



Profesyonel Toplum Sağlığı Danışmanları

ÜNİTE 2

Sağlık Okuryazarlığı

İçerik

Giriş	3
2.1 Ruh Sağlığı	6
2.1.1 Ruh Sağlığı nedir?.....	6
2.1.2 Ruh Sağlığı Sorunları	6
2.1.3 Stres ve Ruh Sağlığı	7
2.1.4 Ruh Sağlığı Sorunları Olan Bir Kimseye Destek Olmak	9
2.1.5 Ruh Sağlığı Sorunlarıyla İyi Yaşamak	11
2.2 Diyet ve Beslenme.....	14
2.2.1 Sağlıklı Beslenmeye Giriş	14
2.2.2 Beslenmeyle Bağlantılı Sağlık Problemleri	15
2.2.3 Gıda Etiketleme	16
2.3 Önleyici Sağlık Hizmeti	17
2.3.1 Sağlık ve Sağlığı Belirleyen Etmenler	17
2.3.2 Sağlığın İyileştirilmesi ve Hastalıkların Önlenmesi.....	19
2.3.3 Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar.....	19
2.3.4 Risk Faktörleri	20
2.3.5 Tarama	21
2.3.6 Profesyonel Toplum Sağlığı Danışmanlarının Rolü	21
Kaynakça	23

Giriş

Bu ünitenin teması sağlık okuryazarlığıdır. Sağlık okuryazarlığı, bireylerin iyi sağlığı teşvik etmede ve sürdürmede kullanacakları bilgiye erişme, anlama ve bu bilgiyi kullanma motivasyonunu ve yeteneğini belirleyen bilişsel ve sosyal beceriler olarak tanımlanmıştır.

Sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi, sağlık konularında aktif ve bilinçli katılım için kritik öneme sahiptir ve Avrupa Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi tarafından Avrupa Birliği içinde sağlık eşitsizliklerini azaltmak için önemli bir eylem olarak tanımlanır.

AB'deki sağlık okuryazarlığı düzeyleri, 2012 Avrupa Sağlık Okuryazarlığı Araştırması'nda vurgulandığı gibi endişe kaynağı olmaya devam etmektedir. Bu araştırmaya sağlık okuryazarlığının üç seviyesi olan işlevsel, etkileşimli ve kritik sağlık okuryazarlıkları dahil edilmiş ve katılımcıların hemen hemen hepsinin bir öncekine göre daha sınırlı sağlık okuryazarlığına sahip olduğu bulunmuştur.

Sınırlı sağlık okuryazarlığından kaynaklanan önemli sosyal ve ekonomik etkiler vardır. Araştırmalar, yetersiz sağlık okuryazarlığının, sürekli olarak kötü sağlık davranışları ve sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. İngiltere Halk Sağlığı Kurumu (2015) tarafından hazırlanan bir rapora göre, sınırlı (işlevsel) sağlık okuryazarlığı, yaş, eğitim, cinsiyet, etnik köken ve gelir gibi risk faktörlerinden bağımsız olarak kötü beslenme, sigara ve fiziksel aktivite eksikliğini öngörmektedir ve yaş, sosyoekonomik durum, bilişsel işlev ve önceden mevcut hastalıklardan bağımsız olarak yaşlı erişkinlerde yüksek hastalık oranı ve erken ölüm riski ile ilişkilidir. Ayrıca depresyon, diyabet, kalp, böbrek ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi uzun süreli sağlık sorunları olan kişilerin sağlık okuryazarlığının sınırlı olması daha olasıdır. Genel nüfusla karşılaştırıldığında, sağlık okuryazarlığı düşük olan insanların:

- hastaneye yatış ya da ölüm olasılığı 1.5-3 kat daha fazladır ve depresyon geçirme olasılığı daha yüksektir;
- kendilerinin ve ailelerinin sağlığını ve refahını yönetmekle mücadele etme olasılığı daha yüksektir ve bu nedenle birden fazla sağlık sorununa sahip olma riski yüksektir;
- bu insanlar kanser taraması ve grip aşısı gibi önleyici ve sağlığı geliştirici hizmetleri daha az kullanırlar ve tıbbi talimatlara ve sağlık hizmeti sistemlerine daha az bağlıdırlar;
- uygun sağlık hizmetlerine erişmeyi, kaza servislerinden ve acil servislerden daha fazla yararlanmayı zor bulurlar ve hastalık durumları daha uzun sürer;
- sağlık ve sosyal bakım çalışanları ile daha az etkili bir iletişim kurarlar ve sağlık seçenekleriyle ilgili aktif tartışmalara girme olasılıkları daha düşüktür ve bu da potansiyel olarak sağlık ihtiyaçlarının öğrenilememesine yol açar.

Sağlık okuryazarlığı herkesi etkilese de, çalışmalar bazı grupların diğerlerinden daha düşük sağlık okuryazarlığı yaşama riski altında olduğunu göstermektedir:

- Sosyal ve ekonomik dezavantaj yaşayanlar;
- Göçmenler ve etnik azınlıklar;
- Yaşlılar;
- Uzun süreli sağlık problemleri olan insanlar;

- Engelli insanlar.

Bu nedenle, sağlının kilit belirleyicisi olarak sağlık okuryazarlığı, sağlık eğitsizlikleri ile yakından ilişkilidir.

Sağlık Okuryazarlığı, broşürleri okuyabilmekten ve başarılı bir şekilde randevu almaktan daha fazlasıdır. İnsanların sağlık bilgilerine erişimini ve bu bilgileri etkili bir şekilde kullanma kapasitelerini geliştiren sağlık okuryazarlığı g¼¼lendirme için kritik ¼neme sahiptir.

Sağlık okuryazarlığı konuştuğumuz dilden, açıkça iletişim kurma ve dikkatle dinleme yeteneğimizden, yaşımızdan, sosyoekonomik durumumuzdan, k¼¼lt¼¼rel geçmişimizden, geçmiş deneyimlerimizden, bilişsel yeteneklerimizden ve ruh sağlığımızdan etkilenir. Bu fakt¼¼rlerin her biri, sağlık bilgileriyle nasıl iletişim kurduğumuzu, onları nasıl anladığımızı ve onlara nasıl yanıt vereceğimizi etkiler.

ONCALL projesinin temel amacı, varlık temelli bir toplum geliştirme yaklaşımı benimseyerek sosyal ve ekonomik dezavantajlı alanlarda sağlık okuryazarlığını geliştirmektir. Bu sayede, toplum temelli sağlık için planlanan bu eğitim programı gelişecek, tamamlandığında sağlık okuryazarlığını teşvik etmek ve geliştirmek için toplum içinde çalışacak profesyonel toplum sağlığı danışmanları mevcut olacaktır.

Bu t¼¼r bir toplum temelli destek programının sağlık okuryazarlığı ve sağlık hakkını iyileştirme olasılığı daha y¼¼ksektir, ¼nk¼¼ profesyonel toplum sağlığı danışmanlarının katılımcılarla ortak y¼¼nleri olacak, katılımcıların sağlıktan daha başka konularla ilgili tartışmalara katılmaları; sorunlarını, endişelerini ve ¼nerilerini paylaşılabileceği sosyal platformlarda yer almaları sağlanacaktır.

Sağlık Okuryazarlığı ¼nitesi, aşağıdaki 3 eğitim alt ¼nitesinden oluşacaktır:

- i. Ruh Sağlığı
- ii. Diyet ve Beslenme
- iii. ¼nleyici Sağlık Hizmeti

Eğitim programı tamamlandığında katılımcılar aşağıdaki alanlarda bilgi sahibi olacaktır:

Ruh Sağlığı:

- Ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili temel bilgiler
- Ruh sağlığı sorunlarının sebepleriyle ilgili temel bilgiler
- Ruh sağlığı sorunlarıyla nasıl iyi yaşanır konusunda temel bilgiler
- Ruh Sağlığı sorunları olan bir kimseye destek olmak konusunda temel bilgiler

Diyet ve Beslenme:

- Yiyecek ve beslenmenin sağlık ¼zerindeki etkisiyle ilgili temel bilgiler
- Sağlıklı beslenmenin ¼nemi ve sağlıklı bir diyeti oluşturan etmenler ile ilgili temel bilgiler

Önleyici Sağlık Hizmeti:

- Hastalık önleme, taramalar ve sağlıklı davranışlarla ilgili sağlık eğitimi konusunda temel bilgiler - örneğin kronik hastalık önleme, beslenme, fiziksel aktivite, sigara bırakma, stres yönetimi ve sağlık taraması
- Sağlığın sosyal belirleyicileri ile ilgili temel bilgiler

Eğitim programı tamamlandığında katılımcılar ayrıca aşağıdaki alanlarda beceri sahibi olacaktır:

Ruh Sağlığı

- Farklı ruh sağlığı sorunlarının temel özelliklerini belirlemek
- Ruh sağlığını etkileyen faktörleri belirlemek
- Ruh sağlığı sorunları yaşayan insanlar üzerinde olumsuz etki bırakabilecek durumları tanımak
- Stres kaynaklarını belirlemek
- Gereksiz stresin sebep olduğu problemleri tanımak
- Ruh sağlığı sorunlarıyla nasıl daha iyi yaşanır konusunda bilgi sağlamak
- Ruh sağlığı sorunları olan bireylere yardımcı olma stratejilerini tanımak
- Ruh sağlığı sorunları olan bireylere destek olan temel servisleri ve kuruluşları tanımak
- Faydalanıcıları etkileyen diğer konularda ilgili destek hizmetlerinin / kuruluşlarının bir listesini hazırlamak ve iletişim bilgilerini toplamak

Diyet ve Beslenme

- Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek amacıyla gıda etiketlerini okumak için trafik ışığı sisteminden yararlanmak
- Lif bakımından zengin besinler yemenin ve günde 5 porsiyon meyve ve sebze yemenin faydalarını açıklamak
- Yiyecek gruplarını ve bu gruplara hangi yiyeceklerin dahil edildiğini tanımlamak
- Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için “Sağlıklı yiyecek tabağı” gibi pratik araçlardan yararlanmak
- Bazı gıdaların sağlık için önemini, alınması gereken miktarları ve bunların bir diyetle nasıl dahil edileceğini göstermek
-

Önleyici Sağlık Hizmeti

- Sağlıkları ile ilgili olumlu değişiklikler yapmaları için bireyleri motive etmek ve desteklemek amacıyla bireylerin yaşam tarzını değerlendirmek
- Sağlık ve refah ile ilgili davranışlar konusunda sigara ve egzersiz gibi etki ve risk faktörlerini açıklamak
- Sağlık ve refahı teşvik eden yerel kaynakların ve hizmetlerin bir listesini oluşturmak

Her alt ünite eğitim yüz yüzedir ve 3 saat sürer. Bu kılavuzu aşağıdakileri içeren bir el kitabı destekler:

- Ana alanlara bölünmüş her alt birimin planı
- Gerekli kaynaklar da dahil olmak üzere alt birimin nasıl öğretileceği ile ilgili açık talimatlar
- Dersi öğretmek için kullanılan tüm slaytların tam boyutlu fotokopileri

Eğitmenler bazı materyalleri ve içerikleri kendi ülkelerindeki katılımcılara göre uyarlama ihtiyacı duyabilir.

Özyönetimli Öğrenme

Katılımcıların her konu için 5 saatlik bağımsız özyönetimli öğrenmeyi tamamlamaları gerekmektedir. Her bir alt ünitenin sonunda, katılımcıları belirli alanlardaki bilgi ve becerilerini desteklemek ve geliştirmek için bir dizi kaynağa yönlendirecek özyönetimli bir eğitim bölümü olacaktır.

2.1 Ruh Sağlığı

Ruh Sağlığını Anlamak

Hedef

Ruh sağlığı, farklı ruh sağlığı sorunları ve ruh sağlığının insanlar üzerindeki etkisi hakkında bilgi vermek.

Amaç

Faaliyetlerin temel amacı katılımcıların:

- Ruh sağlığı ve ruh sağlığı sorunları hakkında daha fazla bilgi ve anlayış kazanmasını,
- Şiddetli ve yaygın ruh sağlığı sorunlarının temel özelliklerini bilmesini,
- Ruh sağlığı sorunlarının belirtilerinin bireyler üzerindeki etkisini anlamasını sağlamaktır.

Bu alt ünite dört ana alana yoğunlaşacaktır:

- I. Ruh sağlığı nedir?
- II. Ruh sağlığı sorunlarının nedenleri
- III. Ruh sağlığı sorunları olan bir kimseye destek olmak
- IV. Ruh sağlığı sorunlarıyla iyi yaşamak

2.1.1 Ruh Sağlığı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını şöyle tanımlar:

"Ruh sağlığı sadece zihinsel bozukluğun yokluğu değildir. Her bireyin kendi potansiyelini idrak ettiği, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve toplumuna katkıda bulunabildiği bir refah hali olarak tanımlanır."

İyi ruh sağlığı, olumlu bir refah duygusu içerir; doğum, iş değişikliği, yas, işsizlik ve emeklilik gibi önemli yaşam olaylarını yönetmemize yardımcı olduğu için herkes için önemlidir. Bireysel beceriler arasında benlik saygısı, iyimserlik, ustalık ve tutarlılık duygusu, karşılıklı olarak tatmin edici kişisel ilişkileri başlatma, geliştirme ve sürdürme ve olumsuzluklarla başa çıkma becerisi vardır.

Ruh sağlığı, hafif semptomları olanlardan en şiddetli ruhsal bozukluklara kadar, hepsi farklı yoğunluk ve sürelerde olabilen ruh sağlığı sorunlarının sürekliliğini kapsayan bir şemsiye terimdir.

2.1.2 Ruh Sağlığı Sorunları

Ciddi ruh sağlığı sorunları, çoğu insanın anlaması zor olan sesler duyma, halüsinasyon görme vb. gibi deneyimlerden oluşur. Yaygın ruh sağlığı sorunları, çoğu insanın anlayabileceği korku veya üzüntü gibi deneyimlerden oluşur.

Ciddi ruh sağlığı sorunları

Psikoz: Bir kişinin gerçeklikten bir miktar uzaklaştığı ve gerçekte olmayan şeylerin doğru olabileceğine inandığı ruh sağlığı bozuklukları semptomlarını tanımlayan genel bir terim.

Psikotik Durumlar:

Şizofreni: “Ayrık zihin” anlamına gelir ve düşünce ve algıların bozulduğu zihinsel işlevdeki değişiklikleri ifade eder.

Bipolar: Yoğun depresyon veya mani dönemlerinde, bipolar bozukluğu olan bir kişi, düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında ciddi rahatsızlıklara yol açabilecek psikotik semptomlar yaşayabilir.

Yaygın Psikotik Rahatsızlıklar:

Halüsinasyonlar: Yanlış algılamalar-en yaygın olarak başkalarına duyulamayan sesleri duymayı, kişinin çok gerçek olarak algıladığı, ancak gerçekte var olmayan şeyleri görmeyi, hissetmeyi, tatmayı veya koklamayı içerir. Halüsinasyonlar korkutucu olabilir, özellikle sesler hakaret içerebilir veya kişi hakkında olumsuz yorumlar yapabilir.

Sanrılar: Mantıksız ya da yanlış olan bir şeye olan inanç, örneğin büyüklük ya da zulüm sanrıları.

Yaygın Ruh Sağlığı Hastalıkları

Anksiyete: Anksiyete, endişe veya korku gibi hafif veya şiddetli olabilen bir huzursuzluk hissidir.

Herkes yaşamında bir noktada endişe hissi yaşamıştır. Örneğin, bir sınava girdiğinizde veya tıbbi bir test yaptırdığınızda veya bir iş görüşmesinde kendinizi endişeli ve kaygılı hissedebilirsiniz. Bu gibi durumlarda endişe duymak tamamen normal olabilir.

Ancak bazı insanlar endişelerini kontrol etmekte zorlanırlar. Kaygı durumları daha uzun sürer ve genellikle günlük yaşamlarını etkiler.

Anksiyete, panik bozukluğu, fobiler, travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi) dahil olmak üzere çeşitli sorunların ana belirtisidir.

Depresyon: Bu eğitimin ifade ettiği depresyon, en az 2 hafta süren, kişinin rutin aktivitelerini, işlerini ve kişisel ilişkilerini etkileyen “klinik depresyon”dur. Klinik depresyon yaygın ama ciddi bir ruh sağlığı sorunudur ve nüksedebilir. Reaktif depresyon, mevsimsel depresyon bozukluğu ve doğum sonrası depresyon dahil olmak üzere stresli olaylarla veya durumlarla ilgili olabilir.

2.1.3 Stres ve Ruh Sağlığı

Stres esasen fiziksel bir tepkidir. Stresli olduğunda, vücut saldırı altında olduğunu düşünür ve vücudu fiziksel harekete hazırlamak için adrenalin, kortizol ve norepinefrin gibi hormonların ve kimyasalların karmaşık bir karışımını salgılayarak 'savaş veya kaç' moduna geçer. Bu, kanın kaslara yönlendirilmesinden sindirim gibi gereksiz bedensel işlevleri kapatmaya kadar bir dizi reaksiyona neden olur.

Adrenalin, kortizol ve norepinefrin gibi hormonların salınması ile mağara adamı onu kaplanla savaşmaya veya kaçmaya hazırlayan bir enerjiyi edinir. Bu kalp çarpması, hızlı nefes alma hissi adrenalindir; enerjinin artmasının yanı sıra, dikkatimizi toplamamızı sağlar, böylece duruma hızlı bir şekilde tepki verebiliriz.

Modern dünyada, "savaş ya da kaç" modu, aracımızın önünden hızla koşan birine çarpmamak için frene basarak hızlı bir şekilde tepki vermek gibi tehlikeli durumlardan kurtulmamıza yardımcı olabilir.

Sorun, vücudumuzun uygunsuz durumlarda strese girmesidir. Kan akışı sadece savaşmak veya kaçmak için gereken en önemli kaslara gittiği için, beyin fonksiyonu en aza indirilir. Bu, sağlıklı düşünmemizi engelleyebilir; hem işimizde hem de ev yaşamımızda büyük bir engel durumu ortaya çıkabilir. Uzun süre stres durumunda kalırsak sağlığınıza zarar verebilir. Kortizol seviyesinin yüksek olması, şeker ve kan basıncı seviyelerinde bir artışla ve libidoda bir düşüşle sonuçlanabilir.

Her insan zaman zaman stres yaşayabilir. Küçük ve büyük stres olaylarıyla nasıl başa çıktığınıza dikkat etmek önemlidir, böylece ne zaman yardım isteyeceğinizi bilirsiniz.

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne göre stres hakkında bilinmesi gereken 5 şey vardır:

1. Stres herkesi etkiler. Her insan zaman zaman stresli olur. Bazı insanlar stresle daha etkili başa çıkabilir veya stresli olayları diğerlerine göre daha hızlı atlatabilir. Her biri fiziksel ve zihinsel sağlık riski taşıyan farklı stres tipleri vardır. Bir stres etkeni bir defaya mahsus olabilir veya kısa sürebilir veya uzun bir süre boyunca sürekli olarak meydana gelebilir.

Stres örnekleri aşağıdakiler olabilir:

- İş, okul, aile ve diğer günlük sorumlulukların baskılarıyla ilgili rutin stres
- İşten ayrılma, boşanma ya da hastalık gibi ani bir olumsuz değişimin yarattığı stres
- Büyük bir kaza, savaş, saldırı ya da insanların ciddi şekilde yaralanması ya da ölmesine sebep olabilecek doğal bir felaket gibi olaylarda yaşanan travmatik stres. Travmatik stres yaşayan insanlar genellikle geçici ruh hastalığı semptomları yaşarlar, ancak birçoğu zamanla doğal olarak iyileşir.

2. Tüm stresler kötü değildir. Stres, insanları sınavlarda iyi performans göstermeleri veya iş görüşmelerine hazırlanmaları için motive edebilir. Stres bazı durumlarda hayat kurtarıcı bile olabilir. Tehlikeye tepki olarak, vücudunuz bir tehditle yüzleşmeye veya emniyete kaçmaya hazırlanır. Bu durumlarda nabzınız hızlanır, daha hızlı nefes alırsınız, kaslarınız gerilir, beyniniz daha fazla oksijen kullanır ve aktivitesini artırır - tüm bu fonksiyonlar hayatta kalmayı hedefler.

3. Uzun süreli stres sağlığınıza zarar verebilir. Stres çok uzun sürerse, stres kaynağı sabit kalırsa, stres kronikleşirse veya tehlike azaldıktan sonra da tepki devam ederse sağlık sorunları ortaya

çıkabilir. Kronik stres durumunda, vücuttaki hayat kurtarıcı tepkiler, bağışıklık, sindirim, uyku ve üreme sistemlerini baskılayabilir ve bu da normal çalışmalarını durdurabilir. Her insan stresi farklı şekilde hisseder. Örneğin, bazı insanlar çoğunlukla sindirim semptomları yaşarken, bazılarında baş ağrısı, uykusuzluk, üzüntü, öfke veya sinirlilik görülebilir. Kronik stres altındaki insanlar grip veya soğuk algınlığı gibi yaygın ve ciddi viral enfeksiyonlara daha yatkındır. Rutin stres, ilk başta fark edilmesi en zor stres tipi olabilir. Stres kaynağı, akut veya travmatik stres vakalarına göre daha sabit olma eğiliminde olduğundan, vücut normal çalışmaya dönmek için net bir sinyal alamaz. Zamanla, vücuttaki rutin stresden kaynaklanan sürekli baskı, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet gibi ciddi sağlık sorunlarına ve ayrıca depresyon veya anksiyete gibi zihinsel bozukluklara neden olabilir.

4. Stresi yönetmenin yolları vardır. Stresin etkileri zaman içinde artma eğilimindedir. Stresinizi yönetmek için pratik adımlar atmak bu etkileri azaltabilir veya önleyebilir. Stres ile başa çıkmak için yardımcı olabilecek bazı ipuçları şunlardır:

- Vücudunuzun strese karşı verdiği uykuda zorlanma, alkol ve madde kullanımındaki artış, kolay sinirlenme, depresif ruh hali veya düşük enerjiye sahip olma gibi tepkileri bilin.
- Doktorunuz veya sağlık hizmeti sağlayıcınızla konuşun. Mevcut veya yeni sağlık problemlerinizi için uygun sağlık hizmetlerini alın.
- Düzenli egzersiz yapın. Günde sadece 30 dakika yürüyüş, modunuzu yükseltmenize ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir.
- Rahatlatıcı bir aktivite deneyin. Meditasyon, yoga, tai chi gibi egzersizleri içeren stresle başa çıkma programlarını araştırın. Strese bağlı bazı durumlar için, bu yaklaşımlar diğer tedavi yöntemlerine ek olarak kullanılır. Düzenli olarak bu etkinlikler gibi sağlıklı ve rahatlatıcı etkinliklere katılın.
- Amaçlarınızı ve önceliklerinizi belirleyin. Neyin yapılması gerektiğine ve neyin bekleyebileceğine karar verin ve sizi aşırı zorluyorsa yeni sorumluluklara hayır demeyi öğrenin. Gün sonunda yapamadıklarınızı değil yapabildiklerinizi not edin.
- Size duygusal veya her türlü desteği sağlayabilecek insanlarla bağlantıda kalın. Stresi azaltmak için, arkadaşlarınızdan, ailenizden ve toplumsal veya dini kuruluşlardan yardım isteyin.

5. Stresten bunaldıysanız, bir sağlık uzmanından yardım isteyiniz. İntihar düşünceleriniz varsa, bunalmışsanız, stresle başa çıkamayacağınızı hissediyorsanız ya da stresle başa çıkmak için uyuşturucu ya da alkol kullanıyorsanız, hemen yardım istemelisiniz. Doktorunuz bir öneride bulunabilir.

I. 2.1.4 Ruh Sağlığı Sorunları Olan Bir Kimseye Destek Olmak

Ruh sağlığı sorunları dünya genelinde yaygındır ve bir kişinin yaşamı boyunca, bir ruh sağlığı sorununa sahip olma ya da bu sorundan muzdarip birini tanıması ihtimali yüksektir. Ancak, birçok insan ruh sağlığı sorunlarının nasıl tanınacağı veya ne gibi yardımların alınabileceği konusunda yeterince bilgi sahibi değildir. Sonuç olarak, ruh sağlığı sorunları yaşayan insanlar uygun yardıma nasıl erişeceklerini bilemeyebilir veya hiç yardım istemeyebilir. Ruh sağlığı konusunda toplumun farkındalığı artarsa, insanlar ruh sağlığı konusunda yardıma ihtiyaç duyan birini farkedip destekleyebilirler.

Toplum içinde çalışan bir profesyonel toplum sağlığı danışmanının ruh sağlığı sorunları yaşayan biriyle karşılaşması ihtimali çok yüksek olduğundan, bu kişilerin bu durumlarda nasıl uygun bir şekilde cevap vereceğini bilmeleri önemlidir.

Kuzey İrlanda Ruh Sağlığı İlk Yardım Kurumu ruh sağlığı sorunları yaşayan birine yardım etmek için aşağıdaki eylem planını uygulamaktadır:

Eylem 1: İntihar veya zarar verme riskini değerlendirin

Bu bölümde değerlendirme, kişinin durumu hakkında yeterli bilgi toplamak anlamına gelmektedir. Bu bilgiler hangi acil eylemlerin veya kısa vadeli yardımların daha faydalı olacağına karar vermenize yardımcı olacaktır. Bu bilgilere sahip olmak, hangi ek profesyonel yardımın uygun olabileceğine karar vermenize yardımcı olacaktır.

Eylem 2: Yargılamadan dinleyin

Bu bölüm, aşağıdaki tutum süreçlerini kapsar:

Kabul –Kendinizden farklı olsalar bile, kişilerin duygu, inanç ve değerlerine saygı duyun.

İçtenlik –Onları ve inançlarını kabul ettiğinizi anlatma konusunda karşıdaki kişiye samimi davranın.

Empati –Karşıdaki kişiye duygularını anladığınızı gösterin.

Eylem 3: Güvence verin ve bilgilendirin

Ruh sağlığı sorunu yaşayan bir kişi kendini kafası karışık veya bunalmış hissedebilir ve sağlıklı düşünemez. Durumunu sağlıklı bir şekilde ve sakince düşünen birilerinin ona destek olacağını bilmek bu kişi için çok faydalı olacaktır.

Eylem 4: Kişiyi uygun profesyonel yardım alması için cesaretlendirin

Kişiyi en kısa sürede yardım almaya teşvik etmek önemlidir. Farklı şekillerde destek sağlayan bir çok profesyonel bulunmaktadır.

Eylem 5: Kendi kendine yardım stratejilerini teşvik edin

Bir sonraki bölümde bir dizi kendi kendine yardım stratejisi anlatılacaktır.

Bununla birlikte, bir kişi ruh sağlığı sorunlarının semptomlarını yaşadığı zaman, öz-bakımın çok zor olabileceğini ve en küçük görevlerde bile ek desteğin gerekli olduğunu bilmek önemlidir.

(Kaynak: Kuzey İrlanda Ruh Sağlığı İlk Yardım Kurumu El Kitabı)

2.1.5 Ruh Sağlığı Sorunlarıyla İyi Yaşamak - Ruh Sağlığı Sorunlarıyla İyi Yaşamak İçin Sosyal ve Toplumsal Stratejiler

Dengeli Beslenme

Ruh sağlığı sorunları olan kişilerin fiziksel sağlık gereksinimlerinin genellikle ihmal edilir, çünkü öncelik ruh sağlığı sorunlarının çözülmesidir. Depresyonda olan insanlar normalden daha az yiyebilir ve psikoz hastaları bazen yemek yemeyi unutabilir veya yiyeceğin kendilerine zarar vereceğinden endişe duyabilir. Bu durum, ruh hastalığını olumsuz yönde etkileyebilecek başka sorunlara da neden olabilir.

Sağlıklı diyetler, birçok farklı gıdaları içerir. Meyve ve sebzeler, nişasta ve lif bakımından zengin yiyecekler olduğu için özellikle önemlidir.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra, yiyeceklerin uygun şekilde depolanması ve tazeyken yenilmesi önemlidir.

İhtiyaç sahiplerine yemek dağıtan veya insanların çeşitli yiyeceklerle ulaşmalarına yardımcı olan sosyal projeler - örneğin insanlara sebze yetiştirmeyi öğretmek, ruh hastalığı olan insanların beslenmesini düzeltmede faydalı olacaktır. Bu tür projelere yardımcı olmaları için onları teşvik etmek, etkinliklere katılma ve aynı zamanda kendilerine faydalı olabilecek diğer insanlarla bir araya gelme fırsatı da sağlayacaktır.

Düzenli Egzersiz

Düzenli egzersiz yapmak herkesin fiziksel ve zihinsel sağlığı için iyidir.

Ruh sağlığı sorunları olan kişilerin fiziksel sağlık gereksinimlerinin genellikle ihmal edilir, çünkü öncelik ruh sağlığı sorunlarının çözülmesidir.

Bu nedenle, ruh sağlığı sorunları olan kişileri düzenli egzersiz yapmaya teşvik etmek, zihinsel sağlıklarının yanı sıra fiziksel olarak da güçlenmelerini sağlar.

Koşma, basketbol ve futbol gibi eğlence aktivitelerine katılımın anksiyete ve depresyonu azalttığı, ayrıca fiziksel zindeliği artırmaya yardımcı olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalar, fiziksel egzersizin insanları strese karşı da koruyabileceğini ileri sürmektedir.

Egzersiz yapmak, yürümek veya koşmak gibi bireysel aktiviteleri veya futbol gibi takım oyunlarını kapsayabilir. Açıkçası, takım oyunlarında diğer insanlarla daha fazla vakit geçirildiği için daha faydalıdır.

Düzenli egzersizlere katılmak, ilacı almanın yan etkisi olarak kilo alan kişiler için özellikle önemlidir.

Hastaların bireysel veya grup olarak egzersiz yapmaları için fırsatlar yaratmak onlara hem fiziksel hem de zihinsel olarak faydalı olacaktır.

Uğraşları ve Faaliyetleri Artırmak

İyi olduğumuz veya iyi olduğumuzu düşündüğümüz ve sosyal iletişim gerektiren çeşitli aktivitelere katılmak her birey için faydalıdır. İşe gitmeyi, arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi vb. bırakan herkesin ruhsal bir sağlık problemi geçirme riski vardır.

Ruh sağlığı sorunları olan insanlar genellikle daha az aktiftir ve çok az şey yaparak kendi başlarına daha fazla zaman geçirebilirler. Örneğin, depresyonda olan insanlar çoğu zaman önceden sevdikleri aktivitelere bile katılmak istemezler.

Depresyon, anksiyete veya psikoz hastalarının aktivitelere katılımını arttırmak, kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Ruhsal açıdan hasta bir kişi adına çok fazla çaba gerektireceği için, bu kişilerin zevk alacakları aktivitelere katılma olasılığı çok daha fazladır.

Araştırmalar göstermektedir ki ruh sağlığı sorunlarına rağmen işlerine devam eden kişiler hastalığın işitsel halüsinasyonlar gibi rahatsız edici semptomlarını yaşamaktadır ama bir işe sahip olmak, onları günden güne strese karşı korumaktadır.

Bu nedenle, ruhsal sağlık problemleri olan kişilerin etkinliklerine katılması için fırsatlar yaratmak faydalı olabilir. Diğer insanlarla zaman geçirme şansını içeren faaliyetler, bu kişilere sosyal iletişim kurma konusunda daha da yararlı olacaktır. Fiziksel egzersiz içeren aktiviteler zihinsel ve fiziksel zindelik konusunda yararlı olacaktır. Bazı insanlarda, etkinliklere katılmak, can sıkıntısını azaltabilir ve ruh sağlığı problemlerini daha da kötüleştiren alkol veya reçetesiz ilaç kullanımını azaltabilir.

Alkol ve Reçetesiz İlaç Kullanımının Azaltılması

Çok fazla reçetesiz ilaç kullanmak veya çok fazla alkol tüketmek bir dizi fiziksel ve ruhsal sağlık sorununa neden olabilir. Bu sorunlar mide ülseri, karaciğer hastalığı, astım, diğer solunum sorunları ve beyin hasarı olabilir.

Araştırmalar, ruhsal hastalığı olan çok sayıda insanın alkol ve uyuşturucu kullandığını göstermektedir. Bu maddeler bazı durumlarda belirtileri hafifletiyor gibi görünse de aslında belirtileri daha da kötüleştirir ve tedaviyi engelleyebilir. Ayrıca uyku ve iştah üzerinde de etkisi olabilir. İyi yemek yememek veya iyi uyumamak belirtileri daha da kötüleştirir.

Aşırı miktarda uyuşturucu ve alkol kullanmanın neden olabileceği olası zararlar hakkında insanlara bilgi vermek faydalı olabilir. İnsanlara sadece bu maddeleri almayı bırakmalarını söylemek, işe yaramamaktadır. Onları daha az almaya teşvik etmek daha faydalı olabilir.

Aktiviteler katılımının artırılması, bazı kişilerin aldıkları ilaç veya alkol miktarını azaltmasına da yardımcı olabilir.

Hastalar tedavi amaçlı ilaç kullanıyorsa ilaçlarını alıp almadıklarını kontrol etmek yararlı olacaktır. Eğer kullanmalarına rağmen tedavi başarılı olmuyorsa farklı ilaçlar kullanılabilir. İlaçlarını almıyorlarsa, almaları için teşvik etmek semptomlarını azaltabilir. Bu durum reçetesiz ilaç kullanımını azaltabilir.

Sosyal İletişim Kurmak

Diğer insanlarla düzenli iletişim halinde olmak, herkesin ruh sağlığı için önemlidir. Bu özellikle ruhsal hastalıkları olan insanlar için geçerlidir. Bu insanlar için arkadaş edinmek, düzenli bir şekilde arkadaşlarla buluşmak hatta sohbet başlatmak bile çok zor olabilir.

Ruh sağlığı sorunları olan insanlar kendilerini toplumdan kolayca soyutlayabilirler. Bu onların ruhsal sağlık problemlerini daha da kötüleştirebilir. İyi bir sosyal ağ, onları strese karşı koruyabilir.

Araştırmalar, sosyal iletişimleri iyi olan ruh hastalığı olan kişilerin toplum içinde sınırlı sosyal iletişime sahip olanlara ya da sosyal iletişimden tamamen yoksun olanlara göre daha bağımsız çalışma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Sosyal destek arttıkça hastalığın nüksetme ihtimali düşmektedir.

Bu nedenle, ruhsal sağlık sorunları olan insanlara, diğer insanlarla zaman geçirmeleri ve sosyal ağlar geliştirmeleri için fırsatlar yaratmak, onların zihinsel olarak sağlıklı olmalarına yardımcı olmanın önemli ve faydalı bir yoldur.

Hastalıkla başa çıkmanın yollarını paylaştıkları ve bu tür sorunları yaşayan kendileri gibi başka insanların da olduğunu öğrenmenin rahatlatıcı olduğunu düşündükleri için, benzer ruh sağlığı sorunları olan kişilerin buluşması bazen yararlı olabilir.

Aile üyelerinden uzak sosyal ağlar geliştirmenin bir başka yararı, ruh hastalığı olan biri ile aileleri arasındaki iletişimin bir nebze olsa da azaltabilmesidir ve bu, hem ruh hastalığı olan kişide hem de aile üyelerinde stresin azaltılması konusunda yararlı olabilir.

2.2 Diyet ve Beslenme

Hedef

Sağlıklı beslenme hakkında bilgi vermek ve yediğimiz yiyeceklerin sağlığımız üzerindeki etkisini araştırmak

Amaç

Faaliyetlerin temel amacı katılımcıların:

- Yiyecek ve beslenmenin sağlık üzerindeki etkisine dair daha iyi bir anlayış kazanmasını ve bilgi edinmesini,
- Sağlıklı beslenme ve sağlıklı bir diyetin içeriğine dair daha iyi bir anlayış kazanmasını ve bilgi edinmesini sağlamaktır.

Bu alt ünite aşağıdaki üç ana alana yoğunlaşacaktır:

- i. Sağlıklı beslenmeye giriş - Sağlıklı Beslenme Rehberi
- ii. Beslenmeyle bağlantılı sağlık problemleri
- iii. Bütçeye göre sağlıklı beslenme

2.2.1 Sağlıklı Beslenmeye Giriş - Sağlıklı Beslenme Rehberi

Sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlığı korumanın önemli bir parçasıdır ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir.

Bu, sağlıklı bir vücut ağırlığında olmak ve bu ağırlığı korumak için doğru miktarlarda çok çeşitli gıdalar yemek, doğru miktarda yiyecek ve içecek tüketmek anlamına gelir.

Sağlıklı Beslenme Rehberi (2016) İngiltere Sağlıklı Beslenme Kurumu tarafından hazırlanmıştır. Bu rehber, daha sağlıklı olabilmek için İngiltere Hükümeti'nin yiyecekler, içecekler ve beslenme üzerine verdiği basit önerileri içermektedir.

Bu rehber, dengeli ve sağlıklı bir beslenme için tüketmemiz gereken farklı yiyecek ve içecek türlerini ve miktarlarını gösterir. Bu rehber ayrıca kadınlar (2000Kcal) ve erkekler için (2500Kcal) önerilen günlük kalori miktarını göstermektedir.

Sağlıklı Beslenme Rehberi



2.2.2 Beslenmeyle Bağlantılı Sağlık Problemleri

Dengeli bir beslenme önemlidir, çünkü vücudumuzun organları ve dokuları etkili çalışmak için doğru beslenmeye ihtiyaç duyar. İyi beslenme olmadan, vücut hastalığa ve enfeksiyona karşı daha

savunmasız, yorgunluğa ve kötü performansa daha yatkındır. İyi beslenemeyen çocuklar büyüme ve gelişim problemleri yaşayabilirler. Kötü yeme alışkanlıkları ömür boyu devam edebilir.

En önde gelen ölüm nedenleri beslenmeyle ilgilidir. Bunlar kalp hastalığı, felç, kanser veya diyabet olabilir.

Kronik hastalıklar bulaşıcı olmayan ve büyük ölçüde önlenabilir olan uzun vadeli hastalıklardır. Bu hastalıklar dünyadaki en yaygın ölüm nedenidir ve özellikle obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diş hastalıkları ve osteoporoz gibi hastalıklar toplum üzerinde büyük bir yük oluşturmaktadır. Beslenme ve fiziksel aktivite açısından iyileştirmeler yapmak, bu kronik hastalıkların riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

2.2.3 Gıda Etiketleme

Yediğimiz yiyeceklerin sağlığımız üzerinde çok önemli bir etkisi vardır. Sağlığımızı iyileştirebilir, koruyabilir veya beslenme ile ilgili hastalığın oluşmasına neden olabilir.

Gıda etiketleri sağlıklı beslenmeye rehberlik eder. Gıda ürününe bakan bir pencereye benzer. Bir gıda etiketi, gıdanın içeriği(ağırlık), adı, üreticisi, içindekileri, besin değerleri ve ayrıca üründeki genel alerjenler hakkında sizi bilgilendirecektir. Gıda etiketleri size besin açısından zengin gıdalar seçerek ve eğer kilo probleminiz varsa kalorileri düşük tutarak sağlıklı gıda seçimleri yapmanızda yardımcı olur.

2.3 Önleyici Sağlık Hizmeti

Hedef

Sağlığı ve önleyici sağlık hizmetlerini etkileyen faktörler hakkında bilgi vermek.

Amaç

Faaliyetlerin temel amacı katılımcıların:

- Sağlığı ve önleyici sağlık hizmetlerini etkileyen faktörlere dair daha iyi bir anlayış kazanmasını ve bilgi edinmesini,
- Sağlık, toplum ve sağlığın sosyal belirleyicilerini tanımlamasını ve örnekler vermesini,
- Bireysel sağlık ve toplum sağlığının nasıl ilişkili olduğunu tanımasını,
- Sağlığın sosyal belirleyicilerinin bireyin kişisel sağlığını ve toplum sağlığını nasıl etkileyebileceğini analiz etmesini sağlamaktır.

Bu alt ünite aşağıdaki üç ana alana yoğunlaşacaktır:

- i. Sağlık ve belirleyicileri
- ii. Risk Faktörleri ve Risk değerlendirilmesi
- iii. Profesyonel Toplum Sağlığı Danışmanlarının Rolü

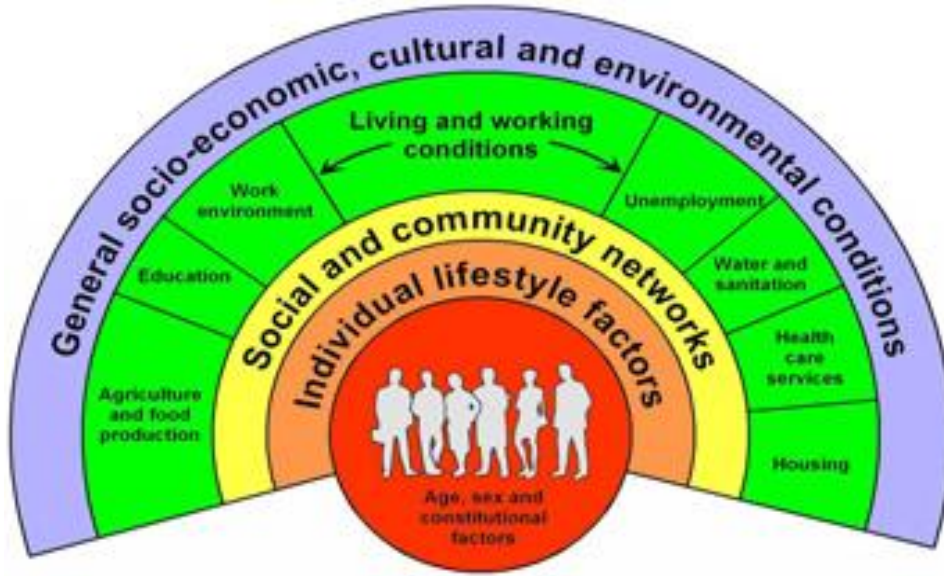
2.3.1 Sağlık ve Belirleyici Faktörleri

Sağlık sadece hastalığın yokluğu değil aynı zamanda genel olarak iyi olma halidir. 1948'de, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı bugün hala kullanılan bir şekilde tanımlamıştır. "Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir."

Birçok faktör, bireylerin ve toplulukların sağlığını etkilemek için bir araya gelir. İnsanların sağlıklı olup olmadıklarını koşullar ve çevre belirler. Nerede yaşadığımız, çevremizin durumu, genetik, gelir ve eğitim düzeyimiz, arkadaşlarımız ve ailemizle ilişkilerimiz gibi faktörler sağlık üzerinde büyük etkiye sahipken, sağlık hizmetlerinin kullanımı ve erişimi genellikle daha az etkilidir.

Sağlığı belirleyen faktörler arasında:

- sosyal ve ekonomik çevre,
- fiziksel çevre
- kişinin karakteri ve davranışları vardır.



İnsanların sağlıklarını yaşam şartları belirler ve bu nedenle bireyleri sağlıksız olmaları nedeniyle suçlamak veya sağlıklı oldukları için takdir etmek doğru değildir. Bireylerin sağlığın belirleyicilerinin çoğunu doğrudan kontrol edebilme olasılıkları yoktur. Bu belirleyiciler - ya da insanları sağlıklı yapan ya da yapmayan şeyler - yukarıdaki faktörleri ve aşağıdakileri içerir:

- Gelir ve sosyal statü - yüksek gelir ve sosyal statü sağlığın daha iyi olmasıyla ilişkilidir. Zengin ve fakir insanlar arasındaki fark arttıkça, sağlıktaki farklılıklar artar.
- Eğitim - düşük eğitim seviyeleri, kötü sağlık durumu, stresin fazla olması ve özgüven düşüklüğü ile ilişkilidir.

- Fiziksel çevre - temiz su ve temiz hava, sağlıklı iş yerleri, güvenli evler, topluluklar ve yollar sağlığın iyi olmasına katkıda bulunur. İstihdam ve çalışma koşulları – çalışan insanlar özellikle çalışma koşulları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olanlar daha sağlıklıdır.
- Sosyal destek - ailelerden, arkadaşlardan ve toplumdan daha fazla destek görmek sağlığın daha iyi olmasıyla ilişkilidir. Kültür – gelenekler, görenekler, aile ve toplum inançlarının hepsi sağlığı etkiler.
- Genetik - kalıtım, yaşam süresi, sağlık durumu ve belirli hastalıkların gelişme olasılığının belirlenmesinde rol oynar. Kişisel davranışlar ve sorunlarla baş etme becerileri – dengeli beslenme, aktif olma, sigara içme, alkol kullanma ve yaşamın stres ve zorluklarıyla baş etme yolları sağlığı etkiler.
- Sağlık hizmetleri - hastalıkları önleyen ve tedavi eden hizmetlere erişim ve kullanım sağlığı etkiler
- Cinsiyet - Erkekler ve kadınlar, farklı yaşlarda farklı hastalıklardan muzdariptir.

Kişi ve toplum sağlığını bu faktörler arasındaki karşılıklı ilişki belirler. Bu nedenle, sağlığın birden fazla belirleyicisini hedefleyen müdahalelerin etkili olması muhtemeldir. Sağlığın belirleyicileri, geleneksel sağlık hizmetleri ve toplum sağlığı sektörlerinin sınırlarının ötesine geçebilir; eğitim, konut, ulaşım, tarım ve çevre gibi faktörlerin toplum sağlığının iyileştirilmesinde önemli faydaları olabilir.

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

2.3.2 Sağlığın İyileştirilmesi ve Hastalıkların Önlenmesi

Sağlığı iyileştirme ve hastalık önleme programları, insanları sağlıklı tutmaya odaklanır. Sağlığı iyileştirme programları, sağlıklı davranışları seçmek ve kronik hastalık riskini azaltmak için yaşam tarzlarında değişiklik yapma hususunda toplumu ve bireyleri bilinçlendirmeyi amaçlar. Sağlığın iyileştirilmesi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından şöyle tanımlanmıştır:

“İnsanların sağlıklarını geliştirmesini ve sağlıkları üzerindeki kontrollerini arttırmasını sağlayan süreç. Bu süreç, bireylerin davranışlarından başlayarak sosyal ve çevresel müdahalelere kadar gider.”

Hastalığın önlenmesi sağlığın iyileştirilmesinden farklıdır, çünkü kronik hastalıkların ve diğer morbiditelerin gelişimini ve şiddetini azaltmaya yönelik spesifik çalışmalara odaklanır.

Sağlıklı olmak, sağlığın iyileştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi ile bağlantılıdır. Sağlıklı olmak, olumlu sağlık davranışları ve sonuçları için bir birey tarafından sergilenen tutum ve alınan kararlar olarak tanımlanır.

Sağlığın iyileştirilmesi ve hastalık önleme programları genellikle önlenabilir risk davranışlarını etkileyen sağlığın sosyal belirleyicilerini ele alırlar. Sağlığın sosyal belirleyicileri, insanların sağlık durumlarını etkileyen, doğup büyüdükleri ve içinde yaşadıkları ekonomik, sosyal, kültürel ve politik koşullardır. Değiştirilebilir risk davranışları, kronik hastalığın gelişmesine sebep olan tütün kullanımını, kötü beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite eksikliğini içerir.

2.3.3 Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (NCD) ulusların ekonomik büyümesini ve sürdürülebilir kalkınmasını engelleyen önemli bir küresel sağlık sorunudur. Dört ana bulaşıcı olmayan hastalık grubu vardır: kardiyovasküler hastalıklar, kanser, kronik solunum hastalıkları ve diyabet. Bu hastalıklar tüm bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilgili ölümlerin % 80'inden fazlasını oluşturur ve aynı dört ana risk faktörü bu hastalıkların sebeplerindendir: tütün kullanımı, alkol kullanımı, sağlıksız beslenme ve fiziksel hareket eksikliği. Son zamanlarda, bulaşıcı olmayan hastalıkların sebeplerine ruh sağlığı ve çevresel belirleyiciler de eklenmiştir.

Önemli gerçekler

- Bulaşıcı olmayan hastalıklar her yıl 41 milyon insanı öldürmektedir ve bu, dünyadaki tüm ölümlerin % 71'ine eşittir.
- Her yıl 15 milyon insan 30 ile 69 yaşları arasındaki bulaşıcı olmayan bir hastalıktan ölmektedir; Bu "erken" ölümlerin % 85'inden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde görülür.
- Bulaşıcı olmayan hastalıklar sonucu ölümlerin çoğunu kardiyovasküler hastalıklar oluşturur, yılda 17,9 milyon kişinin ölümüne sebep olur. Kanserler 9 milyon, solunum yolu hastalıkları 3,9 milyon ve diyabet 1,6 milyon insanın ölümüne neden olmaktadır.
- Bu 4 hastalık grubu, erken bulaşıcı olmayan hastalık ölümlerinin % 80'inden fazlasını oluşturur.
- Tütün tüketimi, fiziksel hareketsizlik, aşırı alkol tüketilmesi ve sağlıksız beslenme, bulaşıcı olmayan bir hastalıktan ölme riskini artırır.
- Bulaşıcı olmayan hastalıkların tespiti, taranması ve tedavisi, ayrıca palyatif bakım, bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadelede önemlidir.

Kronik hastalıklar olarak da bilinen bulaşıcı olmayan hastalıklar uzun süreli olma eğilimindedir ve genetik, fizyolojik, çevresel ve davranış faktörlerinin birleşiminin bir sonucudur.

Bulaşıcı olmayan hastalıklar orantısız olarak, küresel bulaşıcı olmayan hastalık ölümlerinin dörtte üçünden fazlasının - 32 milyon - gerçekleştiği düşük ve orta gelirli ülkelerdeki insanları etkilemektedir.

Kimler bu hastalıklar için risk altındadır?

Tüm yaş grupları, bölgeler ve ülkelerdeki insanlar bulaşıcı olmayan hastalıklardan etkilenmektedir. Bu koşullar genellikle daha büyük yaş gruplarıyla ilişkilendirilir, ancak kanıtlar, bulaşıcı olmayan hastalıklara atfedilen tüm ölümlerin 15 milyonunun 30 ile 69 yaşları arasında gerçekleştiğini göstermektedir. Bu "erken" ölümlerin % 85'inden fazlasının düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleştiği tahmin edilmektedir. Çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar, sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, tütün dumanına maruz kalma veya alkol tüketimi gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara katkıda bulunan risk faktörlerine karşı hassastır.

Bu hastalıklar hızlı, plansız kentleşme, sağlıksız yaşam tarzlarının yaygınlaşması ve nüfusun yaşlanması gibi etmenler tarafından yönlendirilmektedir. Sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği, insanlarda yüksek tansiyon, kan şekerinin yükselmesi, yüksek kan lipidleri ve obezite gibi hastalıklara sebep olabilir. Bunlara metabolik risk faktörleri denir. Bu faktörler, bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında en çok erken ölüme sebep olan kardiyovasküler hastalıklara yol açabilir.

2.3.4 Risk faktörleri

Sağlık Davranışları

Sağlık davranışları, bireylerin sağlığını etkileyen eylemlerdir. Bu davranışlar iyi beslenme ve fiziksel olarak aktif olma gibi sağlığa faydalı eylemler veya sigara, aşırı alkol tüketimi ve riskli cinsel davranış gibi kişinin hastalık riskini artıran eylemler olabilir.

Değiştirilebilir Davranışsal Risk Faktörleri

Tütün kullanımı, fiziksel hareketsizlik, sağlıksız beslenme ve aşırı alkol tüketilmesi gibi değiştirilebilir davranışların tümü bulaşıcı olmayan hastalık riskini artırır.

- Tütün, her yıl 7,2 milyondan fazla ölüme neden olmaktadır (pasif içicilik etkileri dahil) ve önümüzdeki yıllarda belirgin bir şekilde artması öngörülmektedir.
- Aşırı tuz tüketimi yıllık 4,1 milyon ölüme neden olmaktadır.
- Alkol kullanımına bağlı yıllık 3,3 milyon ölümün yarısından fazlası kanser de dahil olmak üzere bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmaktadır.
- Yılda 1,6 milyon ölüm, yetersiz fiziksel aktiviteye bağlanabilir.

Metabolik Risk Faktörleri

Metabolik risk faktörleri, bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini artıran dört temel metabolik değişikliğe neden olur:

- yüksek tansiyon
- aşırı kilo / obezite
- hiperglisemi (yüksek kan şekeri seviyesi) ve
- hiperlipidemi (kandaki yüksek yağ seviyesi).

Sebebi olduğu ölümler açısından, küresel olarak en önde gelen metabolik risk faktörü, yüksek kan basıncıdır (küresel ölümlerin % 19'una sebep olmaktadır), ardından aşırı kilo-obezite ve yüksek kan şekeri gelmektedir. (Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü 2018)

İki tür faktör vardır:

Risk Faktörü: Bireyin bulaşıcı olmayan hastalığa yakalanma olasılığını artıran herhangi bir niteliği veya maruziyeti.

Etken Faktör: Hastalığın doğrudan sebebidir.

Risk faktörlerinin varlığı, hastalığın gelişme olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir; etken faktörlerin olması ise hastalığın kesinlikle gelişeceği anlamına gelir.

2.3.5 Tarama

Araştırmalar, ölümleri ve hastalıkları önlemede erken teşhis ve erken müdahalenin potansiyel faydalarını göstermektedir. Bu yüzden insanları ciddi hastalıklara karşı taramak giderek daha fazla önem arz etmektedir. Kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve çeşitli kanserler dahil olmak üzere en önemli bulaşıcı olmayan hastalıkların bazıları için tarama testleri bulunmaktadır. Bununla birlikte, birçok ulusal ve uluslararası kuruluş kendi yönergelerini geliştirdiği için kardiyovasküler hastalıklar, kanserler ve diyabet için tarama kılavuzları ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir.

2.3.6 Profesyonel Toplum Sağlığı Danışmanlarının Önleyici Sağlık Hizmetlerindeki Rolü

2006 Dünya Sağlık Raporu, toplum sağlığı çalışanlarının (CHW) birçok ülkeyi etkileyen insan kaynakları krizinin çözümünün bir parçası olma potansiyeli olduğunu iddia etmektedir. Toplum sağlığı çalışanları, sosyal yardım, danışmanlık ve evde hasta bakımı da dahil olmak üzere birçok görev üstlenmektedir ve toplumun dezavantajlı kesmine ulaşmak ve onlara hizmet etmek için çaba gösterirler. Toplum sağlığı çalışanlarının sağlıktaki olumlu potansiyelini gösteren kanıtlar artmaktadır.

Bu listenin kapsamlı bir rol listesi olmadığını düşünün ve katılımcıları ek roller hakkında düşünmeye ve bunları grupta paylaşmaya teşvik edin.

Ana roller şunları içerir:

Sağlığın iyileştirilmesi ve sağlık eğitimi - önemli sağlık mesajlarının, bireyler için anlaşılabilir ve ilgili bir şekilde verilmesi.

Toplumun birleştirilmesi – Profesyonel toplum sağlığı danışmanlarının topluluk içinde hangi hizmetlerin, programların ve etkinliklerin mevcut olduğunu bulması önemlidir; Destek grupları, yaşlı insanlar için yerel dans grupları, kadın merkezleri, erkek merkezleri vb. gibi etkinliklere ihtiyaca göre bireyleri yönlendirebilir.

Profesyonel toplum sağlığı danışmanlarının rolü ayrıca insanları temel sağlık hizmetleri, GP, tarama hizmetleri vb. gibi diğer hizmetlere yönlendirmektir.

Yaşam tarzlarını ve davranışları değerlendirme –toplumda bulaşıcı olmayan hastalıklara katkıda bulunan beslenme, sigara, alkol vb. önemli risk faktörlerini belirleme yeteneği.

Hedef belirleme –Profesyonel toplum sağlığı danışmanının ana rollerinden birisi de, bireysel risk faktörlerini tanımlayarak, insanların riskleri azaltmak, kilo vermek, sigarayı bırakmak, alkolü azaltmak, sağlık ve refahı artırmak için gerçekçi, ulaşılabilir hedefler belirlemelerine yardımcı olmaktır. Bu, bireylerin yukarıdaki bahsedilen diğer destek programlarına katılmasını gerektirecektir.

Sağlık okuryazarlığı - Toplum sağlığı danışmanları, bireylerin temel sağlık bilgilerini edinmelerine ve anlamalarına yardımcı olur. Sağlıkları hakkında bilgi edinmek, insanların öz bakım için yapmaları gerekenler hakkında daha iyi kararlar vermelerine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

Web siteleri

Mental health - <https://www.mind.org.uk/>

Stress - <http://www.stress.org.uk>

Diet and Nutrition - <https://www.nutrition.org.uk>

Health - <https://www.who.int/>

Videolar

Mental Health - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s>.

“How Stress Affects Your Body and Mind” - https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM

The Eatwell Guide Explained - <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

Kılavuzlar

University of Manchester, 2003 – A Mental Health Training Programme for Community Health Workers

Health Promotion Agency for Northern Ireland, 2009 - Mental Health First Aid

The Eatwell Guide Booklet available at:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf

Makaleler

Struggling with stress? Stresle mi mücadele ediyorsunuz?

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

Stres Hakkında Bilmeniz Gereken 5 şey

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Düşük Bütçede Sağlıklı Beslenmenin Akıllı Yolları - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>