SAĞLIK OKURYAZARLIĞI BECERİLERİ
ETKİNLİK KİTABI

ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

ISBN: 978-975-11-6490-2

Genel Yayın Yönetmeni
Halil İbrahim TOPÇU

Yayın Koordinatörü
Bilgen KERKEZ

Editör
Nihan BELGE
Dr. Mustafa KANDIRMAZ

Yazarlar
Ramazan SUBAŞI
Dr. Mustafa TOPU

Dil Uzmanı
Ferhat ER

Program Geliştirme Uzmanı
Bilgen KERKEZ

Rehberlik Uzmanı
Nuri ARSLAN

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı
Bülent AKÇA

Görsel Tasarımcı
Eyup DUMAN
Ali ÖZTAŞ

2023

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 4
SAĞLIK OKURYAZARLIĞI 5
Sağlık Okuryazarlığı Neleri İçerir? 5
Sağlık Okuryazarlığı Neden Önemli? 6
TEMEL KAVRAMLAR 7
KAVRAM HARİTASI 9
1. KONU: SAĞLIK İÇİN KİŞİSEL BAKIM 10
ETKİNLİK: GÜNLÜK HAYATTA KİŞİSEL BAKIM VE HİJYEN 12
2. KONU: TEDAVİ EDİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ 13
ETKİNLİK: HANGİ SAĞLIK KURULUŞUNA GİTMELİYİM? 14
3. KONU: BİR HALK SAĞLIĞI PROBLEMİ: PANDEMİ 15
ETKİNLİK: PANDEMİ TERMİNOLOJİSİ 16
4. KONU: İLAÇ KULLANIMI 17
1. ETKİNLİK: AKILCI İLAÇ KULLANIMI 18
2. ETKİNLİK: AKILCI İLAÇ KULLANIMINA YÖNELİK MOBİL UYGULAMALAR 20
5. KONU: ACİL SERVİS VE TRİYAJ 21
ETKİNLİK: ACİL SERVİS İŞ BAŞINDA 22
6. KONU: DİJİTAL SAĞLIK HİZMETLERİ 23
ETKİNLİK: RANDEVU AL BEKLEME 25
7. KONU: İLK YARDIM 26
1. ETKİNLİK: HERKES İÇİN İLK YARDIM 28
2. ETKİNLİK: İLK YARDIM SEMİNERİNE HOŞ HELDİNİZ 30
8. KONU: AİLE SAĞLIK GEÇMİŞİNİN ÖNEMİ 31
ETKİNLİK: AİLE TIP TARİHİ 32
9. KONU: SAĞLIKLI BESLENME 36
1. ETKİNLİK: CAN BOĞAZDAN MI GELİR? 38
2. ETKİNLİK: BESLENME BOZUKLUKLARI 41
10. KONU: ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE BAĞIMLILIK 43
1. ETKİNLİK: ZARARLI ALIŞKANLIKLAR ESARET Mİ? 44
2. ETKİNLİK: DUMANSIZ HAVA SAHASI 45
11. KONU: AKRAN BASKISI VE ZORBALIĞI 47
1. ETKİNLİK: ZORBA OLMA MEDENİ OL 48
2. ETKİNLİK: ZORBALIĞA VE BASKIYA DUR DE! 49
12. KONU: HASTA HAKLARI VE SORUMLULUKLARI 52
ETKİNLİK: HAKKINI SAVUN, SORUMLULUĞUNU YERİNE GETİR 54
KAYNAKÇA 55
GÖRSEL KAYNAKÇA 56

ÖN SÖZ

"21. yüzyılda okuryazar olmayan kişiler, okuma yazmayı bilmeyenler değil; öğrenmeyi bilmeyen, öğrendiklerini unutup yeniden öğrenmeyi beceremeyen kişiler olacaktır."

Alvin Toffler

Yazı sembollerini algılama, anlamlandırma, seslendirme ile başlayıp okuma becerilerinin etkin bir şekilde kullanılmasını ifade eden "okuryazarlık"ın kelime anlamı günümüzde oldukça genişlemiş; yeni tanımlamalara ihtiyaç duyulmuştur. Okuryazarlık günümüzde etkili iletişim kurabilmenin, kuşaklar ve kültürler arası bağların kuvvetlenmesinin ve kültür aktarımında kopukluk yaşanmamasının en önemli sağlayıcısıdır. Yaşam boyu okuryazarlık becerisini sürekli geliştirmek ve yenilemek bireyi ve toplumu güçlendirmekle kalmaz, ülkenin gücüne de katkıda bulunur.

21. yüzyılın öğrenenlerinin en önemli ihtiyacı; gerekli olan bilgiye zamanında ve nasıl ulaşacaklarını öğrenmeleri, teknolojiyi faydalı kullanabilmeleri, eriştikleri bilgiler içinden ihtiyaçlarını analiz edip seçim yapabilmeleri gibi üst düzey zihinsel becerilere sahip olmalarıdır.

Okuryazarlık, yeni çalışmalarda toplumun çoğu kesimi tarafından ortak anlamlandırılan iletişimsel simgelerin etkin ve işlevsel biçimde kullanılabilmesi becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bilginin hızla yenilendiği, üretildiği ve dağıtıldığı günümüz çağında toplumun beklentileri ve değerleri sürekli değişmekte, ortak kabuller de bu değişime ayak uydurmaktadır. Dolayısıyla okuryazarlık, 21. yüzyılın öğrenenlerinin sahip olması gereken bir beceri olarak öne çıkmaktadır.

Okuryazarlık becerilerini edinmiş bir birey; bilgiyi nerede ve nasıl arayacağını, merak duygusunu keşfetmeyle nasıl pekiştireceğini, yeni kazanımlarını eski deneyimleriyle analiz edip eklektik yaklaşımla bilgiyi ayrıştırabilmeyi öğrenmiştir. Hızla değişen küresel dünyada rekabet edebilmek için bireylerin ve toplumun algılama, anlama ve yorumlama becerilerinin gelişmesine ihtiyaç duyulduğundan öğrenim süreci içinde bu nitelikleri kazanmış bireyler ve onların dönüştürücü gücünden faydalanan toplumlar dünyamızı şekillendiren koşullara uyum sağlayacaktır.

Günümüzde "okuryazarlık" geleneksel tanımlamalarla sınırlandırılmış olarak sadece okuyup yazabilmek değildir. UNESCO, 1946'dan bu yana evrensel çapta okuryazarlık çabalarının ön saflarında yer almakta ve herkes için okuryazar bir dünya hedefini geliştirmektedir. Herkesin okuryazar olduğu bir dünyada bireyler hedeflerine daha ekonomik yollarla ulaşacak, bilgi ve potansiyellerini geliştirebilecek ve yaşama aktif olarak katılmalarını sağlayan bir öğrenme sürekliliğinin içinde yer alacaklardır. Okuryazarlık; bireyin gözünü açtığı andan itibaren hayata uyum sağlayabilmesi, etkili iletişim kurabilmesi, günlük yaşantısını verimli bir şekilde devam ettirebilmesi hatta dijitalleşen dünyada sanal ile gerçek arasında denge kurabilmesi ve kendi adına doğru ile yanlışı ayırt edebilmesi için gerekli olan temel bir beceridir.

Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Öğretim Programları ve Ders Kitapları Daire Başkanlığınca hazırlanan "Okuryazarlık Seti" bireyin farklılıklarını gözeterek onlara bilgiye ulaşma ve öğrendiklerini değerlendirebilme yolunda rehber olan öğretmenlerimiz için yol gösteren el kitaplarından oluşmaktadır.

Okuryazarlık Seti; 21. yüzyıl becerilerinin gelişimini, bütüncül eğitim anlayışını dikkate alır. Bu kitaplar, çağın getirdiği yeniliklere ve gelişmelere göre seçilen alanlara yönelik hazırlanmıştır. Kitapların içinde yer alan etkinliklerin öğretmenlerimizin öğrencilere rehberliğinde önlerini aydınlatması arzu edilmektedir.

SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

21. yüzyılda bilgi toplumları sağlık alanında karar verme ikilemi ile karşı karşıyadır. İnsanlar gittikçe artan bir şekilde sağlıklı yaşam tarzlarını seçmekte, karmaşık bir çevre ve sağlık sistemleri içerisindeki kişisel ve ailevi yolculuklarını yönlendirmekte zorlanmaktadırlar. "Modern" toplumlarda aktif olarak sağlıksız yaşam şekilleri pazarlanmakta, sağlık sistemleri içerisinde ilerlemek iyi eğitimli insanlar için bile gittikçe daha zor hâle gelmektedir.

Sağlık okuryazarlığı, bir kavram ve terim olarak ilk ortaya atıldığı günden bu yana pek çok farklı şekilde tanımlanmıştır. İnsanların yaşamları boyunca yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi hakkında kararlar verirken sağlık bilgilerine erişme, anlama, değerlendirme ve uygulamaya yönelik bilgilerini, motivasyonlarını ve yeterliliklerini ifade eden sağlık okuryazarlığı; kısaca kişilerin sağlıkla ilgili bilgilere ulaşması, bu bilgileri anlaması ve sağlıkla ilgili kararlarında kullanabilmesi için gerekli olan zihinsel ve sosyal becerilere sahip olması olarak tanımlanır.

Sağlık Okuryazarlığı Neleri İçerir?

- Sağlık için yerine getirilmesi gereken kuralları uygulama,
- Tıbbi eğitim broşürlerini, reçete edilen ilaçlarla ilgili talimatları ve doktorların açıklamalarını anlayabilme,
- Hastanelerdeki onam formlarını değerlendirme ve karmaşık sağlık sistemlerinin üstesinden gelebilme,
- Kişinin hem kendi hem de toplum sağlığını iyileştirmek amacıyla doğru bilgi ve hizmete ulaşma ile bu bilgi ve hizmeti kullanabilme yeteneğini içerir.

Sağlık Okuryazarlığı Neden Önemli?

Yetersiz sağlık okuryazarlığı olan bireyler, sağlık okuryazarlığı düzeyi yeterli seviyede olan bireylerle karşılaştırıldığında, gereksiz hastane masraflarının arttığı, gereksiz tetkik yaptırma oranlarının arttığı ve hastanede yatış sürelerinin uzadığı gözlemlenmiştir. Sağlık okuryazarlık seviyesi düşük olan bireyler sağlık hizmetlerine erişimde ve kullanımda zorluklar yaşamaktadır (Healty People 2010: 1- 53). Yapılan çalışmalarda, sağlık okuryazarlığının önemi konusunda çarpıcı sonuçlar elde edilmiştir. Bunlardan bazıları;

- Yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyine sahip bireyler hipertansiyon, diyabet, astım gibi kronik hastalıkları yönetmekte zorlanmakta, ilaçların doğru ve zamanında kullanımında zorluk çekmektedir (Tözün ve Sözmen, 2014: 50).
- Sağlık okuryazarlığı düşük olan bireyler; mahcubiyet, korku, kendine güvensizlik gibi duyguların etkisi altında kalarak gerçek bilişsel kapasitelerini gizlemeye çalışmaktadırlar (Sezgin, 2011: 85). Safeer ve Keenan (2005), sağlık personelinden yardım istemek, sağlık kuruluşuna gelirken yanında okuryazar birini getirmek, doktor randevularının hatırlanmaması, bahaneler üretme, ilaç kullanımında uyumsuzluk, önerilen müdahalelere uyumsuzluk, karar vermeyi erteleme, diğer kişileri izleme gibi davranışları bireyin sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğunu düşündüren davranışlar olarak açıklamaktadır (Aktaran, Yılmazel, 2014: 12- 13).
- Yetersiz sağlık okuryazarlığına sahip olanların, sağlık sistemi içerisinde her yıl toplam sağlık maliyetine ek olarak %3-%5 arasında bir maliyet yüklediği belirtilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyinin sonuçlarını araştırmak üzere yapılan bir çalışmada sağlık okuryazarlığının hastalar ve hekimler üzerindeki etkisinin ortaya konulması ve sağlık okuryazarlığı seviyesinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada hastaların kendilerini ifade ederken yetersiz kaldığı, tıbbi durum ve tedavilerini de yeterli düzeyde anlamadıkları belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sağlık okuryazarlığı yetersiz olan bireylerin hastaneye yatış riski de artmaktadır (Tanrıöver vd., 2014: 21; Akbulut, 2015: 113-128; Kickbursch, 2011: 101- 104).

Genel olarak sağlık okuryazarlığının yetersiz olması;

- Koruyucu sağlık hizmetlerinin düşük düzeyde kullanımı,
- Bireyin tıbbi durumunu anlamasında yetersizlik,
- Semptomatik dönemde sağlık bakım arayışında gecikme,
- Tıbbi talimatları yerine getirememe,
- Öz-bakım yetersizliği,
- Sağlık bakım maliyetlerinde yükselme,
- Ölüm oranında artış gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Freedman, 2009; Aktaran; Yılmazel ve Çetinkaya, 2016: 69- 71).

Sağlık okuryazarlığının en temelde bireylerin okuryazarlık düzeyleriyle ilişkisi bulunsa da yapılan araştırmalarda sağlık sisteminin karmaşıklığı ve sağlık sistemi kullanıcılarının kullandığı tıbbi terimler, bireylerin sağlık okuryazarlığı becerilerini olumsuz olarak etkilemektedir (Martin, vd., 2009: 1211). Bireylerin sağlık okuryazarlık seviyesinin arttırılması, kendilerinin sağlık sorumluluğu bilincinde olmasına bağlıdır (İlhan, Batman ve Akman, 2010: 34 -44). Birey olarak hastanın sağlığı ile ilgili kendisini ilgilendiren konularda söz sahibi olabilmesi, kendisini iyi bir şekilde ifade edebilmesi, haklarını hayata geçirmesi ve koruması için önem arz etmektedir. Her birey potansiyel birer hasta olarak görülmektedir. Hasta sorumluluğundaki amaç her bireyin her söyleneni sorgusuz bir şekilde yapması değil, ne yapması gerektiğini bilen bireylerin yetiştirilmesini sağlamaktır (Akbolat vd., 2016: 356; Erer, 2010: 36- 37).

TEMEL KAVRAMLAR

ACİL HASTA: Acil servise başvuran acil şikayetleri olduğunu ifade eden her hasta.

ACİL SERVİS: Hastanelerde ve diğer sağlık kuruluşlarında acil tıbbi yardım gerektiren hastalara hizmet vermek amacıyla kurulan sağlık birimi.

AKILCI İLAÇ KULLANIMI: Bir hastalığın önlenmesi, kontrol altına alınması veya tedavi edilmesi vb. gibi amaçlar için doğru ilacın, doğru zamanlamayla, doğru miktarda, doğru uygulama yoluyla, yeterli bilgilendirme yapılarak ve uygun maliyetle kullanılmasına dair ilkeler bütünüdür.

AKRAN BASKISI: Kişinin, yaşıtları tarafından kendilerine benzer şekilde davranması için zorlanmasıdır.

ANTİBİYOTİK: Bakteriler ve bazı parazitler gibi birtakım mikropların neden olduğu enfeksiyonları tedavi etmek için kullanılan bir grup ilaca verilen isimdir.

ANTİBİYOTİK DİRENCİ: Mikroorganizmaların antibiyotiklere karşı direnç kazanması.

BAĞIMLILIK: Kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

BEDEN KİTLE ENDEKSİ: Vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) yapılan hesaplama sistemi.

BESLENME BOZUKLUĞU: Sağlığa zarar verebilecek derecede yetersiz ya da aşırı yemek yeme davranışıdır.

DENGELİ BESLENME: Sağlık için gerekli olan besinleri belirli ölçülerde ve düzenli olarak tüketme.

DİJİTAL SAĞLIK HİZMETLERİ: Hastaların tanı ve tedavisinde, hasta olmayan bireylerin sağlık ve risk durumlarını takip etmede, sağlık sistemi çalışanlarının eğitiminde, toplum sağlığının denetlenmesinde ve iyileştirilmesinde bilişim ve iletişim teknolojilerinin kullanılması ile verilen hizmetlerin tamamı.

E-DEVLET: Vatandaşlara devlet tarafından verilen hizmetlerin elektronik ortamda sunulması demektir.

E-NABIZ: Kişisel sağlık bilgilerinizi yönetebileceğiniz, Türkiye'nin güvenilir kişisel sağlık kaydı sistemi.

HALK SAĞLIĞI: Bireylerin ve toplumun sağlığının korunmasını konu edinen bilim dalı.

HEIMLICH MANEVRASI: Soluk borusunun tıkanması sonrası kişinin göğüs kafesinin altına bir el yumruk yapılarak baskı uygulanması.

HİJYEN: Sağlık bilgisi, sağlık koruma, hıfzıssıhha, sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü.

İLK YARDIM: Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI: Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir.

KIRMIZI KOD: Ciddi hastalığı ya da yaralanması olan hasta veya yaralılardan oluşan acil gruptur. Bu gruptaki hasta veya yaralıların öncelikli olarak acil tedavi veya hızlı transport edilme gereksinimi vardır.

KİŞİSEL BAKIM: Bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarının tümü.

MHRS: Merkezi hekim randevu sistemi, vatandaşların Sağlık Bakanlığına bağlı hastaneler ile ağız ve diş sağlığı merkezleri ve aile hekimlerine Alo182'yi arayarak canlı operatörlerden, web üzerinden ya da MHRS mobil uygulamasından kendilerine istedikleri hastane ve hekimden randevu alabilecekleri bir sistemdir.

OBEZİTE: Obezite genel olarak vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile açıklanan kronik bir hastalık.

PANDEMİ: Dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isim.

SARI KOD: Hâlihazırda yaşamı tehdit eden hastalığı ya da yaralanması olmayan ancak zamanında nakledilemez ise potansiyel yaşam tehdidi olanlardır. Bu gruptaki yaralı veya hastalar sağlık sorunları olmasına rağmen kırmızı gruptakilere göre biraz daha bekleyebilirler.

SEVK ZİNCİRİ: Kişinin önce birinci basamak sağlık kuruluşuna başvurması, burada çözülemeyen sorunları için ikinci basamak sağlık kuruluşuna birinci basamak tarafından yönlendirilmesi, burada da çözülemeyen sorunları için üçüncü basamak sağlık kuruluşuna ikinci basamak tarafından yönlendirilmesidir.

SİYAH KOD: Ölü ya da hayatta kalma şansı düşük olarak kabul edilenlerdir. Afet zamanlarına özgü olarak kişi tıbben ölmemiş bile olsa bu kategoriye alınmalıdır. Bu kategoriye girenlere sağlık hizmeti verilemez ya da en son sırada bakıma alınır.

TEDAVİ EDİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ: Hastaların ayakta veya evde teşhis ve tedavi edilmeleri kapsamında verilen hizmetlerdir.

TRİYAJ: Acil servislere başvuran hastaların, hastalıkları ile ilgili şikâyetleri, belirtilerin şiddeti ve tıbbi durumlarının aciliyeti göz önüne alınarak tabip veya bu konuda eğitim almış sağlık personeli tarafından yapılan öncelik belirleme işlemi.

YAN ETKİ: Tedavi için uygulanan ilacın kişide kullanım amacı dışında sebep olduğu olumsuz etki.

YEŞİL KOD: Tıbbi bakımdan gereksinimi olan ancak acil olmayan hafif yaralı, bilinci açık hasta veya yaralılardır. Bunlardan bazıları kurtarıcılara yardım etmekte değerlendirilebilir.

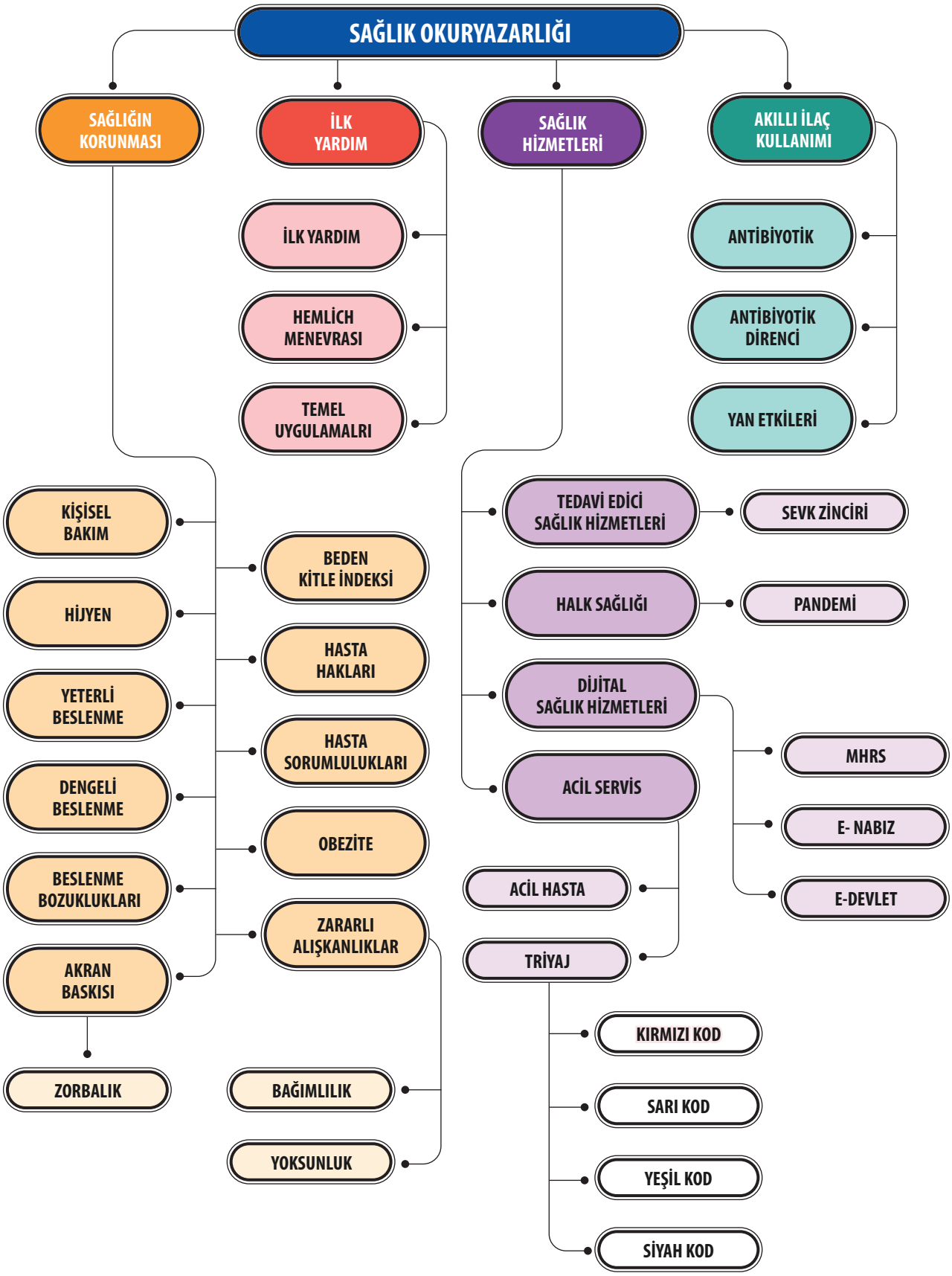
YETERLİ BESLENME: Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin sağlanması işi.

YOKSUNLUK: Fiziksel veya psikolojik bağımlılık yapabilen belirli bir ilaç veya kimyasala belirli bir süre maruz kalan doku veya organların bu maddeleri yeterli dozda alamaması hâlinde ortaya çıkan çeşitli klinik belirtileri ifade eder.

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR: Sağlığı olumsuz yönde etkileyen, zararlı olduğu bilindiği hâlde kolay kolay vazgeçilemeyen alışkanlıkların tümü.

ZORBALIK: Gücüne güvenerek hükmü altında bulunanlara söz hakkı ve davranış özgürlüğü tanımayan kimse ve bunun yaptığı davranışlar.

KAVRAM HARİTASI



SAĞLIK İÇİN KİŞİSEL BAKIM

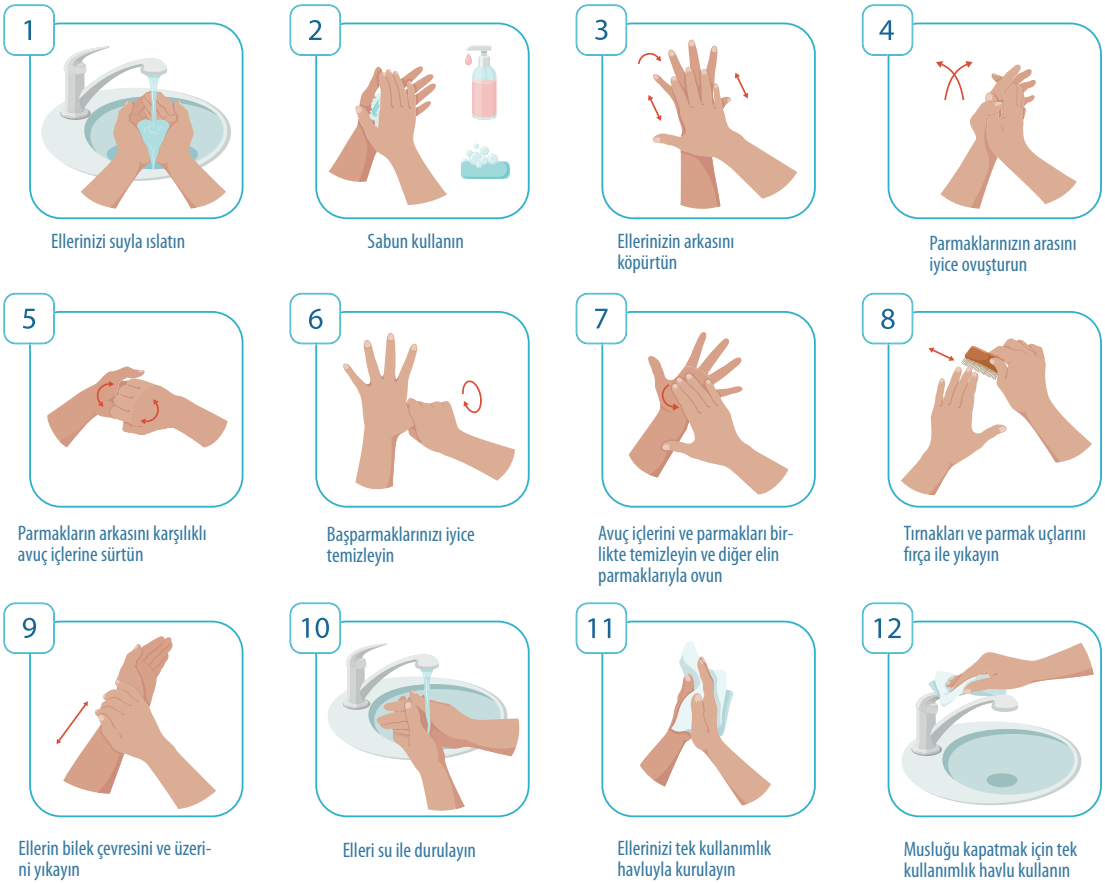
KAVRAMLAR

Kişisel Hijyen, Dezenfeksiyon, Sterilizasyon, Dezenfektan, Sanitasyon, Sanitizer, Antisepsi

Kişisel Hijyen

Kişisel hijyen, bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarını içerir. Bireyin kendi vücudunu ve giyeceklerini temiz tutması ve temizlemesi kişisel hijyenin amacıdır. Kişisel hijyen; el ve vücut temizliği, çalışılırken giyilecek uygun iş kıyafetlerinin (önlük, eldiven, maske, kep vb.) seçimi, kıyafetlerin temizliği ve personelin genel sağlığı gibi konuları kapsar.

Hijyen kavramının sözcük anlamı, sağlık bilimi demektir. Günümüzde sağlığı koruma uygulamalarının tümüne hijyen denmektedir.



Görsel 1.1: El Hijyeni Nasıl Sağlanır?

Sağlığımı korumak için ellerimi sık sık yıkıyorum. Ellerimi özellikle,

- Dişlerimi fırçalamadan önce,
- Yemekten önce ve sonra,
- Tuvaletten önce ve sonra,
- Hapşırdıktan ve öksürdükten sonra,
- Çöplere dokunduktan sonra,
- Dışarıdan eve girdikten sonra,
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları sevdikten sonra mutlaka yıkarım.

Hijyen ile İlgili Tanımlar

Hijyen ile ilişkili çeşitli tanımlar kullanılmaktadır. Bu terimler aşağıda sıralanmıştır.

Temizlik: Bir yüzey üzerinde mekanik ya da kimyasal etki gösteren ve estetik yönden görünümü bozan her türlü kirin ortamdan uzaklaştırılmasıdır.

Dezenfeksiyon: Patojen mikroorganizmaların ve çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaların tahrip edilmesi, ortamın hijyenik hâle getirilmesi için sıcak ya da soğuk su ve deterjan ya da kimyasal maddelerin uygulandığı tüm işlemlere dezenfeksiyon işlemleri denir.

Sterilizasyon: Herhangi bir maddenin veya cismin birlikte bulunduğu tüm mikroorganizmaların her türlü canlı ve aktif şekillerinden temizlenmesidir. (vejetatif ve spor şekillerinin öldürülmesi)

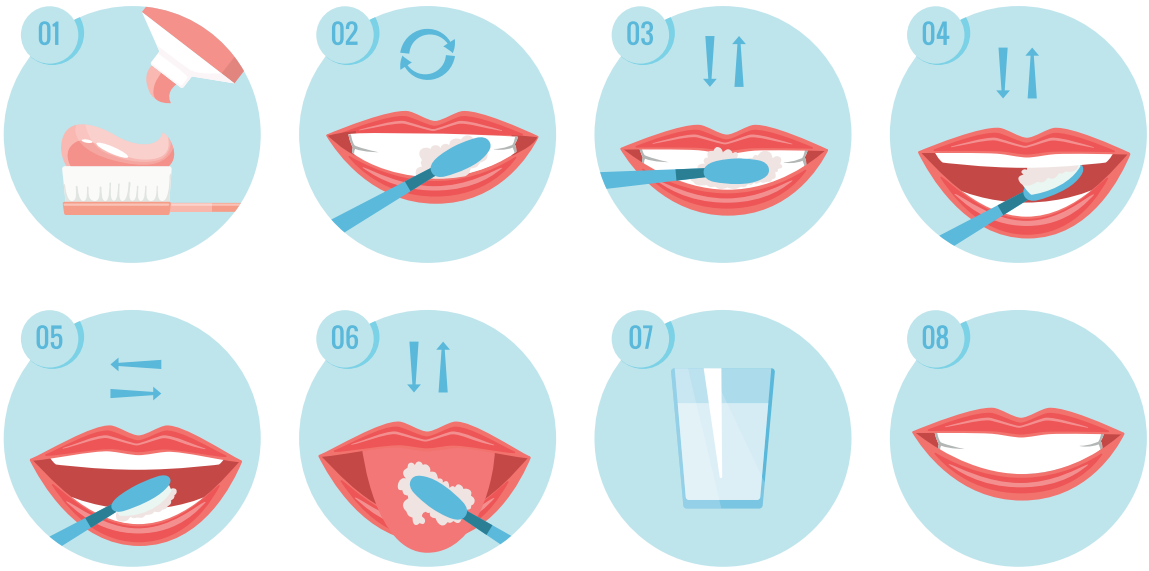
Dezenfektan: Dezenfektan maddeler patojen mikroorganizmaların tahrip edilmesi için kullanılan kimyasal maddelerdir. Ancak bunların bakteri sporlarını ve tüm virüsleri öldürmeleri beklenmez.

Sanitasyon: Genelde mikroorganizma sayısının emniyetli bir seviyeye düşürülmesi sanitasyon olarak tanımlanır. Bilimsel olarak da mikroorganizmaların 30 saniye içinde %99.9 ölümü şeklinde ifade edilir.

Sanitizer: Dezenfektan ile sanitizer arasındaki en önemli fark seyreltme sırasında karşımıza çıkmaktadır ve bu nedenle de konsantre olan dezenfektan maddelerin patojenleri öldürme olasılıkları çok daha yüksek olmaktadır.

Antisepsi: Patojen mikroorganizmaların üremelerini durdurmak veya öldürmek için canlı doku üzerine kimyasal maddelerin uygulanmasıdır. Antisepsi için kullanılan kimyasal maddelere antiseptik denir.

El Hijyeni: El yıkama, antiseptik ile yıkama, antiseptik ile ovma gibi uygulamaları kapsayan genel bir tanımdır.



Görsel 1.2: Ağız ve diş sağlığı

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM

- Ağız ve diş sağlığım için 6 ayda bir diş hekimine kontrole giderim.
- Diş hekimi, ağız ve diş bakımını nasıl yapmam gerektiği hakkında bilgiler verir.
- Dişlerimi çürüklerden koruyacak önlemler alır, dişlerime flörür uygularım.
- Ağız ve diş problemlerimi erkenden görüp tedavi ettiririm.
- Sağlıklı dişler için sağlıklı beslenirim.
- Günde en az 2 kere 2 dakika dişlerimi fırçalarım.

ETKİNLİK	Öz Yönetim Becerileri	Eleştirel Düşünme Becerisi		Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**GÜNLÜK HAYATTA KİŞİSEL BAKIM VE HİJYEN**			**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin günlük hayatta kişisel bakım ve hijyen becerilerini geliştirici ve bu konunun önemi üzerine farkındalık oluşturucu bir çalışma yapabilmesi.				

Yönerge: Aşağıda verilen anketi çoğaltınız, kendinize; ailenize ve yakın çevrenize uygulayınız. Topladığınız anket verilerini analiz ederek bir sonuç raporu yazınız.

KİŞİSEL HİJYEN VE BAKIM ANKETİ

Cinsiyet	☐ **Erkek**	☐ **Kız**
Kaç yaşındasın?		
Hangi sınıftasın?		
Sizce kişisel hijyen ne anlama gelir?		
Sizce kişisel hijyen neleri içerir?		
Kişisel hijyen önemli mi? Evet ise neden?		
Kişisel hijyen ile ilgili bilgileri nereden aldınız?	☐ Ebeveynler ☐ Öğretmen ☐ Televizyon ☐ Kitaplar Diğerleri:	

	Evet	Hayır	Kısmen
Benim için gerekli kişisel hijyen becerilerine sahibim.			
Tuvalet malzemelerini uygun şekilde kullanırım.			
Sağlıklı beslenmeye ve spor yapmaya dikkat ederim.			
Haftada en az iki kere duş alırım.			
Duş alırken kullandığım sabun, şampuan vb. malzemelerin kalitesine ve kurumlarca yapılan onaylarına dikkat ederim.			
Görünümümü iyileştirecek ve bütçeme uygun hangi kişisel bakım ürünlerini satın alacağımı bilirim.			
Görünüşümü problem yapmam, temiz ve düzgün giysiler giyerim.			
Hangi giysilerin elde yıkanması, kuru temizleme yapılması veya makinede yıkanması gerektiğini bilirim.			
Çamaşır makinesini, doğru su sıcaklıkları, deterjan, çamaşır suyu vb. kullanarak kendi kıyafetlerimi yıkayabilirim.			
Giysilerin nasıl ütüleneceğini ve düğmelerin nasıl dikileceğini bilirim.			
Dişlerimi her gün düzenli olarak fırçalarım.			
Diş fırçamın kalitesine ve hijyenine özen gösteririm.			
Diş ve diş etlerime göre diş fırçası alırım.			
Saçlarımın her sabah bakımını düzenli olarak yaparım.			
Saçlarımı her sabah tararım.			
Başkalarının diş fırçası, tarak, makyaj ve cilt bakım ürünleri gibi malzemelerini kesinlikle kullanmam.			
Kendi diş fırçası, tarak, makyaj ve cilt bakım ürünleri gibi malzemelerimi başkalarının kullanmasına kesinlikle izin vermem.			
Kuaför, okul, otobüs gibi alanlarda hijyen kurallarına dikkat ederim.			

TEDAVİ EDİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ

KAVRAMLAR

Sevk Zinciri, Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları, İkinci Basamak Sağlık Kuruluşları, Üçüncü Basamak Sağlık Kuruluşları

Sağlık hizmetlerinin etkili ve verimli sunumunda dünyada genel kabul gören yöntem, hizmetin uygun basamakta ve sevk zincirine göre verilmesidir. Birinci basamak sağlık hizmetlerine öncelik vererek sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırmak ve bu hizmetleri herkesin ihtiyacı oranında, eğitimli ve coğrafi açıdan dengeli dağılmış sağlık ekipleri tarafından sunmak bugün çağdaş sağlık sistemlerinin önemli amaçlarından birisi hâline gelmiştir (WONCA Europe). Bu ilkelerin hayata geçirilmesi, ikinci basamakta yığılmayı engelleyecek ve gerçekten ikinci basamakta tedavi edilmesi gereken hastalara yeterince zaman ayrılmasını sağlayacaktır. Her bireyin sağlığının bir takipçisi olması, hastaların doktora kolay erişebilmesi ve hızlı hizmet alabilmesi, hastaların sağlık hizmetine erişebilmek için başvurmak zorunda kaldığı sistem dışı erişim yollarını da ortadan kaldıracaktır.

Görsel 2.1: Sağlık hizmetleri

Günümüzde verilen tedavi edici sağlık hizmetleri incelendiğinde hasatalıkların veya engelliliklerin iyileştirilmesine yönelik yapılan tıbbi işlemlerin tümüdür. Tedavi, ilaç kullanımı, cerrahi müdahaleler ve fizik tedavi uygulamaları bu gruba girer. Tedavi edici sağlık hizmetleri üç basamak şeklinde gerçekleşir.

1. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ	Hastaların ilk başvurdukları, evde ve ayakta tedavi aldıkları kuruluşlardır. Örnek: aile sağlığı merkezleri, toplum sağlığı merkezleri
2. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ	Hastanelerde verilen yataklı teşhis ve tedavi hizmetlerini kapsamaktadır. Örnek: devlet hastaneleri, özel hastaneler
3. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ	Bir konu üzerinden uzmanlaşmış sağlık kuruluşlarını kapsamaktadır. Örnek: onkoloji hastaneleri, ruh sağlığı ve hastalıkları hasteneleri

ETKİNLİK	Eleştirel Düşünme Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup	Ders Dışı
Etkinliğin Adı	**HANGİ SAĞLIK KURULUŞUNA GİTMELİYİM?**			**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin hangi sağlık problemlerinde hangi sağlık kuruluşlarına gitmeleri gerektiği ve sevk zincirinin önemi hakkında bilinç kazanmaları.				

Yönerge : Sevk zinciri hakkında bir anket çalışması için aşağıda verilen basamakları takip ediniz.

- Çalışma için yeterli sayıda birey içeren gruplar oluşturulur.
- "Toplumda hangi rahatsızlıklar ve ihtiyaçlar için hangi sağlık kuruluşlarına gidiliyor?" anket çalışması için oluşturulan gruplar içinde görev dağılımı ve planlama yapılır.
- Yakın çevrenizle anket çalışması yapmak için aşağıda verilen anket çoğaltılır ve hedef kitleye uygulanır.
- Sorulara verilen cevaplar anketteki ilgili alanlara yazılır veya ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınır.
- Yapılan çalışmadan elde edilen veriler analiz edilerek grafikler, infografikler ve tablolar üzerinden bir sonuç raporu oluşturulur ve bu raporun sınıf ortamında sunumu yapılır.

HANGİ SAĞLIK KURULUŞU?	
SORULAR	**CEVAPLAR**
Bir sağlık problemini danışmak için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
Şeker, tansiyon, kan sayımı gibi tahlil sonuçları için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
İlaçlarınızı reçete ettirmek için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
Grip, soğuk algınlığı, baş ağrısı, kas ağrısı, mide bulantısı vb. rahatsızlıklar için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
Kanser taraması için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
Ağız ve diş problemleri için hangi sağlık kuruluşuna gidersiniz? Neden?	
Acil olmayan rahatsızlıklarda acil servise gider misiniz? Neden?	

BİR HALK SAĞLIĞI PROBLEMİ: PANDEMİ

KAVRAMLAR

Halk Sağlığı, Pandemi

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür. Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Yeni Koronavirüs Hastalığına SAR-CoV-2 virüsü neden olur.

Belirtileri: Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

- Vakaların yüzde 80'i hastalığı hafif geçirmektedir.
- Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.
- Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.

Nasıl Bulaşır: Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağza temas etmek risklidir.

Tanı Nasıl Konur: Tanı testi Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır.

Korunma Yolları Nelerdir?

Görsel 3.1: Koronavirüsten korunmanın 14 kuralı

ETKİNLİK	Bilgi Okuryazarlığı Becerisi	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup / Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**PANDEMİ TERMİNOLOJİSİ**				**Etkinliğin Süresi**	4 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Koronavirüs ile ilgili yapılan haberlerde, yazılan yazılarda ve makalelerde daha önceden bilmediğimiz fakat son zamanlarda sıklıkla duyduğumuz, hayatımıza giren kelimelerin öğrenciler tarafından anlaşılması ve öğrencilerin tutarlı bir terminolojiye sahip olabilmesi.					

Yönerge 1: Halk sağlığının kapsamı ve hizmetleri hakkında bilgi almak için aşağıda verilen basamakları takip ediniz.

- Aşağıda verilen linke internet ağı üzerinden bağlanınız. Açılan sayfadaki sekmelerden HSGM Youtube kanalına giriş yapınız.

  https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/
- Giriş yaptığınız HSGM youtube kanalında halk sağlığının hizmetleri hakkında verilen kategorileri inceleyerek içeriklerden uygun olanları izleyiniz.

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

Yönerge 2: Aşağıda Covid-19 salgını ile hayatımıza giren bazı kelimler verilmiştir. Verilen işlem basamaklarını takip ederek dijital bir sözlük oluşturunuz.

- Aşağıda verilen linke internet ağı üzerinden bağlanarak son tarihli covid-19 verileri hakkında ilinizdeki ve Türkiye'deki istatistikleri inceleyiniz.

  https://covid19.saglik.gov.tr/
- Aynı link üzerinden COVID-19 ve yayınlar sekmelerine girerek incelemeler yapınız.
- Yeterli sayıda öğrenci içeren gruplara ayrılınız ve dijital sözlük çalışması için grup içi görev dağılımını ve planlamayı yapınız.
- Altta verilen kelime tablosundaki kelimelerin Türkçe karşılığını bulunuz ve elde ettiğiniz verilerle dijital bir sözlük oluşturunuz.

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

PANDEMİ TERMİNOLOJİSİ

A	ACE İnhibitörü, Antijen, Antikor, Asemptomatik, Aşı
B	Bağışıklık Sistemi, Bağışıklık Sistemi Baskılanmış, Betakoronavirüs
Ç	Çan Eğrisini Düzleştirmek
D	Damlacık Saçılması, Dezenfeksiyon
E	Elektif Cerrah, Enfeksiyon, Enfekte, Entübasyon, Entübe, Epidemi, Epidemiyoloji,
F-G	Filyasyon, Fomi, Güvenlik Kordonu
H	Halk Sağlığı, Hidroksiklorokin
İ	İzolasyon, İzopropil Alkol
K	Karantina, Kinin, Kişisel Koruyucu Ekipman (Donanım), Konak Hücre, Kontamine, Koronavirüs, Kuluçka Süresi
M	Mikroorganizmalar, Mortalite, Mutasyon
N	N95 Solunum Maskesi, Negatif Basınçlı İzolasyon Odası
P	Pandemi, Patojen, PCR Testi, Pik Noktası, Plazma Tedavisi, Pnömoni
R	Remdesivir
S	SARS-CoV-2, Self-karantina, Semptom, Seroloji Testi, Sepsis, Sitokin Fırtınası, Sporadik, Sosyal Mesafe, Süper taşıyıcı, Sürü Bağışıklığı, Sürveyans
T	Temas İzleme, Temas İzolasyonu
V	Vaka Kümeleri, Vaka Ölüm Oranı, Ventilatör (Solunum Cihazı), Viroloji
Y-Z	Yakın Temas, Zoonotik Virüs

- Bilgi kaynaklarını (canlı kaynak, kütüphane, çevrim içi veri tabanları vb.) belirleyiniz.
- Ulaştığınız bilgi kaynaklarının güvenilirliğini ve geçerliliğini sorgulayınız.
- Kullanacağınız bilgileri ve bilgi kaynaklarını ahlaki ve sosyal açılardan sorgulayıp değerlendiriniz.
- Konuyla ilgili hazırladığınız çalışmayı sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

İLAÇ KULLANIMI

KAVRAMLAR

Antibiyotik, Akılcı İlaç Kullanımı, Antibiyotik Direnci, Yan Etki

ANTİBİYOTİK NEDİR?

Antibiyotikler, bazı bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonların tedavisinde kullanılarak bakterileri öldüren, üremesini durduran ilaçlardır. Ayrıca enfeksiyonlardan oluşan ateşli durumun ve merkezî sistemik etkilerin düzelmesine sebep olurlar.

ANTİBİYOTİK DİRENCİ NEDİR?

Bir bakterinin antibiyotiklerin etkilerine karşı koyabilme yeteneğine antibiyotik direnci denir. Antibiyotik direnci geliştiren bakterinin neden olduğu enfeksiyonu tedavi etmek amacı ile antibiyotik kullandığımızda antibiyotiğin etkisi azalır ve tedavi işe yaramaz. Bu durum antibiyotik direnci gelişen kişinin bir sonraki hastalığında tedavi olmasını zorlaştırır. Antibiyotik direnci kazanmış bakteri ile hastalanan herkes için de aynı tehlike bulunmaktadır.

ANTİBİYOTİK KULLANIMI SIRASINDA BİLMEMİZ GEREKENLER

- Sulandırma, suya atma, çalkalama gibi hangi yöntemle hazırlamamız gerekiyorsa ona dikkat ederek hazırlamalıyız ve sulandırmada mutlaka kaynamış soğumuş su kullanmalıyız.
- Yemeklerden önce mi sonra mı kullanacağımızı bilmemiz buna dikkat etmemiz gereklidir.
- Günde iki kez ise 12 saat aralıkla, üç kez ise 8 saat aralıkla, doktorumuz dört kez kullanmamızı söylediyse 6 saat aralıklarla ve her zaman aynı saatte almalıyız.
- Tedaviyi doktorun önerdiği süre kullanmalıyız, kendimizi iyi hissetmemiz hâlinde ilacı erken kesmek tedavi olmamızı engeller.
- Bazen etkileşime girerek ilacın faydalı etkisini bozan yiyecek ve içecekler olabilir. Bunları doktorumuzdan veya eczacımızdan öğrenip ilacımızı kullanırken bu yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıyız.
- İlacı kullanırken herhangi bir yan etki alerji veya rahatsızlık hissedersek mutlaka doktorumuza haber vermeli ve doktorumuzun önerilerine uymalıyız.
- İlacımızı buzdolabında saklamamız gerekiyorsa buzdolabının kapağındaki rafta, böyle bir uyarı yoksa serin ve kuru bir yerde ışıktan koruyarak saklamalıyız.

1. ETKİNLİK	Eleştirel Düşünme Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup / Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**AKILCI İLAÇ KULLANIMI**			**Etkinliğin Süresi**	4 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin akılcı ilaç kullanımına yönelik dikkat çekici ve farkındalık oluşturucu iş birliğine dayalı çalışmalar ortaya koyabilmesi.				

Yönerge: Aşağıdaki etkinlik açıklamasını okuyunuz. Akılcı ilaç kullanımına yönelik farkındalık oluşturacak bir vlog veya röportaj çalışması için **çalışma 1** veya **çalışma 2'**den birini seçiniz ve verilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Görsel 4.1: Bilinçsiz ilaç kullanımının sonuçları

İlaç Kullanmaya Başlamadan Önce, Hekim ve/veya Eczacıya Neler Sormalıyım?

a) Neden bu ilacı almam gerekiyor?

b) İlacı nasıl hazırlayacağım? (sulandırma, suya atma, çalkalama gibi)

c) İlacı nasıl kullanacağım?

ç) Takip etmem gereken özel talimatlar var mı?

d) İlacı günün hangi saatlerinde/kaç kez kullanacağım?

e) İlaç tedavim kaç gün sürecek?

f) İlacı kullanırken kaçınmam gereken yiyecek ve içecekler var mı?

g) Tedavim sırasında istenmeyen bir etkiyle karşılaşırsam ne yapmalıyım?

h) İlacımı nasıl (hangi şartlarda) saklamam gerekiyor?

AKILCI İLAÇ KULLANIMI KONUSUNDA BİLMEMİZ GEREKENLER

- Hasta olunduğunda tedavi için ilaç kullanımına doktor karar verir.
- Doktorun gerek görmediği ilacı yazması için doktora baskı yapmamalıyız.
- Eczaneden reçetesiz ilaç almamalıyız.
- Doktor kontrolü dışında kişinin tedavi amaçlı reçetesiz ilaç kullanımı vücuda zarar verir.
- İlaç tedavisi kişiye özgüdür, birine iyi gelen ilaç bir başkasına iyi gelmeyebilir.
- İlaçlar, doktorun hastaya ve tedaviye göre belirlediği miktar ve sürede kullanılmalıdır.
- İlaçlar doğru miktarda kullanıldığında etkilidir.
- Kendimizi iyi hissettiğimizde ilacı kesmemeliyiz.
- İlaçtan yarar görmüyorsak veya herhangi bir istenmeyen durum gelişirse doktorumuzu haberdar etmeliyiz.
- Son kullanma tarihi geçen ve uygun koşullarda saklanmayan ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır.
- İnternet yoluyla ilaç alınmamalıdır.

Çalışma 1

- Çalışma için yeterli birey içeren gruplar oluşturulur.
- Grup üyeleri tarafından grup içi görev dağılımı ve planlama yapılır.
- Aşağıda verilen linke internet ağı üzerinden bağlanılır. Açılan akılcı ilaç kullanımına yönelik vlog çalışması üzerinden akılcı ilaç kullanımı ve vlog çekimi hakkında ön bilgi sahibi olunur. (Vlog çekimi hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak için çeşitli video oynatıcı platformlarında bulunan farklı vlog çalışmalarını izleyiniz.)

https://mersinsehir.saglik.gov.tr/TR-73872/akilli-ilac-kullanimi.html

- Bir eczaneden ilaç alımı sırasında dikkat edilmesi gereken hususlara dikkat çekmek için etkinlik açıklamasında verilen sorular üzerinden bir eczane çalışanıyla vlog çekimi yapılır.
- Çekilen vlog çalışmaları sınıfta ve hazırlayan kişilerin üye oldukları sosyal medya ortamlarında paylaşılır.

Çalışma 2

- Akılcı ilaç kullanımına yönelik toplumsal farkındalığı belirlemek için altta verilen sorular üzerinden akrabalarınız, komşularınız ve arkadaşlarınızla bir röportaj çalışması yapınız.
  - » *Sabah mide bulantısı ile uyanıyorsunuz. İshaliniz varmış gibi hissediyorsunuz. Ne yaparsınız?*
  - » *Gecenin bir yarısı şiddetli bir baş ağrısıyla uyandınız. Başınız dönüyor ve karın ağrınız var. Ateşiniz normalden biraz yüksek. Ne yaparsınız?*
  - » *İşten eve dönüyorsunuz ve üşütmüş gibi hissediyorsunuz. Ateşiniz olmasa da kaslarınız ağrıyor ve sinüsleriniz tıkalı. Ne yaparsınız?*
  - » *Akşamın erken saatlerinde televizyon izliyorsunuz, aniden kızarıklığınız ve ateşiniz olduğunu fark ediyorsunuz. Ne yaparsınız?*
  - » *Ne tür koşullar sizi sağlık kuruluşlarında tıbbi bakım aramaya yönlendirir?*
- Röportaj sırasında sorulara verilen cevapları not alınız veya ses kayıt cihazlarıyla kayıt ediniz.
- Yaptığınız çalışmadan elde ettiğiniz verileri analiz ederek bir sonuç raporu oluşturunuz ve sınıfta raporunuzu arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. ETKİNLİK	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi		Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**AKILCI İLAÇ KULLANIMINA YÖNELİK MOBİL UYGULAMALAR**		**Etkinliğin Süresi**	2 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Akılcı ilaç kullanımına yönelik hayatımızda kolaylık sağlayacak uygulamalar ve antibiyotik kullanımında dikkat edilmesi gereken kurallar hakkında bilinç oluşturma.			

Yönerge 1: Aşağıda verilen etkinlik açıklamasını okuyunuz ve belirtilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Etkinlik Açıklaması:

İTS (İlaç Takip Sistemi) Nedir?

İTS Mobil sahte ilaçtan korur:

Hasta, temin ettiği ilacı İTS Mobil uygulamasını kullanarak sorgulayabilir, ilacın Sağlık Bakanlığında kayıtlı olup olmadığı bilgisine istediği an ulaşabilir.

İTS Mobil, toplatılan ilaçlar hakkında bilgi verir:

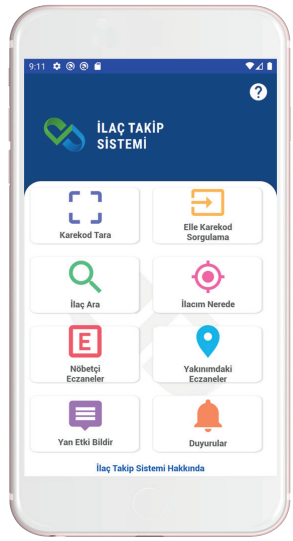
Hasta, kullandığı ilaç hakkında herhangi bir sebepten ötürü (zararlı madde, yan etkisi tespiti vb.) toplatılma kararı olup olmadığı bilgisine İTS Mobil üzerinden ulaşabilmektedir.

İTS Mobil, son kullanma tarihi geçmiş ilaç kullanımını engeller:

İTS Mobil'den kullanılan ilacın son kullanma tarihi bilgisine kolayca ulaşılır. Bu sayede günü geçmiş ilaç kullanımından dolayı oluşabilecek muhtemel problemlerin önüne geçilmektedir.

İTS Mobil, ilacın güncel fiyat bilgisini içerir:

Hasta, temin ettiği ilacın güncel fiyat bilgisine İTS Mobil üzerinden ulaşabilmektedir.



Görsel 4.2: İTS Mobil uygulama

- Akılcı ilaç kullanımı ve ilaç hatırlatma uygulamalarını araştırınız ve önde gelen uygulamaların envanterini çıkartınız.
- Araştırdığınız uygulamalar içerisinden en kullanışlı olduğunu düşündüğünüz uygulamayı indiriniz veya uygulama hakkında bilgi sahibi olunuz.
- Evinizde bulunan ilaçların kutularını sınıf ortamında İTS uygulamasında çalışmak için tedarik ediniz.
- Etkinlik açıklamasında verilen sağlık bakanlığının İTS Mobil uygulamasını indiriniz.
- Uygulamayı indirdikten sonra giriş yaparak menü ve araçları inceleyiniz.
- Evden getirmiş olduğunuz ilaç kutularının barkotlarını okutarak uygulama üzerinde çalışınız.
- İTS uygulamasından elde ettiğiniz verileri ve araştırdığınız farklı mobil uygulamaların özelliklerini sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

Yönerge 2: Antibiyotik kullanımı hakkında aşağıda verilen linklere internet ağı üzerinden bağlanarak Sağlık Bakanlığına ait kamu spotlarını izleyiniz.

https://sggm.saglik.gov.tr/TR-13138/akilci-antibiyotik-kullanimi-kamu-spotu-izlemek-icin-tiklayiniz.html

https://sggm.saglik.gov.tr/TR,31452/antibiyotikte-degil-sagliginizda-israrci-olun.html

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

ACİL SERVİS VE TRİYAJ

KAVRAMLAR

Acil Servis, Acil Hasta, Triyaj, Kırmızı Kod, Sarı Kod, Yeşil Kod, Siyah Kod

Triyaj seçmek/sıralamak anlamında Fransızca trier kelimesinden gelir. İlk kez II. Dünya Savaşı'nda yaralı askerlere gereksinimleri doğrultusunda acil bakım girişiminde bulunmak üzere öncelik hakkı tanınması nedeni ile kullanılmıştır.

Acil Servis

Acil servis, hastane ve diğer sağlık kuruluşlarının ulaşımı kolay bölgesinde bulunan ve acil sağlık yardımı gerektiren hastalara bu hizmeti veren birimleridir.

Acil servislerin birim zamanda bakabileceği hasta kapasitesi bellidir. Acil servislerin kapasitesi üstünde hasta veya yaralı sayısı kargaşa yaşanmasına neden olur. Bu nedenle acil servise girmeden önce hastalara triyaj uygulanmalıdır. Acil servis afet triyajı, hastane afet planına göre düzenlenir. Afet triyajını hekim, hemşire ya da paramedik yapabilir.

Sağlık Bakanlığının 2009 yılında çıkardığı (13 Eylül 2022 Sayı: 31952 Resmî Gazete) "Yataklı Sağlık Tesislerinde Acil Servis Hizmetlerinin Uygulama Usul ve Esasları Hakkında Tebliğ" ile hastanelerin acil servislerinde triyaj uygulama ve renk kodlamasını zorunlu hâle getirilmiştir.

Triyaj Kodlama Sistemi

Kırmızı Kod: Ciddi hastalığı ya da yaralanması olan hasta veya yaralılardan oluşan acil gruptur. Bu gruptaki hasta veya yaralıların öncelikli olarak acil tedavi veya hızlı transport edilme gereksinimi vardır.

Sarı Kod: Hâlihazırda yaşamı tehdit eden hastalığı ya da yaralanması olmayan ancak zamanında nakledilemez ise potansiyel yaşam tehdidi olanlardır. Bu gruptaki yaralı veya hastaların sağlık sorunları olmasına rağmen kırmızı gruptakilere göre biraz daha bekleyebilirler.

Yeşil Kod: Tıbbi bakıma gereksinimi olan ancak acil olmayan hafif yaralı, bilinci açık hasta veya yaralılardır. Bunlardan bazıları kurtarıcılara yardım etmekte değerlendirilebilir.

Siyah Kod: Ölü ya da hayatta kalma şansı düşük olarak kabul edilenlerdir. Afet zamanlarına özgü olarak kişi tıbben ölmemiş bile olsa bu katagoriye alınmalıdır. Bu katagoriye girenlere sağlık hizmeti verilemez ya da en son sırada bakıma alınır.

ETKİNLİK	İş Birliği Becerisi	İletişim Becerisi		Grup	Ders İçi
Etkinliğin Adı	**ACİL SERVİS İŞ BAŞINDA**			**Etkinliğin Süresi**	2 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin acil servis triyaj sistemi hakkında bilinç ve farkındalık sahibi olması.				

Yönerge: Aşağıdaki etkinlik açıklamasında verilen senaryoları okuyunuz ve işlem basamaklarını takip ederek etkinliği gerçekleştiriniz. Etkinlik sonundaki öz değerlendirme sorularını cevaplandırınız.

Etkinlik Açıklaması:

1. Hasta: 35 yaşında bulantı-kusma ve karın ağrısı ile hastaneye gelmiş.

2. Hasta: 46 yaşında trafik kazası ile bilinci kapalı hastaneye gelmiş.

3. Hasta: 55 yaşında uykudan göğüs ağrısı ile uyanmış ve kolda uyuşma ile hastaneye gelmiş.

- Sınıf ortamı U oturma düzenine getirilir.
- 4 farklı masa üzerinden istasyon çalışması planlanır.
- Her istasyona triyaj renklerinden bir tanesi verilir. (kırmızı, sarı, yeşil, siyah)
- Sırasıyla 1, 2, 3 ve 4. istasyondakiler üçer dakika süre ile o istasyonun görevini anlatır.
- Etkinlik açıklamasında verilen kısa senaryolar sınıf tahtasına yazılır ve okunur.
- Öğrencilere sırasıyla verilen senaryolardaki hastaların hangi istasyona gitmesi gerektiği sorulur ve öğrencilerin o istasyona gitmeleri söylenir.
- Öğretmen rehberliğinde sınıfla birlikte triyaj sistemiyle ilgili bir afiş yapılır ve sınıf panosuna asılır.

ÖZ DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	KATILIYORUM	KARARSIZIM	KATILMIYORUM
Triyajın önemini öğrendim.			
Triyajın renklerini ve anlamlarını kavradım.			
Acilde hastalara triyaj sırasına göre bakmak sağlık hizmetlerini kolaylaştırır.			

DİJİTAL SAĞLIK HİZMETLERİ

KAVRAMLAR

MHRS, e-Nabız, e-Devlet

Merkezi Hekim Randevu Sistemi vatandaşların ALO 182'yi arayarak canlı operatörlerden, WEB üzerinden ya da MHRS mobil uygulamasından kendilerine istedikleri hastane ve hekimden randevu alabilecekleri bir sistemdir. MHRS, kamu hastanelerinde ve bağlı sağlık kurumlarında, ağız ve diş sağlığı merkezlerinde, aile hekimliklerinde dağınık hâlde uygulanan randevu sistemlerini merkezîleştirmiştir.

MHRS'de Cepten Randevu Hatırlatma

MHRS yoğunlaşan talebe karşılık, randevuları tarihinden bir gün önce SMS ve sesli arama ile hatırlatarak gerekli durumlarda iptalini gerçekleştirme ve muayene saatini tekrar randevuya açarak yararlanma oranını yükseltmeyi hedeflemektedir. Böylece gidemeyeceği muayene randevusunun iptalini gerçekleştiren kişi başka birinin faydalanmasını sağlamaktadır.

MHRS'de Devlet Buluşması

e-Devlet şifresi olan vatandaşlarımız, MHRS üyeliği bulunmasa bile mhrs.gov.tr adresinden e-Devlet girişiyle de MHRS'nin sunduğu hizmetlerden yararlanabilmektedir.

Anasayfada bulunan "Randevu Al" butonu tıklandıktan sonra açılan sayfada "e-Devlet ile Giriş" seçilerek, kullanıcı bilgileri doldurulup, sisteme kolayca giriş sağlanacaktır. e-Devlet üzerinden mhrs.gov.tr'ye giriş yapan vatandaşlar; randevu oluşturma, iptal etme, geçmiş randevularını görüntüleme gibi bütün hizmetlere kolayca erişebilecektir.

MHRS'de Öncelikli Hastalar Uygulaması

MHRS'de hekimlerin günlük belli kontenjanları otomatik olarak Sağlık Bakanlığı kayıtlarında "öncelikli" kaydı bulunan 65 yaş üstü, riskli gebe ve engelli vatandaşlarımız için ayrılmaktadır.

E-NABIZ: DİJİTAL SAĞLIK KAYDI SİSTEMİ

E-nabız sağlık kuruluşlarından toplanan sağlık verilerine vatandaşların ve sağlık profesyonellerinin internet ve mobil cihazlar üzerinden erişebilecekleri bir uygulamadır. Muayene, tetkik ve tedavilerinizin nerede yapıldığına bakılmaksızın, tüm sağlık bilgilerinizi yönetebildiğiniz, tıbbi özgeçmişinize tek bir yerden ulaşabildiğiniz bir kişisel sağlık kaydı sistemidir. Bizzat sizin verdiğiniz, süresi ve sınırı belirlenmiş yetki çerçevesinde sağlık kayıtlarınızın hekimlerce değerlendirilebildiği, böylelikle teşhis ve tedavi sürecinin kalitesini ve hızını artıran, sizinle hekiminiz arasında güçlü bir iletişim ağının kurulmasını sağlayan, internet üzerinden güvenli bir şekilde erişebildiğiniz dünyanın en geniş ve en kapsamlı sağlık bilişim altyapısıdır.

E-Nabız'a Nasıl Giriş Yaparım?

Sisteme girişte kimlik doğrulama iki şekilde mümkün olmaktadır.

1. E-Devlet kapısı üzerinden e-Devlet şifresi, e-İmza veya Mobil İmzanızı kullanarak T.C. numaranız ile sisteme giriş yapabilirsiniz. E-Devlet girişine tıkladığınızda e-Devlet girişine yönlendirileceksiniz. Giriş yaptığınızda profil bilgilerinizi oluşturmak için yönlendirildiğiniz ilk ekranda kullanım şartları bulunmaktadır. Profilinizi oluşturmaya başlamak için "e-nabız Sistemi kullanım koşullarını okudum" yazısının yanında bulunan kutucuğu işaretlemeniz gerekmektedir.

   Profil bilgilerinizi oluşturmak için 2. aşama kişisel bilgilerinizdir.

   Paylaşım seçeneklerinden kişisel sağlık bilgilerinize kimlerin erişimde bulunmasını istediğinizi seçebilirsiniz. Profil bilgilerinizi oluştururken son aşama ise erişim bilgileridir. Burada cep telefonu bilgilerinizi ve sisteme girişte kullanmak istediğiniz e-nabız şifrenizi oluşturup girmeniz gerekmektedir. Daha sonra cep telefonunuza gelen tek kullanımlık erişim kodunu onay kodu alanına yazarak e-nabızı aktifleştirme işleminizi gerçekleştirmiş olursunuz.

Görsel 6.1: E-nabız uygulaması

2. E-Devlet şifreniz yoksa Sağlık Bakanlığına kayıtlı aile hekiminize cep telefonu numaranızın kaydını yaptırarak, telefonunuza gelecek kısa mesaj ile size iletilen tek kullanımlık erişim kodunu kullanarak sisteme giriş yapabilirsiniz.

ETKİNLİK	Yaratıcı Düşünce ve İnovasyon Becerisi	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup / Bireysel	Ders İçi
Etkinliğin Adı	**RANDEVU AL BEKLEME**				**Etkinliğin Süresi**	3 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin sağlık bakanlığının dijital ve mobil uygulamaları hakkında bilinç sahibi olmaları ve bu uygulamaların toplumda yaygınlaşmasını sağlayacak farkındalık oluşturucu faaliyetler ortaya koymaları.					

Yönerge 1: Aşağıda verilen linklere genel ağ üzerinden bağlanarak videoları izleyiniz.

Siz Yorulmayın Artık E-Nabız Var

https://nevsehirdh.saglik.gov.tr/TR-239006/e-nabiz-tanitim-filmi.html

ALO 182

https://vaneah.saglik.gov.tr/TR-401801/alo-182-hastane-randevu-merkezi.html

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

Yönerge 2: MHRS, ALO 182 ve e-nabız uygulamalarını tanıtan bir broşür çalışması için aşağıda verilen işlem basamaklarını takip ediniz.

- Yeterli sayıda birey içeren gruplar oluşturunuz.
- Broşürde kullanacağınız bilgiler için çeşitli kaynaklardan veriler toplayınız.
- Broşür için el işi çalışması veya dijital çalışma şeklinde verilen uygulamalardan birisini seçiniz.
- Seçtiğiniz uygulamaya ait aşağıda verilen araç gereçleri temin ediniz.

El İşi Çalışması İçin Araç Gereç:	**Dijital Çalışma İçin Araç Gereç:**
Makas Fon kartonu Görseller Yapıştırıcı	Bilgisayar Yazıcı veya baskı makinası

- Broşürün tasarım planlamasını yaparak oluşturunuz.
- Oluşturduğunuz broşürleri bir araya getirerek içlerinden en iyi 1, 2 ve 3.yü oylama yaparak seçiniz ve okul panosunda paylaşınız.

Yönerge 3: MHRS, ALO 182 ve e-Nabız uygulamalarını etkin bir şekilde kullanmak için aşağıda belirtilen işlem basamaklarını takip ediniz.

- MHRS uygulamasını indiriniz.
- İndirdiğiniz MHRS uygulaması üzerinden bir randevu ayarlayınız.
- Ayarladığınız randevuya gitmeyecekseniz randevunuzu aynı uygulama üzerinden iptal ediniz.
- Alo 182'yi arayarak bir randevu ayarlayınız.
- Ayarladığınız randevuya gitmeyecekseniz aynı uygulama üzerinden randevunuzu hemen iptal ediniz.
- E-nabız uygulamasını uygun platformlara indiriniz.(Not: 18 yaşından küçükseniz e-nabız hesabı açtırmak için ebeveynlerinizin e-nabız hesabı üzerinden bu işi gerçekleştirmelisiniz.)
- E-nabız uygulamasına hesap açarak giriniz. E-nabız uygulaması üzerinden hangi içeriklere ulaşabileceğinizi inceleyiniz.

İLK YARDIM

KAVRAMLAR

İlk Yardım, İlk Yardımcı, İlk Yardımın Temel Uygulamaları, Heimlich Manevrası

İlk Yardım Nedir?

Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

Görsel 7.1: Kalp masajı

İlk Yardımcı Kimdir?

İlk yardımın tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta/yaralıya tıbbi araç ve gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle, sağlık ekibi gelinceye kadar, ilaçsız uygulamaları yapan, konuyla ilgili eğitim sonunda ilk yardımcı sertifikası almış kişiyi tanımlar.

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek,
- İyileştirmeyi kolaylaştırmak ilk yardımın öncelikli amaçlarıdır.

İlk Yardım Temel Uygulamaları

Koruma: Olay yerinde olası tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

1. Kazaya uğrayan araç mümkünse güvenli bir alana alınmalıdır.
2. Olay yeri görünebilir biçimde işaretlenmelidir.
3. Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.

4. Kazaya uğrayan aracın kontak anahtarı kapatılmalıdır.
5. Sigara içilmemelidir ve içilmesine izin verilmemelidir.
6. Gaz varlığı söz konusu ise zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır.
7. Gaz tüpünün vanası kapatılmalıdır, ortam havalandırılmalıdır.
8. Kıvılcım oluşturacak ışıklandırma veya çağrı araçlarını kullanımına izin verilmemelidir.
9. Hasta/yaralılar yerlerinden kımıldatılmamalıdır.
10. Hasta/yaralılar yaşam bulguları yönünden değerlendirilmelidir.
11. Kanamalı durumlarda mutlaka Hepatit B, C, HIV/AİDS gibi hastalıklara karşı korunmak için eldiven giyilmelidir.

Bildirme: En hızlı şekilde gerekli yardım kuruluşlarına (112) haber verilmesidir.

112 arandığında kesin yer ve adres, kim, hangi numaradan arıyor, olayın tanımı, hasta ya da yaralı sayısı, durumu, nasıl bir yardım aldıkları açıklanmalıdır.

Kurtarma: Olay yerinde hasta yaralılara müdahale, hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım yapılmalıdır. Eğer ilk yardım bilinmiyorsa asla hasta/yaralıya dokunulmamalı ve kımıldatılmamalıdır.

Görsel 7.2: Hastanın ambulansla nakli

1. ETKİNLİK	İş Birliği Becerisi	Eleştirel Düşünme Becerisi		Grup	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**HERKES İÇİN İLK YARDIM**			**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	İlk yardım uygulamalarının ne kadarının bilinip bilinmediğinin öğrencilerin uygulayacağı anketler üzerinden tespit edebilme.				

Yönerge: Aşağıdaki haberleri okuyunuz ve verilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

HEİMLİCH MANEVRASIYLA ARKADAŞININ HAYATINI KURTARDI

Ordu, Altınordu ilçesinde arkadaşlarıyla vakit geçiren bir ilkokul 2'nci sınıf öğrencisi bakkaldan top şeklinde şekerli sakız aldı ve çiğnemeye başladığı sakızın boğazına kaçması nedeniyle nefes almakta zorluk yaşadı. Durumu fark eden arkadaşı Heimlich manevrasıyla (Rahatsızlanan kişinin göğüs kafesinin altına bir el yumruk yapılarak baskı uygulanması) müdahalede bulundu ve sakızın dışarın çıkmasını sağladı.

HEİMLİCH MANEVRASI HAYAT KURTARDI

Olay, Ticaret Borsası Ortaokulu'nda meydana geldi. Bir 5'inci sınıf öğrencisinin nefes borusuna, öğle arasında yiyecek takıldı. Nefessiz kalınca öğretmenler odasına doğru koşan çocuğa, nöbetçi öğretmenler müdahale etti. Nöbetçi öğretmenler tarafından yapılan ilk müdahale ve Heimlich manevrası ile küçük çocuk kurtarıldı. Bu anlar ise okulun güvenlik kameralarına saniye saniye yansıdı. Çocuğun sağlık durumunun iyi olduğu öğrenildi.

HEİMLİCH MANEVRASIYLA KENDİ HAYATINI KURTARDI

Konya'da kantinde yalnız başına kahvaltı yaparken boğazına simit parçası kaçan kantin işletmecisi, kendi yaptığı Heimlich manevrasıyla hayatta kaldı. Önce ne yapacağını bilemediğini belirten kantin işletmecisi, "5-10 saniye geçti, sonra ilk yardım kursu aklıma geldi. Yalnızken başımıza böyle bir durum geldiğinde uygulanacak Heimlich manevrasını sandalye üzerinde uygulayarak hayatımı kurtardım" dedi.

POLİSİN İLK YARDIM MÜDAHALESİ HAYAT KURTARDI

Adana'da, bayıldıktan sonra dili boğazına kaçan kadın, devriye görevi yapan polis ekiplerinin ilk müdahalesinin ardından ambulansla hastaneye kaldırıldı.

- Çalışma için yeterli sayıda birey içeren gruplar oluşturulur ve etkinlikte verilen anket çoğaltılır.
- Gruplar arası ve grup içi planlama yapılır ve okuldaki diğer sınıflardaki öğrencilere çoğaltılan anket uygulanır.
- Uygulanan anket sorularına verilen cevaplar analiz edilir ve grafik uygulamaları kullanılarak bir sonuç raporu hazırlanır.

İLK YARDIM BİLGİSİ VE DENEYİMİ TESPİT ANKETİ		
Ad-Soyad		
Yaşınız		
Sınıfınız		
Tarih		
	Evet	**Hayır**
Daha önce ilk yardım eğitimi aldım.		
İlk yardım sertifikam var.		
Daha önce herhangi bir ilk yardım uygulamasında bulundum.		
İlk yardımın 3 temel uygulaması hakkında bilgi sahibiyim.		
İlk yardımın ABC' si hakkında bilgi sahibiyim.		
Bir kaza veya yaralanma durumunda ilk olarak ne yapacağım hakkında bilgi sahibiyim.		
Hasta veya yaralıya hangi koruma uygulamalarını yapacağımı biliyorum.		
Hasta veya yaralı hakkında gerekli bilginin ve lokasyonun ilgili kurumlara bildirilmesini ve nasıl bildirileceğini biliyorum.		
Yakın çevreme ve aileme bazı ilk yardım uygulamalarını yapabilecek bilgiye sahibim.		
Yakın çevreme ve aileme bazı ilk yardım uygulamalarını yapabilecek beceri ve yeterliliğe sahibim.		
Bir hasta veya yaralıyla karşılaştığımda panik yapmadan bildiğim ilk yardım uygulamalarını yapabilecek cesaretim var.		
Okulunuzda ve sınıfınızda ilk yardım çantası bulunur.		
Varsa motorlu araçlarınızda ilk yardım çantası bulunur.		
Kanamalı yaralanmalarda ne yapacağımı biliyorum.		
Kalp masajının nasıl yapılacağını biliyorum.		
Kırık ve çıkıklarda nasıl bir ilk yardım uygulaması yapacağımı biliyorum.		
Heimlich manevrasının nasıl yapıldığını biliyorum.		
İhtiyaç hâlinde kendime veya başkasına heimlich manevrası yapabilirim.		
Yanıklar, donmalar ve sıcak çarpmasında nasıl bir ilk yardım uygulaması yapacağımı biliyorum.		
Zehirlenmeler ve kimyasal madde içilmesi durumunda nasıl bir ilk yardım uygulaması yapacağımı biliyorum.		

2. ETKİNLİK	Bilgi Okuryazarlığı Becerisi	İletişim Becerisi		Grup	Ders Dışı
Etkinliğin Adı	**İLK YARDIM SEMİNERİNE HOŞ GELDİNİZ**			**Etkinliğin Süresi**	12 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	İlk yardımın önemi ve basit hayat kurtarıcı ilk yardım uygulamaları hakkında farkındalık oluşturulması ve öğrencilerin bilgilendirilmesi.				

Yönerge: Okuldaki öğrencilerin bilgilendirilmesine yönelik yapılacak bir sunum faaliyeti için aşağıda verilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Görsel 7.3: Seminer Çalışması

- Çalışma için yeterli sayıda bireylerden oluşan gruplar oluşturulur.
- Gruplara ilk yardımın temel uygulamaları ve ilk yardım uygulamaları konu olarak paylaştırılır.
- Grup içi görev paylaşımı yapılır.
- Gruplar aldıkları konular hakkında araştırma yaparlar.
- Gruplar tarafından araştırma sonucu elde edilen veriler düzenlenerek dijital bir slayt dosyası oluşturulur.
- Okul idaresi ve sınıf öğretmeniyle iş birliği yapılarak okuldaki tüm öğrencilere sunum yapılması için konferans veya seminer salonu gibi bir ortam ayarlanır.
- Tüm okula hazırlanan slaytların sunulması için zaman ve mekân planlaması yapılır.
- Okuldaki tüm sınıflara, gruplar tarafından hazırlanan sunumlar grup sözcüleri tarafından sunulur.
- Sunum sonunda söz hakkı almak isteyen katılımcı öğrencilerden ilk yardım gerektiren yaşadıkları anı ve deneyimlerini paylaşmaları istenir.

AİLE SAĞLIK GEÇMİŞİNİN ÖNEMİ

KAVRAMLAR

E-Nabız, Aile Tıp Geçmişi, Sağlık Dosyası

Aile sağlık geçmişinin oluşumunda alışılmış birçok faktör vardır. Bunlar; genetik faktörler, çevresel faktörler ve yaşam tarzıdır. Bu faktörler hep birlikte bir ailenin bireylerinin sağlık durumu hakkında bilgi verebilmektedir. Sağlık uzmanları aile bireylerindeki sağlık sorunlarını fark ederek gelecek nesillerde görülme ihtimali olan hastalıkları ailenin sağlık geçmişi haritasından yararlanarak belirleyebilirler.

Görsel 8.1: Sağlık dosyası

Aile sağlık geçmişi sayesinde hastalığa yakalanma ihtimali fazla olan insanları kolaylıkla tanımlayabiliriz. Örneğin; kalp hastalığı, inmeler, bazı kanserler ve diyabet gibi hastalıkları tespit edilebilmektedir. Bu komplike olaylar genetik faktörler, çevresel etkileşimler ve hayat tarzımızdaki seçimler sonunda oluşmaktadır. Aile sağlık geçmişi sayesinde bir gende meydana gelen mutasyon hakkında bilgi sahibi olabiliriz.

Aile sağlık geçmişi belirli bir hastalık hakkındaki riskleri kişiye bildirse bile hastalığa kesinlikle yakalanacağı anlamına gelmemektedir. Aksine, ailesinde hastalığı geçirmiş birey bulunmasa bile kişinin hastalığa yakalanma ihtimali mevcuttur.

Bir kişinin aile sağlık geçmişini bilmemiz, o kişinin geçirme ihtimali olduğu hastalıkları engellememizde bize yardımcı olabilmektedir. Mesela, uzmanlar kanser olma riski yüksek olan kişiler için belirli bir yaştan itibaren daha sık kanser taramalarına girmesini önermektedirler. Uzmanlar ailelerinde belirli sağlık sorunu bulunan kişileri düzenli olarak sağlık kontrolleri için test yaptırmalarına teşvik etmektedirler. Ayrıca, uzmanlar; daha sağlıklı bir diyete geçiş, sigarayı bırakmak gibi yaşam tarzını değiştiren öneriler vermektedirler. Bu öneriler kansere yakalanma ya da diğer hastalıklara yakalanma ihtimallerini düşürmekte önemli rol oynar.

Aile sağlık geçmişi sayesinde bir ailenin "Herhangi bir sağlık problemine sahip mi veya ne zaman yakalanabilir?" gibi sağlık durumları hakkında kolaylıkla bilgi sahibi olabilmekteyiz. Aile toplantıları bu tür sorunları tartışmak için iyi bir yer olabilir. Ayrıca, tıbbi kayıtlar ve diğer veriler (ölüm tarihleri ve nedenleri gibi) aile sağlık geçmişini oluşturmada yardımcı olabilir. Bilgilerin sürekli olarak güncellenmesi ve bir uzman ile paylaşılması büyük bir öneme sahiptir.

ETKİNLİK	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi	Öz Yönetim Becerisi		Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**AİLE TIP TARİHİ**			**Etkinliğin Süresi**	4 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Ailemizin, yakın akrabalarımızın ve kendimizin sağlık geçmişini bilmenin ve kayıt altına almanın önemi hakkında farkındalık geliştirici bir çalışma yapabilme.				

Yönerge 1: Aşağıdaki etkinlik açıklamasını okuyunuz ve verilen Aile Sağlık Geçmişi Anket örneğini üstünde belirtilen işlem basamağını dikkate alarak doldurunuz.

Etkinlik Açıklaması

"Ahmet, babasının arabayı o gün çok hızlı sürdüğünü biliyordu ama gerçekten bir araba kazası olabileceğini asla düşünmemişti. Bununla birlikte, olay yerinden acil servise giderken bir ambulanstaydılar. Acil tıp teknisyenleri Ahmet'e bir dizi şeye alerjisi olup olmadığını sordu ve onun alerjisi olup olmadığı hakkında hiçbir fikri yoktu.

Ali 17 yaşında ve iki buçuk yıldır koruyucu ailede. Son zamanlarda, aspirinin yardım etmediği çok kötü baş ağrıları çekiyor. O ve üvey annesi şimdi doktorun ofisinde, Ali hemşirenin kendisine verdiği sağlık anketini doldurmaya çalışıyor. Ali, özellikle kız kardeşleri, erkek kardeşleri, ebeveynleri ve büyükanne ve büyükbabasıyla ilgili tıbbi geçmiş sorularının bazılarını yanıtlamakta zorlanıyor."

Görsel 8.2: Sağlık Bilgilerinin Kayıt Altına Alınması

Yukarıda verilen örnek olaylarda görüldüğü gibi tüm tıbbi kayıtlarınızı takip etmeniz önemlidir. Bunları, belge portföyünüz olabilir, güvenli ve kolay erişilebilir bir yere koyduğunuzdan emin olun. Doktorların size düzgün davranabilmeleri için bilgiye ihtiyaçları var. Tıbbi bir acil durumda veya düzenli olarak planlanmış bir doktor ziyareti sırasında, tıbbi bakım personeline ne kadar fazla bilgi verirseniz, size o kadar iyi bakabilirler.

Görsel 8.3: Sağlık geçmişi formu

Aile hekimliği öyküsü çok önemlidir. Dosyanız bu bilgilerin makul bir miktarını içermelidir, bu nedenle kendi kayıtlarınız için kişisel bir kopyanız olduğundan emin olun. Elinizde çok fazla aile sağlığı geçmişi bilgisi yoksa, ebeveynlerinizden, yakın akrabalarınızdan geçmişinizle ilgili bilgi veya sağlık personellerinden sağlık geçmişini almanıza yardımcı olmalarını istemelisiniz.

- Aşağıdaki verilen ankette bildiğiniz soruları cevaplayınız ve bilmediklerinizin yanına soru işareti (?) koyunuz.

AİLE SAĞLIK GEÇMİŞİ FORMU	
İsim	
Doğum Tarihi	
Doğum Yeri	
Doğduğun Hastane	
Şehir	
Doğumda kaç kiloydun?	
Genel sağlığınız iyi mi? Bugün hangi sorularla veya sağlık sorunlarıyla ilgili doktora görünmek istersiniz?	
Son tıbbi muayenenizin ne zaman olduğunu biliyor musunuz?	
En son diş muayenenizin ne zaman olduğunu biliyor musunuz?	
Ailenizde belirli bir hastalık öyküsü var mı?	
Anneniz hamileliği sırasında herhangi bir sorun yaşadı mı? Eğer öyleyse, tarif edin.	
Hamilelik sürecinde herhangi bir ilaç kullandı mı?	
Doğumda herhangi bir komplikasyon oldu mu?	

Kan akrabalarınız (erkek kardeşler, kız kardeşler, anne-babalar, büyükanne ve büyükbabalar) hiç aşağıdaki tıbbi sorunlardan herhangi birini yaşadı mı?	
☐ Diyabet ☐ Migren baş ağrıları ☐ TB Cilt testi (pozitif sonuçlar) ☐ Alkol veya uyuşturucu sorunu ☐ Yüksek tansiyon ☐ Epilepsi, kasılmalar veya nöbetler ☐ Anemi ☐ Psikiyatrik sorunlar ☐ 60 yaşından önce kalp krizi ☐ İnme ☐ Böbrek sorunu ☐ Doğum kusurları ☐ Zeka geriliği	☐ Genç yaşta ölüm ☐ Öğrenme sorunu ☐ Mide veya bağırsak sorunları ☐ Artrit ☐ Astım Diğer: Kanser ve Türü:

Düzenli olarak herhangi bir ilaç alıyor musunuz? Evet ise, hangi ilaçları kullanıyorsunuz?	
Doktor ya da diş hekimi bir problemin takip edilmesi için başka bir randevu almanızı önerdi mi?	
Sağlık sorunları sıklıkla günlük aktivitelerinizi etkiliyor mu (sizi işten, okuldan, spordan vb. uzak tutuyor)?	
Bir danışman veya terapist görüyor musunuz?	
Hiç alerjik reaksiyonunuz oldu mu (ilaç, gıda, arı sokması vb.)? Cevabınız evet ise alerjiniz olan maddeyi listeleyiniz.	
Hiç ameliyat geçirdiniz mi? Evet ise lütfen açıklayınız.	
Hiç kırık kemiğiniz veya ciddi bir yaralanmanız oldu mu? Evet ise lütfen açıklayınız.	
Hiç hastaneye yatırıldınız mı? Evet ise lütfen hastaneye yatış tarihlerini, hastaneleri ve nedenlerini listeleyin.	

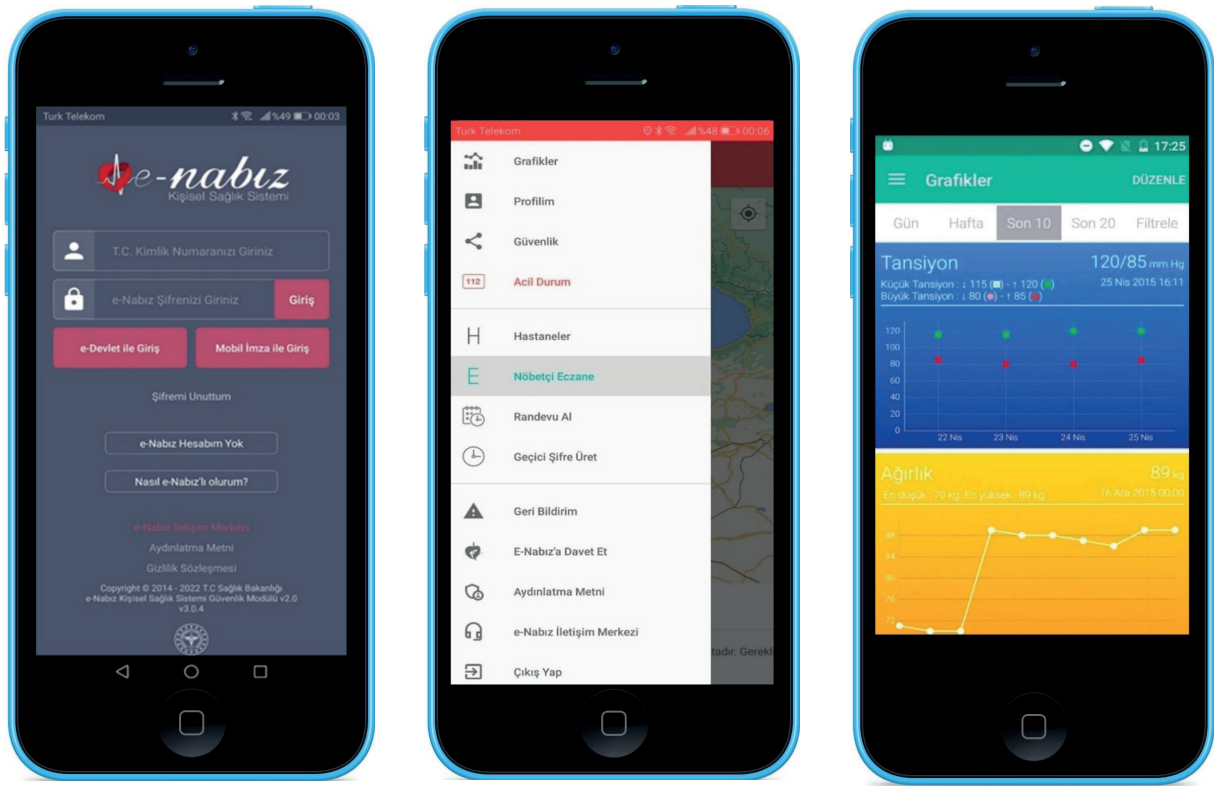
Aşağıda verilen listeden geçirdiğiniz veya şu anda sahip olduğunuz hastalıkları ve sağlık sorunlarını işaretleyiniz.

☐ Anemi	☐ Rahim veya yumurtalık sorunu	☐ Kulak ağrısı
☐ Astım	☐ Uzaktan görme sorunu (yakın görüş)	☐ Seyrek bağırsak hareketleri
☐ Saman nezlesi	☐ Yakını görmede güçlük (uzak görüş)	☐ Hırıltı
☐ Suçiçeği	☐ Gözlük/kontakt lens kullanımı	☐ İshal
☐ Kızamık	☐ Sık görülen baş ağrıları	☐ Öksürük
☐ Kalp üfürüm	☐ Siğilde iyileşmeyen ağrı	☐ Dışkıda kan
☐ Zatürre	☐ Sık yorgunluk	☐ Kalp atışı/çarpıntı
☐ Kanser	☐ Kolay uyuyamama/uykusuzluk	☐ İdrarda kan
☐ Mide/bağırsak sorunları	☐ Bulanık görme	☐ Sık idrara çıkma
☐ Böbrek sorunu	☐ Çok uyumak	☐ Mide ağrısı
☐ Kan pıhtıları veya damar sorunları	☐ Kabızlık	☐ İdrar yaparken ağrı
☐ Hepatit, sarılık	☐ Soğuk veya sıcak intoleransı	☐ Bulantı
☐ İdrar yolu enfeksiyonu	☐ Burun kanaması	☐ Kusma
☐ Boyu, yaşına göre kısa veya uzun	☐ Baş dönmesi	☐ Kolayca kanama veya morarma
☐ Fazla kilolu	☐ Diş eti veya ağız ağrısı	☐ Kulak çınlaması
☐ Zayıf	☐ Bayılma	☐ Aşırı susama
☐ Mononükleoz	☐ Son zamanlarda diş ağrısı	Diğer hastalıkları veya sağlık sorunlarını aşağıda listeleyin:
☐ +TB Testi (pozitif sonuçlar)	☐ Cilt sorunu	
☐ Yüksek tansiyon	☐ Göğüste kitle	
☐ Migren baş ağrısı	☐ Şiddetli akne	
☐ Nöbetler (konvülsiyon, epilepsi)	☐ Nefes darlığı	
☐ Tiroid sorunu	☐ İşitme güçlüğü	
☐ Sırt/eklem ağrısı	☐ Bağırsak hareketlerinde zorluk	
☐ Pelvik enfeksiyon		

Yönerge 2: Ankette soru işareti attığınız bölümlerdeki eksik bilgileri doldurmak için aşağıda verilen işlem basamaklarını takip ediniz.

- Eksik bilgileri bulmanıza yardımcı olması için aşağıda görselleri verilen e-nabız uygulamasını indiriniz.

(Not: 18 yaşından küçükseniz e-nabız hesabı açtırmak için ebeveynlerinizin e-nabız hesabı üzerinden bu işi gerçekleştirmelisiniz.)



Görsel 8.4: E-nabız mobil uygulama arayüzü

- E-nabız uygulamasını açarak tedavi geçmişiniz görüntüleyiniz.
- E-nabız uygulamasındaki tedavi geçmişinize ait verilere ulaşarak ankette soru işareti attığınız kısımları doldurunuz.
- E-nabız sisteminde bulamadığınız verileri ebeveyninizle, aile hekiminizle veya ilgili kuruluşlarla danışarak doldurunuz.

"E-Nabız" uygulaması, Birleşmiş Milletler Dünya Bilgi Toplumu İnisiyatifi kapsamında verilen 2016 Dünya Zirve Ödüllerinde "En İyi Sağlık Uygulaması" seçildi.

Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilen ve her türlü sağlık kaydına erişime olanak sağlayan "e-Nabız" uygulaması, Birleşmiş Milletler Dünya Bilgi Toplumu İnisiyatifi kapsamında verilen 2016 Dünya Zirve Ödüllerinde (WSA-World Summit Award) "En İyi Sağlık Uygulaması" seçildi.

SAĞLIKLI BESLENME

KAVRAMLAR

Dengeli Beslenme, Obezite, Beden Kitle Endeksi, Yeterli Beslenme

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında yetersiz beslenme oluşur.

İnsanın; sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.

Gereğinden fazla besin tüketilirse çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma dengesiz beslenme denir.

Dengesiz beslenmenin önlenmesinde, beslenme eğitimiyle sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir.

Görsel 9.1: .Obezite

OBEZİTE NEDİR?

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

Obezite Nasıl Saptanır?

Obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine (BKI=kg/m^2) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

Yukarıdaki işlemden sonra çıkan rakamın

18,5 - 25 kg/m^2 arasında olması boya göre uygun ağırlıkta olmayı gösterirken 30 kg/m^2 ve üzeri olması kişinin obez olduğunu gösterir.

Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'ini, kadınlarda ise %20- 25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25'in, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır.

BEL ÖLÇÜNÜZ NE OLMALIDIR?

Bel çevresi erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta, obezite ve bölgesel yağlanmaya neden olmaktadır.

Anlaşılacağı üzere obezite, besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanmasıyla yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Görsel 9.2: Obezite

NASIL BİR BESLENME SİZİ OBEZİTEDEN KORUR?

- İdeal ağırlığın korunduğu
- Sebze-meyve, baklagiller, tam tahıllar ve kabuklu yemişlerin tüketimine beslenmede daha çok yer verildiği
- Şeker, tuz ve yağ alımının sınırlandırıldığı

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAK BEDEN SAĞLIĞINIZI KORUMANIZA YARDIMCI OLUR

İnsanlar hayatları boyunca belli düzeyde fiziksel aktivite yapmaya özen göstermelidirler.

Haftada 3 gün en az 30 dakikalık orta düzey fiziksel aktivite yapmak; kalp hastalıkları, diyabet meme-bağırsak kanseri riskini azaltmaktadır.

Kas güçlendirme ve denge egzersizleri özellikle yaşlı bireyler için düşmeleri azaltmada yardımcı olabilir. Kilo kontrolü içinse daha fazla aktivite gerekmektedir.

Görsel 9.3: Düzenli egzersiz

1. ETKİNLİK	Yaratıcı Düşünce ve İnovasyon Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup / Bireysel	Ders İçi
Etkinliğin Adı	**CAN BOĞAZDAN MI GELİR?**			**Etkinliğin Süresi**	2 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin doğru ve dengeli beslenme, obezitenin günümüzdeki yaygınlığı hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu konu hakkında farkındalık oluşturmaları.				

Yönerge 1: Aşağıdaki formda verilen bilgileri okuyunuz ve formu doldurunuz.

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar hâlinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkollü ve gazlı içecekler tüketmeyiniz.

SORGULAYINIZ

Son 7 günde orta şiddette 30 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 5 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?

Orta şiddetli aktivite:

Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek

Son 7 günde şiddetli fiziksel aktivitelerden 20 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 3 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?

Şiddetli aktivite:

Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik, hızlı tempoda bisiklet sürmek

Aktivite Durumunuz

- ○ Yeterli Fiziksel Aktivite
- ○ Yetersiz Fiziksel Aktivite

BEDEN KİTLE İNDEKSİ(BKİ)

ADI: .....

SOYADI: .....

BOY UZUNLUĞU (m): .....

BEDEN KİTLE İNDEKSİ(BKİ, kg/m²): .....

$$BKİ : \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy(m) X Boy(m)}}$$

ZAYIF	<18,50
NORMAL	18,50 - 24,99
KİLOLU	25,00 - 29,99
FAZLA KİLOLU	30,00 - 39,99
AŞIRI KİLOLU	>=40,00

BEL ÇEVRESİ

Bel Çevresi (cm): .....

Erkek için 102 cm ve üzeri, kadın için 88 cm ve üzeri olması diyabet ve kalp damar hastalıkları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir.

	ERKEK	KADIN
NORMAL	<94	<80
RİSKLİ	94 - 101,9	80 - 87,9
YÜKSEK RİSKLİ	>=102	>=88

BESLENME ALIŞKANLIKLARI			
Günlük öğün sayısı?			
Günlük su tüketiminiz yaklaşık kaç su bardağıdır?			
	Evet	**Bazen**	**Hayır**
İşlenmiş besin ve fast food tüketiminiz var mı?			
Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besin tüketimi (pasta, kek, börek vb.) alışkanlığınız var mı?			
Yemek pişirme yönteminiz veya yemek tercihiniz yağda kızartma ve kavurma gibi yöntemler midir?			
Asitli, gazlı veya hazır içecek tüketiyor musunuz?			

Yönerge 2: Aşağıda verilen afiş çalışmasını inceleyiniz ve verilen basamakları takip ederek sağlıklı beslenme ve hareket konulu bir afiş çalışması yapınız.

Görsel 9.4: Sağlık Bakanlığının yayımladığı sağlıklı beslenme afişi

- Çalışma için yeterli sayıda birey içeren gruplar oluşturulur.
- Gruplar tarafından yapılacak afişin teması belirlenir.
- Afişte kullanılacak bilgiler için çeşitli kaynaklardan veriler toplanır.
- Afiş için el işi çalışması veya dijital çalışma şeklinde verilen uygulamalardan biri seçilir.
- Seçilen uygulamaya ait aşağıda verilen araç gereçler temin edilir.

El İşi Çalışması İçin Araç Gereç:	**Dijital Çalışma İçin Araç Gereç:**
Makas Fon kartonu Canlı görselleri Yapıştırıcı	Bilgisayar Yazıcı veya baskı makinası

- Afişinizin tasarım planlaması yapılarak afiş oluşturulur.
- Hazırlanan afişler içerisinden en iyileri oylama yapılarak seçilir ve sınıf veya okul panosunda paylaşılır. Afişin bir kopyası da sağlık il müdürlüğüne veya Sağlık Bakanlığının resmî sitesine e-posta yoluyla gönderilir.

2. ETKİNLİK	Eleştirel Düşünme Becerisi	Bilgi Okuryazarlığı Becerisi		Bireysel	Ders Dışı
Etkinliğin Adı	**BESLENME BOZUKLUKLARI**			**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin çeşitli yöntem ve tekniklerle yakın çevrelerindeki bireylerdeki beslenme bozukluklarını tespit etmeye yönelik farkındalık geliştirici bir çalışma yapabilmesi.				

Yönerge: Aşağıdaki etkinlik açıklamasını okuyunuz ve verilen anket çalışmasını gerçekleştirmek için belirtilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Etkinlik Açıklaması: Yakın tarihli bir Gallup araştırmasında, yanıt veren genç kızların yaklaşık %12'si ve erkeklerin %4'ü ciddi yeme bozukluğu belirtileri gösterdi. Anoreksiya, bulimia ve kompulsif aşırı yeme, kilo almak veya vermekle meşgul olan sayısız gencin fiziksel ve psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkiliyor.

Anoreksiya: Obsesif bir incelik arayışı içinde, anoreksikler kasıtlı olarak kendilerini aç bırakırlar ve çoğu zaman yetersiz beslenirler. Kompulsif egzersiz, müshil ve/veya diüretik kötüye kullanımı karakteristiktir. Anoreksiya uygun şekilde tedavi edilmezse hastalık ölümcül olabilir.

Görsel 9.5: Anoreksiya

Bulimia: Bulimik kişi kompulsif olarak yer ve daha sonra kilo alımını önlemek için kendi kendine kusturarak, laksatifler, diüretikler, katı diyetler, oruç tutma, şiddetli egzersiz veya bunların bir kombinasyonu yoluyla yediklerini telafi etmeye çalışır. Bağımlılık yapan bu davranış, genellikle gizlice yapılır ve haftada bir veya iki defadan günde birkaç defaya kadar ilerleyebilir. Tedavi olunmazsa bulimia, kalp durması veya böbrek yetmezliğine sebep olabilir.

Zorlayıcı Aşırı Yeme: Kompulsif aşırı yiyenler, yiyecek alımlarını kontrol edemezler ve tekrar tekrar diyet yaparak kilo vermeye çalışırlar. Kilo vermede başlangıçta bir miktar başarılı olunsa da verilen kilolar artı ek kilolarla birlikte geri kazanılır. Kilo dalgalanmaları, hipertansiyon ve diyabet gibi tıbbi komplikasyonlar bu tarz beslenen kişilerde sıklıkla görülebilir.

Görsel 9.6: Zorlayıcı aşırı yeme

- Etkinlikte verilen anketi çoğaltınız.
- Etkinlik açıklamasındaki beslenme bozuklukları ile ilgili bilgiler hakkında daha detaylı bilgi için araştırma yapınız.
- Ailenizde ve yakın çevrenizde çoğalttığınız anketi uygulayınız.
- Etkinlik açıklamasında verilen bilgiler ve kendi araştırmalarınız üzerinden anket sonuçlarını analiz ediniz.
- Anket sonuçlarını grafik hâlinde gösteren bir sonuç raporu oluşturunuz.

BESLENME BOZUKLUKLARI BELİRLEME ANKETİ	
Adınız-Soyadınız	
Cinsiyetiniz	
Yaşınız	
Mesleğiniz	
Anketin Uygulanma Tarihi	

Yeme bozukluklarının yaygın belirtileri	**Evet**	**Hayır**
1. Sürekli olarak "şişman hissetmeyi" düşünmek		
2. Şişman olma veya kilo alma konusunda yoğun korku		
3. Yemek yerken kontrol kaybı hissi		
4. Kilonuzun özgüveninizi belirlemesine izin vermek		
5. Yemekten sonra suçluluk veya utanç duygusu		
6. Tekrarlayan ve başarısız diyet girişimleri		
7. Tıkınırcasına yemek (kısa sürede çok miktarda yeme)		
8. Yemek yemekten utanma veya gizli yemek yeme veya yeme alışkanlıkları hakkında yalan söyleme		
9. Sıkı diyet		
10. Kendinden kaynaklı kusma		
11. Müshil ve/veya diüretik kullanımı		
12. Kompulsif egzersiz		
13. Duygusal rahatlık veya stres ya da depresyondan kurtulmak için yemek yemek		
14. Tek başınıza yemek yiyebileceğiniz anları keyifle ve heyecanla bekleme		
15. Aç değilken bile bir şeyler yemek		
16. Başkalarının önünde mantıklı bir şekilde yemeği yemek ve sonra yalnızken bunu telafi etmek		

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE BAĞIMLILIK

KAVRAMLAR

Bağımlılık, Yoksunluk, Zararlı Alışkanlıklar

"Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018)."

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre ise bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013)

Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmiteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

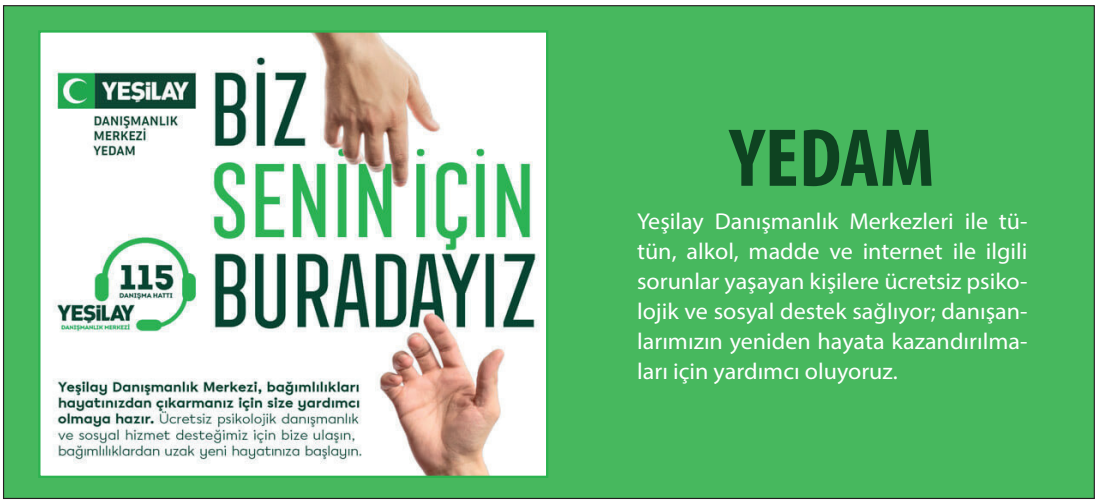
Görsel 10.1: Bağımlılık oluşum döngüsü

Bağımlılığın ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin bu yönler alkol etkisinde veya alkolün etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilmektedir. Hastanın bağımlılık kriterine göre planlanan psikolojik müdahale ile baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve kişinin sürecine uygun terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

1. ETKİNLİK	İş Birliği Becerisi	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi	Bilgi Okuryazarlığı		Grup	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**ZARARLI ALIŞKANLIKLAR ESARET Mİ?**				**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Zararlı alışkanlıklardan korunma yollarına ve zararlı alışkanlıkların tehlikesine yönelik farkındalık oluşturacak çalışmalar ortaya koyabilme.					

Yönerge: Aşağıda verilen etkinlik açıklamasını inceleyiniz ve bir anket çalışması için belirtilen işlem basamaklarını takip ediniz.

Etkinlik Açıklaması:



Görsel 10.2: YEDAM

- Aşağıda verilen linklere internet ağı üzerinden bağlanarak açılan sayfalardaki bilgileri ve projeleri inceleyiniz.

https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik

https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal-projeler

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

- Aşağıda verilen linklere internet ağı üzerinden bağlanarak verilen videoları izleyiniz.

A10 Adımda Sigarayı Bırakma: https://www.yesilay.org.tr/tr/videolar/kamu-spotlari#gallery-8003-8

O Nefes Sana Lazım Olacak: https://www.yesilay.org.tr/tr/videolar/kamu-spotlari#gallery-8003-5

Bırakabilirsin Mobil Uygulama: https://www.yesilay.org.tr/tr/videolar/kamu-spotlari#gallery-8003-2

Linke ulaşmak için karekodu okutunuz.

- Anket çalışması için yeterli sayıda öğrenci içeren gruplar oluşturulur.
- Gruplardan, okul içindeki diğer sınıflarda bulunan öğrencilere uygulanmak üzere sağlığa zararlı alışkanlıklardan korunmada etkili etmenleri içeren web tabanlı likert (dereceleme) ölçekli anket yapmaları istenir.
- Gruplar, anketteki soruları isteğe bağlı olarak aşağıda verilen konular üzerinden düzenleyebilir.
  - » Arkadaş seçimi
  - » Ailer
  - » Hayır demenin önemi
  - » Sosyokültürel yapı
  - » Zaman yönetimi
  - » İlgili kurum ve kuruluşlar
- Gruplar oluşturdukları anketleri uygularlar ve elde etikleri verileri analiz ederler.
- Anket analizi sonucu ortaya konulan çıkarımlar düzenlenerek grafik ve/veya tablo hâlinde dönüştürülür. Hazırlanan anket sonuçları sınıf ortamında sunulur.

2. ETKİNLİK	Yaratıcı Düşünce ve İnovasyon Becerisi	İş Birliği Becerisi	Bilgi ve İletişim Teknolojileri Becerisi	İletişim Becerisi		Grup / Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**DUMANSIZ HAVA SAHASI**					**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Kamusal alanda tütün yasaklarına uyulması ve ihlallerin bildirilmesi noktasında farkındalık ve bilinç oluşturma, tütün mamullerine gençlerin başlama sebeplerini ortaya koyma.						

Yönerge 1: Aşağıda verilen açıklamayı okuyunuz ve belirtilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Yeşil Dedektör!

Yeşil Dedektör ile tek tıkla dumansız hava sahanı ve sağlığını korumak senin elinde. Yeşil Dedektör mobil uygulaması, Türkiye genelinde, kapalı mekânlarda tütün mamülleri(sigara, nargile, puro) kullanımını ihlal eden işletme ve müşterilerin ihlallerini azaltmayı amaçlayan bir mobil uygulamadır. Yeşil Dedektör 2008 yılında yürürlüğe giren kapalı mekânlarda tütün mamulleri(sigara, nargile, puro) kullanım yasağına uyulmasını sağlamak, ihlallere karşı toplumda farkındalık oluşturarak tütün mamulleri(sigara, nargile, puro) kullanmayan vatandaşlarımızın haklarını korumak ve yasal hakları konusunda bilinçlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.

Görsel 10.3: Yeşil Dedektör mobil uygulaması

Uygulama Nasıl İşliyor?

Yeşil Dedektör mobil uygulaması, T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü ile ortaklaşa yürütülen bir dizi faaliyetten oluşmaktadır. Bu kapsamda, İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü bünyesinde bulunan ve kapalı mekanlarda tütün mamulleri(sigara, nargile, puro) kullanım yasağının uygulanmasını denetleyen saha ekipleri ile koordineli yürütülmektedir.

Yeşil Dedektör mobil uygulaması ile kullanıcı ihlal bildirimini, tek tıkla konum belirleyerek ve mekan adı seçerek bildirebilecektir. İhlal bildirimi sonrasında bildirim, Sağlık Bakanlığının özel olarak Yeşil Dedektör için ayırmış olduğu sisteme düşecek ve oradan da saha ekiplerine ulaşacaktır. Saha denetim ekipleri ihlal bildiriminin yapıldığı mekana ulaşarak ihlal olup olmadığını denetleyecek ve gerekli işlemi yapacaktır. Bu kapsamda tütün mamulleri(sigara, nargile, puro) kullanmayan müşterilerin hakkının korunması, yasağa uyumun sağlanması yoluyla ihlallerin asgariye indirilmesi sağlanacaktır.

- Telefona veya bilgisayara "Yeşil Dedektör" ve "Bırakabilirsin" uygulamaları indirilir ve uygulamalara giriş yapılarak özellikleri incelenir.
- Öğrenciler tarafından bu uygulamaları tanıtıcı ve farkındalık oluşturucu aşağıda verilen örnek çalışmada gösterildiği gibi özgün sloganlar bulunur.

Görsel 10.4: Bırakabilirsin mobil uygulaması

- Bulunan sloganlar içerisinden en beğenilenleri sınıf ortamında oylamayla belirlenir.
- Belirlenen sloganların afişe dönüştürülmesi için sınıf içinde yeterli sayıda öğrenci içeren bir gruplar oluşturulur.
- Oluşturulan gruplar tarafından sloganlara uygun görseller bulunur, bilgisayar programları kullanılarak veya el işi çalışması üzerinden afiş tasarlanır ve oluşturulur.
- Tasarlanan afişler Yeşilay'ın resmî sitesine veya bulunduğunuz ildeki şubesine e-posta üzerinden gönderilir.

Yönerge 2: Tütün mamullerine başlama sebepleri hakkında bir röportaj çalışması için aşağıda verilen basamakları takip ediniz

- Röportaj yapacağınız kitleyi belirleyiniz. (Arkadaşlar, komşular, akrabalar…)
- Aşağıda isteğe bağlı olarak kullanmanız için bazı röportaj soru örnekleri verilmiştir. Bu sorulara isterseniz ilave sorular ekleyerek ya da kendi özgün düşüncenizden yola çıkarak röportaj sorularınızı hazırlayınız.
  - » *Sigara içenlerin sigara içmeyenlerden daha çok sevildiğini, daha fazla saygı gördüğünü veya daha fazla para kazandığını düşünüyor musunuz?*
  - » *İnsanların hoşlandıkları biri için tütün kullanmaya başladığını düşünüyor musunuz?*
  - » *Bir kişinin sigaraya başlamasında annesi, babası ve kardeşlerinin sigara içmesi tek başına bir etken midir?*
  - » *Sigara için bir arkadaş grubunun parçası olmak için sigara içmeye başlanabilir mi?*
  - » *En iyi arkadaşınız size tütün kullanmanız için ısrar etse ne yaparsınız?*
  - » *Sizce tütün kullanmayanlar pısırık ve ana kuzusu gibi mi görünürler?*
- Sorulara verilen cevapları not ediniz veya ses kayıt cihazlarıyla kaydediniz.
- Verilen cevapları analiz ederek elde ettiğiniz veriler üzerinden tütün mamullerine başlamada etkili en önemli sebepleri tablo, grafik formatında işleyiniz ve bir rapor oluşturunuz.

AKRAN BASKISI VE ZORBALIĞI

KAVRAMLAR

Akran Baskısı, Zorbalık

ZORBALIK: Güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici davranışlardır.

- **Sözel Zorbalık**
  - » Lakap takma
  - » Korkutma
  - » Tehdit etme
  - » Şantaj yapma
  - » Alay etme
  - » Aşağılama
  - » Hakaret etme
  - » Küfür etme
- **Siber Zorbalık**
  - » Teknolojik aletler ve internet üzerinden hakaret etme
  - » Rahatsız edici video ve mesajlar atma
  - » Kişinin gizli bilgilerini yayma
  - » Sürekli arama
- **Fiziksel Zorbalık**
  - » Vurma
  - » Tekme atma
  - » Başkasına ait eşyalara zarar verme
  - » Saç çekme
  - » Zorla arkadaşının parasını alma
- **Sosyal Zorbalık**
  - » Dışlama
  - » Dedikodu yapma
  - » Oyunlara almama
  - » Kimse arkadaş olmasın diye baskı yapma

ZORBALIĞA

DUR

DEMELİSİN

AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER:

Zorba: Kendinden daha güçsüz arkadaşlarına zorbaca davranan kişilere denir.

Seyirci: Zorbalığa şahit olan, olayı izleyen kişilere denir.

Kurban (Mağdur): Zorba tarafından sözel, fiziksel, sosyal ve siber zorbalığa maruz bırakılan kişi ya da kişilere denir.

1. ETKİNLİK	Yaratıcı Düşünce ve İnovasyon Becerisi	İş Birliği Becerisi		Grup / Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**ZORBA OLMA MEDENİ OL**			**Etkinliğin Süresi**	3 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin akran baskısı ve zorbalığına yönelik kendi sloganlarını ve sözlerini üretmeleri. Akran baskısı ve zorbalığına yönelik afiş, broşür, infografik çalışmalarıyla öğrencilerin bu sorunun önemini fark etmeleri ve bu çalışmalar üzerinden kamuoyunda farkındalık oluşturmaları.				

Yönerge: Sınıf ve okul düzeyinde düzenleyeceğiniz bir slogan, afiş veya broşür yarışması için aşağıda verilen basamakları takip ediniz.

Slogan yarışması için;

- Aşağıda verilen alana akran baskısı ve zorbalığına yönelik farkındalık oluşturucu ve dikkat çekici, özgün sloganlar veya sözler yazınız.

.....

.....

.....

.....

- Yazdığınız sloganları ve sözleri bir araya getirerek içlerinden 1, 2 ve 3.yü oylamayla seçiniz ve okul panosunda paylaşınız.
- Okul panosunda paylaştığınız sloganları sağlık il müdürlüğüne veya Sağlık Bakanlığının resmî sitesine e-posta üzerinden gönderiniz.

Afiş, broşür ve infografik çalışması için;

- Yeterli sayıda öğrenci içeren gruplar oluşturulur.
- Afiş, infografik veya broşür çalışmalarından birisi gruplar tarafından seçilir.
- Afişte, infografikte veya broşürde kullanılacak bilgiler için çeşitli kaynaklardan veriler toplanır.
- Afiş, infografik veya broşür için el işi çalışması veya dijital çalışma şeklinde verilen uygulamalardan birisi gruplar tarafından seçilir.
- Seçilen uygulamaya ait aşağıda verilen araç gereçler temin edilir.

El İşi Çalışması İçin Araç Gereç:	**Dijital Çalışma İçin Araç Gereç:**
Makas Fon kartonu Görseller Yapıştırıcı	Bilgisayar Yazıcı veya baskı makinası

- Gerekli tasarım planlaması yapılır ve seçilen çalışma oluşturulur.
- Oluşturulan afişler, infografikler ve broşürler bir araya getirilerek içlerinden en iyi 1, 2 ve 3. oylamayla seçilir ve okul panosunda paylaşılır. Çalışmanın bir kopyası da sağlık il müdürlüğünün veya Sağlık Bakanlığının resmî sitesine e-posta yoluyla gönderilir.

2. ETKİNLİK	Eleştirel Düşünme Becerisi		Bireysel	Ders Dışı / Ders İçi
Etkinliğin Adı	**ZORBALIĞA VE BASKIYA DUR DE!**		**Etkinliğin Süresi**	6 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin bazı araştırma materyallerini kullanarak sınıfındaki, yakın çevresindeki ve kendi üzerindeki akran baskısını ve zorbalığını tespit etmeleri.			

Yönerge: Aşağıda verilen anketi çoğaltarak kendinize ve yakın çevrenizdeki arkadaşlarınıza uygulayınız. Anket uygulamasına verilen cevapları analiz ediniz. Çıkarımlarınızı grafik ve tablo şeklinde raporlayınız.

AKRAN ZORBALIĞI VE BASKISI ANKETİ	
Ad-Soyad	
Sınıfınız	
Cinsiyetiniz	
Yaşınız	

ZORBALIK VE BASKI ÇEŞİTLERİ	Evet	Hayır
Beni çeşitli vurucu ve kırıcı aletlerle tehdit ederler.		
Grup halinde üstüme gelip beni rahatsız ederler.		
Okula giderken ya da okuldan dönerken beni rahatsız ederler.		
Üstümü başımı kirletirler.		
Beni o kadar çok korkuturlar ki onlardan uzak dururum.		
Bana yumruk atarlar.		
Canımı acıtırlar.		
Bana vuracaklarını söyleyerek tehdit ederler.		
Beni döverler.		
Çelme takıp beni düşürmeye çalışırlar.		
Görünüşümle alay ederler.		
Herhangi bir nedenden dolayı benimle alay ederler.		
Bana isimler takarlar.		

Bana hakaret ederler.		
Konuşma biçimimle alay ederler.		
Bana küfür ederler.		
Bana ait bir şeyi kırıp bozmaya çalışırlar.		
Bana ait eşyalara bilerek zarar verirler.		
İznim olmadan bana ait eşyaları alırlar.		
Arkadaşlarımla aramı bozmaya çalışırlar.		
Arkadaşlarımı bana karşı kışkırtmaya çalışırlar.		
Başkalarının benimle konuşmasına engel olurlar.		
Hakkımda yalan söylerler.		
Öğretmenlerle başımı derde sokmaya çalışırlar.		
İnançlarımla alay ederler.		
Beni devamsızlık yapmaya zorlarlar.		
Bana bir şeyler fırlatırlar.		
Beni utandırmaya çalışırlar.		
Beni yapmadığım şeylerden dolayı suçlarlar.		
Benim herhangi bir etkinlikte yer almama engel olurlar.		
Hakkımda dedikodu çıkarırlar.		
Arkadaş grubunun dışında kalmamak için istemediğim şeyleri yaparım.		
Arkadaşlarımın büyüdüğümü görmeleri için istediklerini yaparım.		
İnternet veya telefon ile hakarete uğradım, hakkımda dedikodu yapıldı veya kötü konuşuldu.		
İnternet ortamında veya telefonda benim hakkımda söylenenler yüzünden arkadaşlıklarım bozuldu, imajım kötülendi.		
İnternet veya telefon ile tehdit edildim.		
Bilgim dışında istemediğim fotoğraf veya videolarım yayımlandı.		

ZORBALIK NEDENLERİ	Evet	Hayır
Çabuk sinirlendiğimden		
Konuşmamdan dolayı		
Sessiz ve tepki vermeyen biri olduğumu düşündüklerinden		
Çalışkan bir öğrenci olduğumdan		
Çabuk ağladığım için		
Fiziksel görünüşümden dolayı		
Tembel bir öğrenci olduğumdan		
Oturduğum yerden dolayı		
İnancımdan dolayı		
Ekonomik durumumdan dolayı		
Engel durumumdan dolayı		

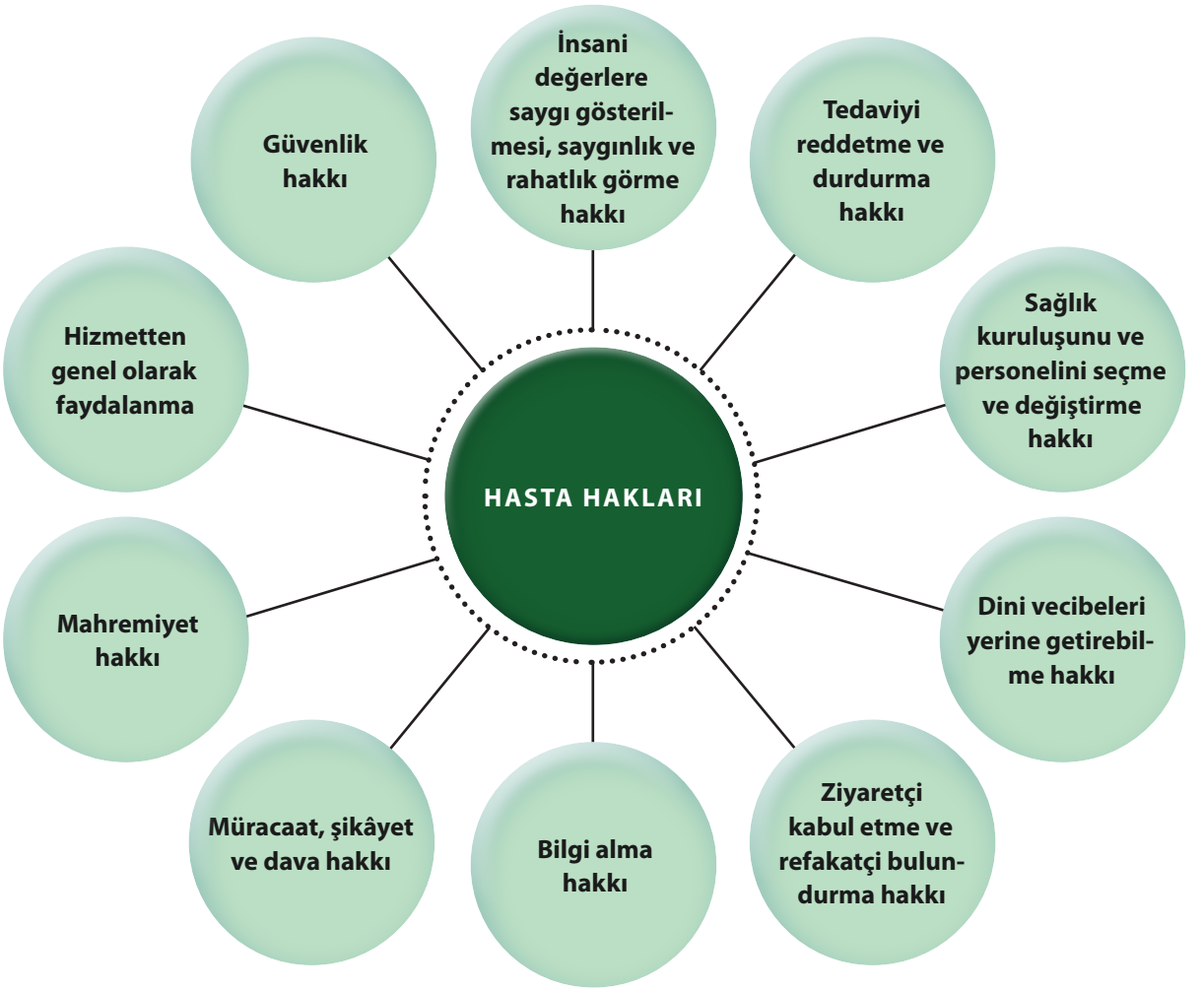
ZORBALIK VE BASKIYA KARŞI TUTUM		Evet	Hayır
Zorbalığın Reddi	Zorbalığa maruz kalan öğrenciler için üzülüyorum.		
	Zorbalar diğer öğrencilerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olurlar.		
	Zorba öğrenciler cezalandırılmalıdır.		
	Zorba öğrenciler diğerlerinin canını yakarlar.		
	Zorba tipleri sevmem.		
	Zorbalık çocuklar için bir sorundur.		
ZorbalığınKabulü/ Zorbaya Empati	Zorba bir çocukla arkadaş olurdum.		
	Bir kişinin başka öğrencilere neden zorbalık yaptığını anlayabiliyorum.		
	Zorba kişiler esasında kimsenin canını yakmayı veya üzmeyi istemezler.		
	Zorbalığa maruz kalmak çok da önemli bir şey değil.		
Korku Üzerinden Hayranlık	Okuldaki zorba tiplerden korkarım.		
	Zorba çocuklar popülerdir.		
	Zorbalığa uğrayan insanlar genellikle bunu hak ediyorlar.		

HASTA HAKLARI VE SORUMLULUKLARI

KAVRAMLAR

Hasta Hakları, Hasta Sorumlulukları

İnsanın doğuştan sahip olduğu doğal hakları vardır. Hak evrensel bir kavramdır. Hak, hukuk kurallarının insanlara tanıdığı yetki olarak tanımlanır. İnsan hakları ilk kez 1215 yılında İngiltere'de tanınmıştır. Resmî olarak 18. yüzyılda Amerikan Haklar Bildirgesi ve 1789 Fransız İnsan ve Vatandaş Hakları Evrensel Bildirgesi yayımlanmıştır. Birleşmiş milletlerin kurulmasıyla insan hakları evrensel hâle gelmiştir.



Görsel 12.1: Hasta hakları

HASTA SORUMLULUKLARI

1. Genel Sorumluluklar

- Kişiler kendi sağlığına dikkat etmek için elinden geleni yapmalı ve sağlıklı bir yaşam için verilen tavsiyelere uymalıdır.
- Kişi uygunsa kan verebilir ya da organ bağışında bulunabilir.
- Basit durumlarda kişiler kendi bakımlarını yapmalıdır.

2. Sosyal Güvenlik Durumu

- Hasta; sağlık, sosyal güvenlik ve kişisel bilgilerindeki değişiklikleri zamanında bildirmek durumundadır.
- Hasta, sağlık karnesinin (Bağ-Kur, Yeşil Kart gibi) vizesini zamanında yaptırmak zorundadır.

3. Sağlık Çalışanlarını Bilgilendirme

- Hasta; yakınmalarını, daha önce geçirdiği hastalıkları, yatarak herhangi bir tedavi görüp görmediğini, eğer varsa hâlen kullandığı ilaçları ve tüm sağlığıyla ilgili bilgileri tam, eksiksiz vermelidir.

4. Hastane Kurallarına Uyma

- Hasta, başvurduğu sağlık kuruluşunun kural ve uygulamalarına uymalıdır.
- Hasta, Sağlık Bakanlığı ve diğer sosyal güvenlik kurumlarınca belirlenen sevk zincirine uymalıdır.
- Hastanın tedavi, bakım ve rehabilitasyon sürecince sağlık çalışanları ile iş birliği içinde olması beklenir.
- Hasta, randevulu hizmet veren bir sağlık tesisinden yararlanıyorsa randevunun tarih ve saatine uyması ve değişiklikleri ilgili yere bildirmesi gerekir.
- Hasta; hastane personelinin, diğer hastaların ve ziyaretçilerin haklarına saygı göstermelidir.
- Hasta, hastane malzemelerine verdiği zararları karşılamak zorundadır.

5. Tedavisi ile İlgili Önerilere Uyma

- Hasta, tedavisi ve ilaçlarla ilgili tavsiyeleri dikkatle dinlemeli ve anlayamadığı yerleri sormalıdır.
- Hastanın, tedavisiyle ilgili önerilere uyum sağlayamama durumu söz konusu ise bunu sağlık çalışanına bildirmesi gerekir.
- Hasta; sağlık, bakım ve taburculuk sonrası bakım planını beklendiği gibi doğru anlayıp anlamadığını belirtmesi gerekir.

Görsel 12.2: Hasta hakları ile ilgili afiş

ETKİNLİK	İletişim Becerisi		Bireysel	Ders İçi
Etkinliğin Adı	HAKKINI SAVUN, SORUMLULUĞUNU YERİNE GETİR		Etkinliğin Süresi	1 Ders Saati
Etkinliğin Amacı	Öğrencilerin sağlık kuruluşlarında sahip oldukları haklar ve yerine getirmeleri gereken sorumluluklar hakkında bilinç sahibi olmaları.			

Yönerge: Sizin veya bir yakınınızın başından geçen veya bir sağlık kuruluşunda gerçekleştiğini duyduğunuz bir olayı aşağıda belirtilen alana yazınız ve belirtilen etkinlik basamaklarını takip ediniz.

Not: Yaşadığınız veya duyduğunuz herhangi bir olay yoksa kendi senaryonuzu oluşturunuz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Yazdığınız olayda geçen kişilerin sahip olduğu haklar ve uyması gereken sorumluluklar hakkındaki çıkarımlarınızı aşağıdaki uygun tablolara yazınız.

OLAYDAKİ KİŞİNİN/KİŞİLERİN SAHİP OLDUĞU HAKLAR

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

OLAYDAKİ KİŞİNİN/KİŞİLERİN UYMASI GEREKEN SORUMLULUKLAR

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

KAYNAKÇA

GİRİŞ

- https://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2015/05/saglik-okur-yazarligi-WEB.pdf
- https://sggm.saglik.gov.tr/TR,57003/turkiyenin-saglik-okuryazarligi-duzeyi-olculdu.html
- https://dspace.trakya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/trakya/3128/0160107.pdf?sequence=1&isAllowed=y

1. KONU: SAĞLIK İÇİN KİŞİSEL BAKIM

- https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30549/0/11805el-hijyeniel-duzenlenmiscnvpdfpdf.pdf
- https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/31325/0/agiz-dis-sagligitemmuz-yeni-logocnvrtpdf.pdf
- https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/besin-guvenligi-ve-hijyen.html

2. KONU: TEDAVİ EDİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ

- BJSS Balkan Journal of Social Sciences / Balkan Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 4, Sayı:8, 2015 GELİŞMEKTE OLAN ÜLKELERDE STRATEJİ: SAĞLIK SİSTEMİNDE SEVK ZİNCİRİ /Yazar: Emel BAŞOL

  https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/669357

3. KONU: BİR HALK SAĞLIĞI PROBLEMİ: PANDEMİ

- https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html
- http://www.karaman.gov.tr/saglik-bakanligi-tarafindan-yeni-koronavirus-riskine-karsi-14-kural

4. KONU: İLAÇ KULLANIMI

- http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/akilci-ilac.pdf
- https://www.its.gov.tr/its/ilac_takip_sistemi_nedir

5. KONU: ACİL SERVİS VE TRİYAJ

- https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2022/09/20220913-5-1.pdf
- http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Triaj.pdf

6. KONU: DİJİTAL SAĞLIK HİZMETLERİ

- https://mhrs.gov.tr/hakkimizda.html
- https://www.mhrs.gov.tr/
- https://enabiz.gov.tr/Yardim/Index

7. KONU: İLK YARDIM

- https://www.sagligim.gov.tr/ilk-yardim/157-temel-ilkyard%C4%B1m/genel-ilkyard%C4%B1m-bilgileri.html
- https://www.aa.com.tr/tr/saglik/ortaokul-ogrencisi-heimlich-manevrasiyla-arkadasinin-hayatini-kurtardi/2716127
- https://www.haberturk.com/heimlich-manevrasi-hayat-kurtardi-3452348
- https://www.sabah.com.tr/yasam/heimlich-manevrasiyla-kendi-hayatini-kurtardi-6146980
- https://www.ntv.com.tr/turkiye/polisin-ilk-yardim-mudahalesi-hayat-kurtardi,hteq2LrpqE6Zp6l-AcBMjA

8. KONU: AİLE SAĞLIK GEÇMİŞİNİN ÖNEMİ

- https://medlineplus.gov/genetics/understanding/inheritance/family-history/

9. KONU: SAĞLIKLI BESLENME

- https://silvandh.saglik.gov.tr/TR,118909/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html
- https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/brosurler/saglik-calisanlari-icin-beslenme-ve-fiziksel-aktivite-kontrol-listesi.pdf
- https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/okullar-a%C3%A7%C4%B1l%C4%B1yor-sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1-beslenelim-hareket-edelim.html
- https://cigliegitimh.saglik.gov.tr/TR,58954/yeme-bozukluklari.html

10. KONU: ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE BAĞIMLILIK

- https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir
- https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-danismanlik-merkezi
- https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal-projeler/yesil-dedektor-uygulamasi

11. KONU: AKRAN BASKISI VE ZORBALIĞI

- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23143547_OYretmen_BroYuru.pdf
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23150700_Akran_ZorbalYYY-_Lise_OYretmen_Sunumu.pdf

12. KONU: HASTA HAKLARI VE SORUMLULUKLARI

- https://www.mevzuat.gov.tr/File/GeneratePdf?mevzuatNo=4847&mevzuatTur=KurumVeKurulusYonetmeligi&mevzuatTertip=5
- https://kanunieah.saglik.gov.tr/TR-12030/hasta-sorumluluklari.html

GÖRSEL KAYNAKÇASI

Sayfa No	Genel Ağ Adresi - Erşim Tarihi ve Saati
Kapak	www.dreamstime.com, 105665365.jpg Erişim Tarihi: 21/10/2022 18.45
5	www.tr.shutterstock.com, 382697113 Erişim Tarihi: 10/11/2022 20.23
10	www.tr.shutterstock.com, 1688192497 Erişim Tarihi: 11/11/2022 14.26
11	www.tr.shutterstock.com, 1875604390 Erişim Tarihi: 11/11/2022 14.26
13	www.tr.shutterstock.com, 589302497 Erişim Tarihi: 11/11/2022 14.26
15	www.gop.edu.tr, Erişim Tarihi: 11/11/2022 12.00
18	Bilinçsiz İlaç Kullanımının Sonuçları-Görsel tasarımcı tarafından hazırlanmıştır.
20	Sağlık Bakanlığı İlaç Takip Ekranı (Mobil elektronik içerik dağıtım/satış platformları) Erişim Tarihi: 10/11/2022 14.35
24	www.enabiz.gov.tr, Erişim Tarihi: 11/11/2022 13.06
26	www.tr.shutterstock.com, 530071255 Erişim Tarihi: 10/11/2022 2.30
27	www.tr.shutterstock.com, 200136791 Erişim Tarihi: 13/11/2022 22.25
30	www.tr.shutterstock.com, 1117902242 Erişim Tarihi: 10/11/2022 20.37
31	www.tr.shutterstock.com, 1101224474 Erişim Tarihi: 13/11/2022 18.10
32	www.tr.shutterstock.com, 234318823 Erişim Tarihi: 11/11/2022 14.23 www.tr.shutterstock.com, 1356318473 Erişim Tarihi: 11/11/2022 14.25
35	https://enabiz.gov.tr/document/IOSKILAVUZ.pdf Erişim Tarihi: 10/11/2022 10.30 www.123rf.com, 35275299 Erişim Tarihi: 16/02/2023 14.25
36	www.tr.shutterstock.com, 1368514142 Erişim Tarihi: 10/11/2022 20.25
37	www.tr.shutterstock.com, 329617628 Erişim Tarihi: 10/11/2022 20.23 www.tr.shutterstock.com, 2196962059 Erişim Tarihi: 10/11/2022 20.33
40	hsgm.saglik.gov.tr, Erişim Tarihi: 10/11/2022 21.23
41	www.tr.shutterstock.com, 520761091 Erişim Tarihi: 09/11/2022 10.00 www.tr.shutterstock.com, 2115262532 Erişim Tarihi: 09/11/2022 10.05
43	https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir, Erişim Tarihi: 11/11/2022 11.02
44	https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-danismanlik-merkezi, Erişim Tarihi: 11/11/2022 11.05
45	www.yesildedektor.org.tr, Erişim Tarihi: 11/11/2022 11.10
46	www.yesilay.org.tr, Erişim Tarihi: 11/11/2022 11.13
47	www.tr.shutterstock.com, 2043508595 Erişim Tarihi: 13/11/2022 17.17
52	Hasta Hakları-Görsel tasarımcı tarafından hazırlanmıştır.
53	www.123rf.com, 158514380 Erişim Tarihi: 10/12/2022 20.23 www.tr.shutterstock.com, 1798519153 Erişim Tarihi: 09/11/2022 10.05