basit önlemlerle büyük oranda önlenebilir olmasıdır.

Çocuklar meraklıdırlar ve öğrenmek isterler. Ancak yeterince deneyimli olmadıklarından tehlikeyi fark edemez, anlamaz, hangi nesnelere ve davranışların kendilerine zarar vereceğini düşünemezler. **Unutmayalım ki;**

- Çocukların bakımı, gözetimi ve yaralanmalarını önlemek büyüklerin görevidir.
- Bütün riskler yok edilemez, ama en az düzeye getirilebilir ve güvenli bir ortam oluşturulabilir.
- Çocuğa bakan kişi bütün dikkatini çocuğa vermeli; çocuk uyuyana kadar başka herhangi bir işle ilgilenmemelidir.
- Gözetim altında tutma çocuğun evde veya dışarıda güvende olmasının her zaman birinci şartıdır.