



**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK EĞİTİMİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi

**SAĞLIK VE SAĞLIĞIN
KORUNMASI MODÜLLERİ**



ANKARA, 2008

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi
Sağlık ve Sağlığın Korunması Modülleri

T.C.

Sağlık Bakanlığı

Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü

Ankara, 2008

Sağlık Bakanlığı Yayın No.: 722

ISBN: 978-975-590-238-8

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Rehberin bir kısmının ya da tamamının çoğaltılması için Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü'nden izin alınmalıdır.

Bu rehber Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü tarafından Bakanlığımız Uzmanları ve niversite ğretim üyelerinden oluşturulan çalışma grubu tarafından hazırlanmıştır. Ankara İl Sağlık Müdürlüğü'nde 05-09 Haziran 2006, 03-07 Temmuz 2006 tarihleri arasında eğitim becerileri eğitimi almış eğitimciler tarafından rehberin uygulaması yapılmıştır.

Basım yeri:

İL KAY OFSET MATBAACILIK

Evliya Çelebi Mahallesi 4. Cadde ilingir Sok. No:27/A

İskitler / ANKARA

Tel: 0.312 341 72 71 - Fax: 341 82 81

www.ilkayofset.com

HALKIN SAĞLIK BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi

Proje Ekibi

Uzm. İdris YAŞAR

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Genel Müdür Yardımcısı

Zübeyde OZANÖZÜ

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Daire Başkanı

Erdoğan HORZUM

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Şube Müdürü

Ertuğrul GÖKTAŞ

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Şube Müdürü

Uzm. Gülay KARAODUL

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Tıbbi Teknolog

Nevin ÇOBANOĞLU

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Tıbbi Teknolog

MODÜL HAZIRLAMA EKİBİ

Prof. Dr. Sefer AYCAN

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Meryem TEKÇİÇEK

Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Pedodonti Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Dr. Ruhsar DEMİREL

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü

Dr. Çiğdem ŞİMŞEK

Ankara İl Sağlık Müdür Yardımcısı

Dr. Alev YÜCEL

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü

Dt. Ayşe ÇUBUKÇU

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü
Çankaya Sağlık Grup Başkanlığı Ata Sağlık Ocağı

Dt. İlknur KARADUMAN

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü

Selma DAĞAŞAN

Sağlık Bakanlığı
Strateji Geliştirme Başkanlığı

Ertuğrul GÖKTAŞ

Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Şube Müdürü

DİLBİLGİSİ VE İMLA YÖNÜNDEN İNCELEYEN

Yaşar YILMAZ

Bakan Danışmanı
Türk Dil Kurumu Uzmanı

EDİTÖRLER

Durmuş AKALIN

Daire Başkanı

Ertuğrul GÖKTAŞ

Şube Müdürü

Erdoğan HORZUM

Şube Müdürü

Uzm. Gülay KARAODUL

Tıbbi Teknolog

Nevin ÇOBANOĞLU

Tıbbi Teknolog

İÇİNDEKİLER

Sunuş

Ön Söz

Rehber Hakkında Bilgi

KONULAR

1- Sağlık Bilinci.....	13
2- Çevre Sağlığı ve Sağlığın Korunması.....	23
3- İnsan Sağlığına Zarar Verebilen Bazı Çevresel Faktörler ve Alınabilecek Önlemler.....	37
4- Sağlıklı Su.....	55
5- Sağlıklı Gıda.....	63
6- Kişisel Temizlik.....	73
7- Ağız Sağlığı ve Genel Sağlık İlişkisi.....	85
8- Diş Çürüğü ve Önlenmesi.....	99
9- Periodontal (Diş Eti ve Çevre Doku) Hastalıklar ve Korunma Yöntemleri.....	115
10- Erken Tanı ve Düzenli Aralıklarla Muayenenin Önemi.....	125
11- Bilinçli İlaç Kullanımı.....	133
12- Ev Kazaları ve Önlenmesi.....	159

SUNUŞ

Sağlığı sürdürebilmek ve daha iyiye götürebilmek için çevrenin olumsuz nitelikteki sosyal, ekonomik, biyolojik ve fiziksel etkenlerini ortadan kaldırmak; kişinin direncini artırmak ve onun sağlık kontrolü ya da hastalığı için sağlık personeline baŐvurmasını, onların söylediklerini anlayıp uygulamasını sağlamak hususunda yararlanılacak en önemli araçlardan biri kuşkusuz eğitimidir.

Kişilerin hayat Şartlarını iyileŐtirmeye ilgi duymalarıyla başlayan sağlık eğitimi, onların hem birey hem de bir ailenin ve toplumun yesi olarak sağlıklarını daha iyiye götürmeleri için gerekli olan sorumluluk duygusunu geliŐtirmeyi amaçlar. Etkin bir sağlık eğitimi, bireysel ve toplumsal sağlığı olumlu yönde geliştirmek için bilinmesi ve yapılması gerekenleri, benimsenen bilgi, tutum, davranış ve alışkanlıklar hâline getirmektedir.

Bakanlık olarak, toplumu oluşturan bireylerin sağlık bilincini, sağlık tutum ve davranıŐını olumlu yönde etkileyerek sağlıklarını koruyabilir, geliŐtirebilir, sağlık hizmetlerinden yararlanabilir, sağlık hizmetlerine katkı ve katılımda bulunabilir, sağlık sorunlarını çözebilir hâle getirmek amacıyla halkımızın sağlık bilincinin geliştirilmesi çalıŐmalarına özel bir önem vermekteyiz.

Bu kapsamda, ülke düzeyinde yürütülen halkın sağlık eğitimlerinde kullanılmak üzere eğitimcilerimize yönelik ‘‘Eğitimciler için Eğitim Rehberleri’’ hazırlanmıştır.

Bu eğitim rehberlerinin halkın sağlık eğitimlerinde ortak dil ve eğitim yöntemi oluŐturması açısından sağlığın geliŐtirilmesine ve sağlık göstergelerine olumlu katkı sağlayacağı inancındayım.

Bu vesile ile eğitim rehberlerinin hazırlanmasında emeği geçen herkesi kutluyor, bu çalıŐmamızın vatandaŐlarımıza ve sağlık eğitimcilerimize faydalı olacağı inancıyla insan sağlığı için çaba sarf eden herkese Őükranlarımı sunuyorum.

Prof. Dr. Recep AKDAğ
Sağlık Bakanı

ÖN SÖZ

Toplumun sağlığını geliştirmek ve korumak ülkelerin vazgeçilmez politikaları arasındadır. Bu anlayış, 1978 yılında yayımlanan ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne üye ülkeler tarafından onaylanmış bir uluslararası sağlık sözleşmesi olan Alma-Ata Bildirgesi'nde "Temel Sağlık Hizmetleri" kavramı olarak tanımlanmış; kapsamı içerisinde de "bir toplumda yaygın olarak görülen sağlık sorunları, bunların önlenmesi ve denetimi ile ilgili konularda halkın eğitilmesi" hususu vazgeçilemez hizmetler arasında yer almıştır.

Sağlık eğitimi, kişiye ve topluma yönelik koruyucu hekimlik uygulamalarından biri olduğu kadar, bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili sorumluluk almaları ve böylece halkın sağlık hizmetlerine doğrudan katılımı anlamına da gelmekte ve sağlığın geliştirilmesi konularında önemli uygulamalardan biri olmaktadır.

Temel sağlık hizmetleri yaklaşımı, hizmet sunduğumuz toplumu daha gerçekçi bir gözle tanımamızı, sorunları doğru olarak belirlememizi ve akılcı politikalar geliştirmemizi sağlamıştır. Bu çerçevede DSÖ tarafından 21. yüzyılın sağlık hedefleri belirlenmiş, üye ülkelerden en üst düzeyde politik kararlılık sağlamaları ve bu hedeflerle uyumlu eylem planlarını hazırlamaları beklenmiştir. Türkiye'de "Ulusal Sağlık 21 Politikası" oluşturulması girişimi, Bakanlığımız öncülüğünde başlatılmış; DSÖ'nün çerçevesini çizdiği "Herkesine Sağlık Hedef ve Stratejileri" doğrultusunda Türkiye'nin 21. yüzyıl için sağlık politikası belirlenmiştir.

Ülkemizde mevcut sağlık mevzuatına göre birinci basamak sağlık kuruluşlarında görev yapan sağlık personeli "halkı sağlıkla ilgili konularda eğitmek" ile görevlendirilmiş ve bugüne kadar halkın sağlık eğitimine yönelik eğitim faaliyetleri sağlık kurum ve kuruluşlarımızda mevcut imkânlar ile yürütülmüştür.

Sağlık eğitimi; sağlığın geliştirilmesi faaliyetleri içerisinde önemli bir yer tutmakta ve temel olarak sağlığı toplumsal bir değer hâline getirmeyi, halkı sağlık sorunlarını çözmek için kullanabileceği bilgi ve becerilerle donatmayı, sağlık hizmetlerinin gelişmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Sağlığın geliştirilmesi faaliyetleri bütün olarak bir ağaca benzetildiğinde, halkın sağlık eğitimi bu ağacın gövdesini oluşturmaktadır.

Bu anlayış ile halkın sağlık eğitimlerinde ülke genelinde verimliliğin artırılması, eğitimlerde ortak dil ve eğitim metodolojisi kullanılması, eğitimlerin izlenebilir ve ölçülebilir bir yapıya kavuşturulmasına yönelik halkın sağlık eğitimini yürütecek personel için Bakanlığımızın uzmanları ve üniversite öğretim üyelerinden oluşan gruplarca **Sağlık ve Sağlığın Korunması**, Üreme Sağlığı, Çocuk ve Ergen Sağlığı, Beslenme, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma, İlk Yardım ve Ruh Sağlığı ana konu başlıklarında uzun, titiz ve özverili bir çalışma sonucunda eğitim rehberleri hazırlanmış ve eğitimcilerimizin kullanımına sunulmuştur.

Hazırlanan bu "Eğitim Rehberleri"nin bundan böyle yürütülecek "halkın sağlık eğitimi" faaliyetlerine önemli katkı sağlayacağı inancı ile emeği geçen herkesi gönülden kutluyorum ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Doç. Dr. Sinan YOL
Sağlık Eğitimi Genel Müdürü

REHBER HAKKINDA BİLGİ

Bakanlığımızın temel görevlerinden biri de bireylere sağlık konusunda doğru bilgiler ileterek doğru davranışlar kazanması sürecinde destek olmak, yönlendirmek ve eğitmektir. Bu kapsamda, Bakanlığımızın politika, hedef ve hizmetlerine yönelik halkın sağlık bilincinin geliştirilmesi amacıyla halkın sağlık eğitimini yürütecek eğitimciler için interaktif (etkileşimli, katılımcı) eğitim yöntem ve tekniklerine uygun olarak Bakanlığımızın uzmanları ve üniversite öğretim üyelerinden oluşan gruplarca 7 ana konu 57 alt başlıkta “Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi” hazırlanmıştır.

Rehber; eğitimciye örnek olması, yol göstermesi, imkânların daha etkin kullanılması ve sunum standardının sağlanması amacıyla “konu”, “süre”, “amaç”, “öğrenim hedefleri”, “ısınma”, “giriş”, “işleniş”, “etkinlikler”, “özet”, “değerlendirme”, “kaynaklar” ve “ekler” bölümünden oluşmaktadır. Ayrıca “ısınma”, “giriş”, “işleniş” ve diğer bölümlerde katılımcıların dikkatini çekmek ve aktif katılımlarını sağlamak amacıyla yer yer sorular sorulmuştur.

Bu rehber, ülke düzeyinde halka yönelik yapılacak sağlık eğitimlerinde belli düzey niteliği sağlamak açısından ortak dil ve mesajlar kullanılması yönüyle önem taşımaktadır. Bu nedenle bilgilerin temel bilgiler olmasına özen gösterilmiştir.

REHBERİN KULLANIMI

Eğitimler, bölgenin sağlık göstergeleri ve önceliklerine uygun konu ve hedef kitle belirlenerek katılımcıların özelliğine göre (eğitim durumu, yaş, cinsiyet, meslek vb.) ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği yapılarak düzenlenmelidir.

Oturumlar 45 dakika olarak planlanmışsa da süre planlamasında şartlar ve imkânlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Eğitimde kolay temin edilebilir araç-gereçler seçilmiştir. Bu nedenle rehberde yer alan araç-gereçlerin kullanılmasının bilginin kolay aktarımı açısından daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

Konuların işlenmesi sırasında interaktif (etkileşimli, katılımcı) yöntemlerle etkili bir “ısınma/giriş” yapılır; daha sonra öğrenim hedeflerine en iyi ulaşmayı sağlayacak “işleniş” aşamasına geçilir ve konunun sonunda anahtar noktaları toparlayan etkili bir “özet” yapılır.

Oturumun ana bölümünde bölüm amacına ve öğrenim hedeflerine ulaşmada yardımcı olacak etkinlikler belirtilmiştir. Bilgi aktarımında soru-cevap tekniği, görsel-işitsel araçlar ve küçük grup çalışmaları gibi yöntemler kullanılırken, beceri aktarımında ise gösterme (demonstrasyon), oyunlaştırma (role-play) gibi yöntemler seçilmiştir.

Her konu için bir giriş tekniği ile bir özet tekniği verilmiş olup eğitimci, belirtilenlerin dışında kendi geliştireceği giriş ve özet tekniklerini de kullanabilir. Eğitimci, bilgi düzeyi yüksek gruplara eğitim planlaması hâlinde konu ile ilgili belirtilen kaynak ve ek bilgilerden yararlanarak sunumunu hazırlayabilir.

Eğitimci, rehberi kullanırken katılımcıların özelliklerine göre giriş cümlelerine, ısınma oyunlarına ve işleniş sırasındaki soru yöneltme yöntemine dikkat etmelidir.

Eğitimci, rehberde konulara ilişkin sorulan soruların cevaplarının alınması için katılımcıları zor durumda bırakmamalı, birkaç saniye içerisinde cevap alınamaması durumunda cevabı kendisi vermeli ya da bir iki cümleyle sorular ile anlatacağı konular arasında bağlantı kurarak anlatmaya devam etmelidir. Sorulara doğru cevap verenleri “doğru söylüyorsunuz”, “çok güzel”, “evet”, “haklısınız” gibi sözlerle onurlandırmalı ve güdülemelidir. Konu sonundaki değerlendirme sorularına benzer sorular geliştirip verilmek istenen ana mesajları tekrarlayarak pekiştirme yapılmalıdır.

Eğitimci, rehberden yararlanarak hazırladığı eğitim programını uygularken kendinden emin, güler yüzlü, uygun araç gereçleri kullanan, aktif ve katılımcıların istek ve ilgilerini artırıcı özelliklere sahip olmalıdır. Katılımcıları küçük düşürücü söz ve davranışlardan kaçınmalıdır.

Toplumun “Sağlık ve Sağlığın Korunması” konusunda bilinçlendirilmesi, sağlık düzeyinin yükseltilmesi ve geliştirilmesi amacıyla hazırlanan bu rehberin kullanımında yörenin sağlık sorunları; hastalıkların sıklığı ve özellikleri; mevsimsel özellikler, sağlık sorunlarının güncelliği dikkate alınmalıdır.

Uzun süreli yoğun bir çaba ile hazırlanan “Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi - Sağlık ve Sağlığın Korunması Modülleri”nin tüm kullanıcılar için yararlı olması, ülkemizin sağlık sorunlarının çözümlenmesinde, önlenmesinde ve halkın bilinç düzeyinin yükseltilmesinde önemli katkılar sağlaması en büyük dileğimizdir.

Modül Hazırlama Ekibi

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

1

SAĞLIK BİLİNCİ

KONU : SAĞLIK BİLİNCİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Sağlığın önemi, geliştirilmesi ve korunması konularında bilgilendirmek.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Sağlığın tanımını ve önemini açıklayabilmeli,
- Sağlığı etkileyen faktörleri sayabilmeli,
- Sağlığı geliştirme kavramını açıklayabilmeli,
- Sağlığı korumak için yapılması gerekenleri söyleyebilmeli,
- Kişiyeye yönelik korunma yollarını açıklayabilmeli,
- Sağlık eğitiminin gerekliliğini açıklayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart).

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, katılımcılara “vücut sağlığı” denince akıllarına ne geldiğini veya sağlıkla ilgili atasözü ve deyimler sorarak onlardan aldığı birkaç cevabı tahtaya yazar ve aşağıdaki örneklerle karşılaştırır.

- *Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.*
- *Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.*

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedefleri kısaca açıklanarak giriş yapılır.

İşleniş:

Eğitimci ekte yer alan sağlık çemberini kullanarak sağlığın tanımını yapar ve sağlık hizmetlerinin temel amaçlarını açıklar.

Eğitimci, katılımcıları sayılarına göre birkaç gruba ayırır. Her gruba A-G arası bir harf verir ve ekteki sağlık çemberini keserek gruplara dağıtır. Daha sonra her gruptan on dakika içerisinde kendilerine verilen cümleleri yapabildikleri kadar tamamlamalarını ister. Diğer taraftan eğitimci, çemberin ortasında bulunan “sağlık nedir?” parçasını tahtaya ya da uygun bir duvara asar. Her grup, sağlık tanımını yaptıktan sonra ellerindeki tamamladıkları kâğıt parçalarını “sağlık nedir?” çemberinin etrafına yapıştırarak çeşitli sağlık tanımları oluştururlar. Eğitimci daha sonra DSÖ’nün sağlık tanımını “sağlık nedir?” yazılı çemberin üzerine yapıştırarak etkinliği bitirir.

Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir (Dünya Sağlık Örgütü Anayasası – DSÖ, 1947).

Sağlık hizmetlerinin temel amacı, kişilerin sağlığını geliştirmek ve hasta olmamalarını sağlamak yani onları hastalıklardan **korumaktır**.

Ancak, her türlü çabaya karşın herkesi her hastalıktan korumak mümkün olmaz; bazıları hastalanır. İşte o zaman sağlık hizmetlerinin ikinci amacı olan “**hastaların tedavisi**” söz konusu olur. Mevcut yöntemlerle her hasta tam olarak tedavi edilemez; bazıları ölür, bazıları sakat kalır.

Sağlık hizmetlerinin üçüncü amacı, sakatların başkalarına bağımlı olmadan, kendi kendilerine yeter biçimde yaşamalarını sağlamak yani **rehabilite** etmektir.

Eğitimci, katılımcılara sağlığını etkileyen faktörlerin neler olabileceğini sorar, alınan cevapları yazı tahtasına yazar; daha sonra konu ile ilgili aşağıdaki bilgilerle karşılaştırarak açıklar.

SAĞLIĞIMIZI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Yaşadığımız yer,
- Kalıtım,
- Bireyin davranışı/yaşam biçimi,
- Kilo,
- Küresel çevre (Canlı Küre),
- Gelir (para),
- Kültür,
- Sosyal ilişkiler,
- Aile ilişkileri,
- Sağlık hizmetlerinden yararlanma,
- Yaş,
- Cinsiyet,
- İş/Meslek,
- İnanç,
- Eğitim.

Eğitimci, sağlığı geliştirme kavramını anlatır.

Sağlığı geliştirme, sağlığı etkileyen bireysel ve çevresel potansiyellerin en etkin biçimde kullanılmasıdır. İnsan yaşantısına sağlık, sağlamlık, mutluluk, canlılık ve uzunluk katma çabasıdır.

Sağlığı geliştirme etkinlikleri şu stratejik yaklaşımları kapsamalıdır:

- Bireyin potansiyelinin güçlendirilmesini teşvik etmek.
- Sosyal yapılara destek sağlamak; sağlıklı ve güvenilir ortamlar geliştirmek.
- Hayat şartlarını geliştirmek.
- Risk grupları için ve onlarla birlikte hareket etmek.
- Organ yetmezliği nedeniyle hayati tehlikesi olanlar için toplumu organ bağışi konusunda bilinçlendirmek.
- Sağlık ve iyiliği geliştirmek için kamu politikalarını ve etkinliklerini koordine etmek.
- Sağlık ve sosyal hizmetler sistemini en etkili ve en ekonomik çözümlere yönlendirmek.

Eğitimci, aşağıdaki bilgilerden faydalanarak sağlığın korunma yollarını örneklerle anlatır.

Sağlığın Korunma Yolları:

- Çevresel sebeplere yönelik korunma,
- Kişiye yönelik korunma.

Çevresel nedenlere yönelik koruyucu önlemlerin amacı, insan sağlığına olumsuz etkiler yapan çevresel (biyolojik, fiziksel, kimyasal) faktörleri kontrol altına alarak insanları olası zararlardan korumaktır.

Örneğin;

- Atık ve artıkların zararsız duruma getirilmesi,
- Vektörlerin kontrolü,
- Temiz su sağlanması,
- Hava kirliliğinin önlenmesi,
- Gürültü kontrolü,
- Sağlıklı konut,
- Gıda kontrolü gibi.

Kişiye Yönelik Korunma Yolları;

- Sağlık eğitimi,
- Bağışıklama,
- Kişisel temizlik,
- İlaçla ve serumla korunma,
- Aile planlaması,
- Erken tanı,
- Beslenme gibi.

Eğitimci, sağlık eğitiminin tanımını yapar ve önemini açıklar.

Sağlık Eğitimi (DSÖ); bireylere ve topluma sağlıklı hayat için alınması gereken önlemleri benimsetip uygulamak, sunulan sağlık hizmetlerini kullanmaya alıştırmak, sağlıklarını ve çevrelerini iyileştirmek için insanları ikna etmek, ortak karara vardırarak ve eyleme yöneltmek amacıyla gerçekleştirilen eğitim uygulamalarıdır.

Sağlık eğitimi etkinlikleri şu temel ilkeleri kapsamalıdır;

- Sağlık, sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi ile ilgili bilgilerin iyi bilinmesi, kavranması, değerlendirilmesi, bireylere ve topluma öğretilmesi, uygulanması ve alışkanlık durumuna getirilmesi yani bireylerin ve toplumun sağlıklı yaşama potansiyelinin geliştirilmesi.
- Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için zararlı alışkanlıkların bırakılması sağlanarak yeni ve iyi alışkanlıkların kazandırılması böylece gerekli ve uygun davranışların geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması.

- Eğitim sürecinde yöntem ve tekniklerin kullanılması ve bu amaçla bunların iyi öğrenilmesi ve uygulanması.

Sağlık eğitiminin temel amacı, bireylere ve topluma, kendi çaba ve eylemleri yoluyla sağlıklı bir hayat sürmeleri için yardımcı olmaktır. Bu amacı gerçekleştirmek için sağlık eğitimi, öncelikle sağlıkla ilgili her türlü öğrenme işlemi destekler ve geliştirir. Bireylerin anlayışlarında ve düşünce tarzlarında değişiklikler yaparak inançlarını ve değerlerini etkiler. Tutumların değişmesini ve becerilerin kazanılmasını kolaylaştırır. Sonuçta bireylerin davranışlarını ve dolayısıyla hayat biçimlerini değiştirir.

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda; sağlığın tanımı, korunma yolları ve sağlık eğitiminin temel amacını tekrar ederek konuyu özetler.

Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir.

Sağlığın Korunma Yolları;

- Çevresel sebeplere yönelik korunma
- Kişiyeye yönelik korunma

Sağlık eğitiminin temel amacı bireylere, ve topluma kendi çaba ve eylemleri yoluyla sağlıklı bir hayat sürmeleri için yardımcı olmaktır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

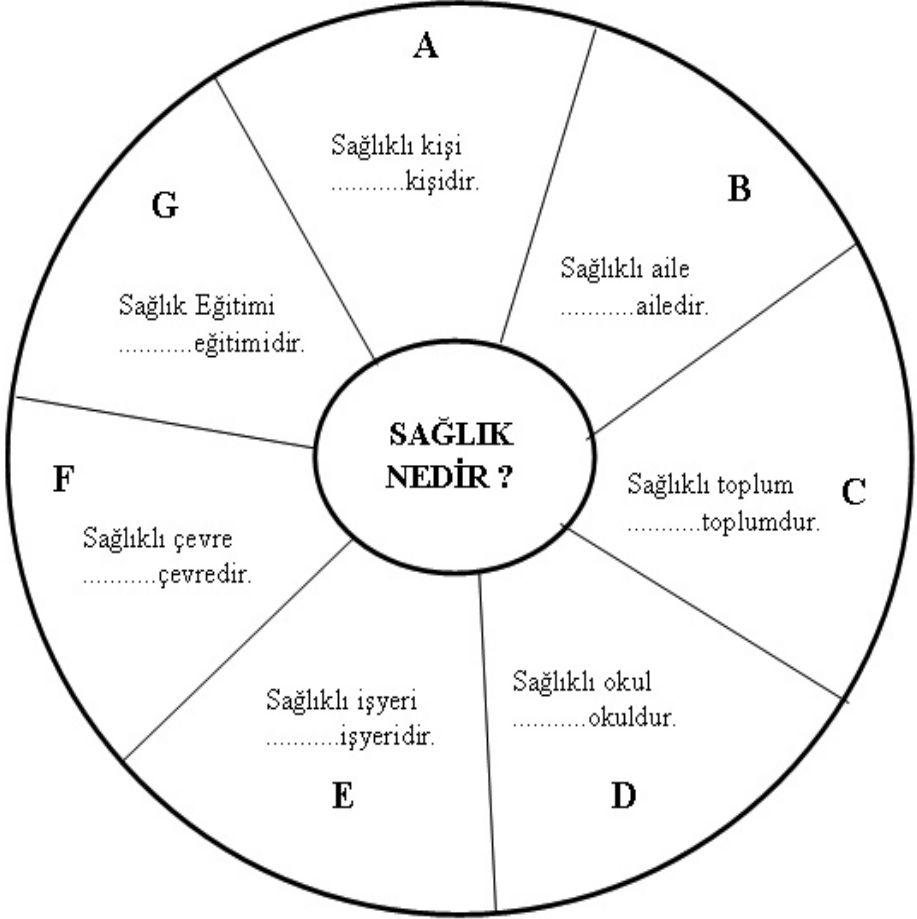
1. Sağlık nedir?
2. Sağlığı geliştirmedeki stratejik yaklaşımlar nelerdir?
3. Sağlığımızı korumak için neler yapmalıyız?
4. Kişiyeye yönelik korunma yollarını sayınız?

KAYNAKLAR

1. *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, (Edit: Bertan M., Güler, Ç.) Güneş Kitabevi, Ankara, 1997.
2. Özvarış, Ş. B., *Sağlık Eğitimi ve Sağlığı Geliştirme*, Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı, Ankara, 2001.
3. Tabak, R. S., *Sağlık Eğitimi Kitabı*, Somgür Yayıncılık, Ankara, 2000.

Ek.

Sağlık Çemberi



SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

2

**ÇEVRE SAĞLIĞI VE SAĞLIĞIN
KORUNMASI**

KONU : ÇEVRE SAĞLIĞI VE SAĞLIĞIN KORUNMASI

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Çevre sağlığı ve sağlığın korunması konusunda bilgi kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Çevre kavramını açıklayabilmeli,
- Çevrenin bileşenlerini sayabilmeli,
- Çevrenin insan sağlığı üzerine etkilerini söyleyebilmeli,
- Çevre sağlığı kavramını açıklayabilmeli,
- Çevre sağlığı hizmetlerinin gerekliliğini söyleyebilmeli,
- Sağlığın korunması için çevreye yönelik alınması gereken bazı önlemleri sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru - Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çevresel faktörlerle ilgili afiş ve broşürler.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, katılımcılara son zamanlarda çevre ile ilgili basın organlarında karşılaştıkları haberleri sorar.

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, çevre sözcüğünden ne anlaşıldığını sorar aldığı birkaç cevaptan sonra konuyu açıklar.

Çevre; insanların ve diğer canlıların yaşamları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri ve karşılıklı olarak etkileşim içinde buldukları fiziki, biyolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ortamdır. Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi ancak sağlıklı bir çevreyle mümkündür. İnsanın dışındaki her şey, çevrenin ögesidir. Çevre, kişi üzerindeki dış etkilerin bütünüdür.

Çevre, önce doğal ve yapay çevre olarak ikiye ayrılır. Çevrede sağlığı doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen önemli etkenler bulunmaktadır. Aynı zamanda çevre, yaşamı sürdürme ve sağlama sistemidir. Bu sistemin en temel ögeleri su, yiyecek ve barınaktır.

Eğitimci, çevrenin bileşenlerini (fiziksel, kimyasal, biyolojik ve sosyal çevre) resim ve fotoğraflarla anlatır (bk. İnsan Sağlığına Zarar Verebilen Bazı Çevresel Faktörler ve Alınabilecek Önlemler konusu).

Sağlık açısından bakıldığında çevre üç ana grupta incelenir.

1. Fiziksel Çevre
2. Biyolojik Çevre
3. Sosyokültürel Çevre

Eğitimci, çevrenin insan sağlığını olumsuz etkilememesi için yapılması gerekenleri aşağıdaki bilgileri kullanarak hazırladığı materyalle anlatır.

Hastalık Nedenleri

Bünyesel ve çevresel nedenler olarak iki grupta incelenir.

1. Bünyesel nedenler: Gen, hormon ve metabolik kaynaklı olabilir. Bazı bünyesel nedenler bazı hastalıklara daha büyük oranda yakalanmaya yol açabilmektedir. Bunlar, insanın iç ortamı ile ilişkili bir durumdur. İnsan, dış çevrenin etkilerine genetik yapısı ile cevap vermektedir.

2. Çevresel nedenler

- **Fiziksel nedenler:** Sıcaklık, soğuk, ışın, travma, içme ve kullanma suyu, atıklar, konut sağlığı, iklim şartları, hava ve su kirliliği, giyeceklerimiz; kamuya açık yerler, sağlığa az ya da çok zarar verme ihtimali olan kuruluşlar, mezarlıklar başlıca fiziksel çevre öğeleridir.
- **Kimyasal nedenler:** Zehirler, kanser oluşumuna neden olan bazı etkenler buna örnek verilebilir.
- **Temel madde eksiklikleri:** İnsanın sağlıklı olabilmesi ve hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan, ancak insan ya da diğer canlıların bunları vücudundaki temel yapı taşlarından sentez edemediğinden dolayı dışarıdan alınması gereken bazı maddeler vardır. Bunlara temel maddeler denir (vitaminler, aminoasitler veya yağ asitleri gibi).
- **Biyolojik etkenler:** Mikroorganizmalar, asalaklar, mantarlar gibi etkenler olup canlı vücudunda hastalık yapabilirler.
- **Psikolojik etkenler:** Günlük yaşamda sık karşılaşılan ve strese neden olan durumlardır.
- **Sosyal, kültürel ve ekonomik etkenler:** Fakirlik ve göç gibi durumlar.

Eğitimci, çevrenin insan sağlığı üzerine etkilerini aşağıdaki bilgilerden yararlanıp çeşitli resim ve şekillerle destekleyerek anlatır (bk. İnsan Sağlığına Zarar Verebilen Bazı Çevresel Faktörler ve Alınabilecek Önlemler konusu).

Çevrenin sağlığa etkileri

- Hastalıklar için zemin hazırlayabilir (örneğin sigara içilen bir ortamda çocuklarda solunum yolu enfeksiyonları daha fazla görülebilmektedir).

- Çevre, doğrudan hastalık nedeni olabilir (örneğin sulardaki mikroorganizmalar içildiğinde hastalık oluşturabilir).
- Çevre, bir kısım hastalıkların oluşmasını kolaylaştırabilir (örneğin nemli ve mantarların ürediği ortamlarda alerjik hastalıklar daha kolay oluşabilmektedir).
- Bazı hastalıkların gidişini ve sonucunu etkileyebilir (hava kirliliğinin fazla olduğu kış aylarında tıkaçıcı akciğer hastalıklarının belirtileri daha zor iyileşebilmektedir).

Bütün çevre olumsuzlukları, her dört etkiye de neden olabilir. Hava, su, toprak kirlenmesi doğrudan hastalık nedeni olabildiği gibi bir kısım hastalıkların yayılımını kolaylaştırabilir. Fizik ve biyolojik çevre yakından ilişkilidir. Sözelimi iklim, canlıların yaşaması ve çoğalmasıyla yakından ilişkilidir. Jeolojik ve coğrafik özellikler, toplumlar arasındaki bağlantıyı oluşturmaktadır ve hastalık etkenlerinin yayılımıyla da yakından ilişkilidir.

İnsanlar, çevrede olumlu ya da olumsuz birtakım etkilere neden olabilir. İşyeri ve ortamı sağlıkla yakından ilişkilidir. Çevre üzerinde önemli etkileri olabilir. Sosyokültürel çevre de hastalıkla yakından ilgilidir.

Diğer çevre sorunlarının çözümünde önemli adımlar atmış olan gelişmiş ülkelerde bile önemli sosyal çevre sorunları olabilir. Sağlıksız kentleşme, sosyal güvencenin kalkması, toplumsal dayanışmanın, özellikle aile bireyleri arasındaki dayanışmanın sona ermesi önemli sosyal sorunlara yol açabilir.

Çevre sağlığı birçok meslek grubunun ekip hizmeti sunmasını gerektiren önemli bir sağlık sorunudur. Birçok sektörün işbirliği olmadan çevre sağlığı sorunlarının çözümü mümkün olmaz. Toplumun ekonomik yapısı, ekonomik kalkınma çabaları ile bağlantılı olup kentleşme süreci ile de yakından ilişkilidir.

Bunun sonucunda başlangıçta alınacak koruyucu önlemler, pahalı gibi görünse de sonradan bozulan çevrenin düzeltilmesiyle ilgili çabaların maliyeti ve olumsuz sonuçları göz önüne alındığında daha ucuz bir yöntemdir.

Eğitimci, çevre ve sağlık etkileşimini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak hazırladığı materyalle açıklar.

Çevre sağlığı uygulamaları

İçme ve kullanma suları: Sağlıklı ve temiz su, içerisinde hastalık yapıcı mikroorganizmaların ve vücutta zehirli etki yapacak kimyasal maddelerin bulunmadığı sudur. İçme suyu güvenle içilebilen bir sudur ve renksiz, tatsız, tortusuz olmalıdır. Kirliliğinden şüphe edilen suların, 10 dakika kaynatılması dezenfeksiyon için yeterlidir. Bu süre, suyun kirlilik derecesine bağlı olarak değişebilir. Sular, kaynatılan kapta bekletilirse daha sağlıklı olur.

Atıklar: Gündelik tüketimden artan ve atılan atıklara çöp denir. Uygun şekilde toplanmaz ve biriktirilirse mikropların üremesine yol açar ve bunun sonucu bazı bulaşıcı hastalıklar oluşabilir; kemirici ve böcek üreme bölgesi oluşturabilir. Yeraltı sularına ve yüzeysel sulara karışmakta olan kirleticiler, su kirliliğine neden olabilir.

Katı atıkların geçici bir süre için biriktirildiği kaplar su geçirmez, paslanmaya karşı dayanıklı olmalıdır. Evsel atıklar için hacim ve ağırlıkları çöp işçilerine güçlük vermeyecek şekilde olmalı ve ağırlığı tercihen 35 kg geçmemelidir. Islak mutfak ve ev atıklarının biriktirildiği çöp kutuları, özellikle yaz aylarında günlük olarak temizlenmelidir. Bu temizlik sıcak su, deterjan ve fırça ile yapılmalıdır.

Çöplerin, kutular içine yerleştirilen torbalarda biriktirilmesi hem sağlık açısından hem de belediye işçilerinin işini basitleştirip hızlandırması yönünden yararlı olacaktır. Çöpler, belediye tarafından alınış saati öğrenilerek mutlaka bu saatten kısa bir süre önce dışarı bırakılmalıdır. Ancak, bütün çöpler çöp bidonuna atılmamalıdır. Bir kısım çöpler yeniden kazanılabilir. Gazeteler, kâğıtlar, kartonlar (kalın kâğıt), açık ve koyu renk cam, renksiz cam, metal (teneke kutular ve kapaklar), plastik gibi çöpleri ayrı torbalarda toplamak en uygunudur.

Konut: Konut, güneş ışığı almalıdır. Konut içindeki havanın yenilenmesini sağlayacak düzenlemeler yapılmalıdır. Sağlıklı içme ve kullanma suyu bulunmalıdır. En iyisi, suyun konutun içerisinde bulunmasıdır. Oturma, yemek yeme ve yatma yerleri ayrı olmalıdır.

Nem ve küflenme olmamalıdır. İçeride saklanan kuru gıdaların küflenmemesi, patates vb. gibi sebzelerin ise çimlenmemesi gerekir. Banyo ve tuvalet olmalı, tuvalette sifon bulunmalı, buraya lavabo yerleştirilmelidir.

Hava kirliliği (açık ya da kapalı ortam)-Havalandırma: Hava kirliliği çeşitli nedenlerle oluşabilir (orman, anız yangınları, motorlu taşıtlar, ısınma kaynakları vb). Hava kirliliği solunum yolu hastalıklarının artmasına, kan hücrelerinde bozukluklara, ayrıca bina içi hava kirliliğine bağlı olarak sürekli hâlsizlik, yorgunluk gibi belirtilere neden olabilir. En önemli kapalı ortam hava kirliliği sebeplerinden biri de sigaradır. Sigara içmenin net etkisi, akciğerlerdeki iltihabi cevabın yarattığı yapısal ve işlevsel değişiklikler olarak tanımlanmaktadır. Sigara içimi vücut savunma mekanizmalarını olumsuz etkilemektedir.

Radyasyon: İyonlaştırıcı radyasyonun (radyoaktif maddelerden yayılan) en büyük sebebi nükleer denemelerdir. Bunun en büyük sağlık etkileri, çeşitli mutasyonlar (gen bozuklukları) ve kanser oluşumudur. İyonlaştırıcı olmayan radyasyon ise elektrik prizine bağlı herhangi bir araç açıldığında içinden elektrik akımının geçmesi ve elektrik akım kaynağının gücü ile orantılı olarak bir manyetik alan oluşması ile meydana gelmektedir. Elektrikli aletlerin oluşturduğu elektromanyetik alan etkilerini azaltmak için elektrikli aletlerden en az 60 cm uzaklıkta oturulması uygun olacaktır. İyonlaştırıcı olmayan radyasyonun da sağlık üzerine önemli olumsuz etkileri olmaktadır. Bazı araştırmacılar, iyonlaştırıcı olmayan radyasyon türlerinin baş ağrısı, hâlsizlik, hafıza kaybı ve yorgunluk gibi belirtilere neden olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca bazı çalışmalar, iyonlaştırıcı olmayan radyasyonun, kanser gelişimini hızlandırıcı ajan olarak etkisinin olduğunu da göstermiştir.

Aydınlatma: Aydınlık, görme rahatlığı açısından önemlidir. Yeterli aydınlanma, görme aktivitesi, maksimum görme hızının sağlanması, göz yaralanmalarından ve bozukluklarından korunmak için hayati öneme sahiptir. En ideal ışık, doğal ışık yani güneş ışığıdır. Gündüz, güneş ışığından yeterince yararlanılmalıdır. Yapay aydınlatmada ise flüoresan ışığı kullanılması daha uygundur.

Gürültü: Gürültü, insan sağlığı üzerinde geçici veya sürekli işitme bozuklukları, kan basıncının artması, davranış bozuklukları, aşırı sinirlilik ve stres, iş veriminin düşmesi, konsantrasyon bozukluğu, hareketlerin yavaşlaması gibi etkiler yaratabilir. Gürültüyü azaltmak için motorlu taşıtların gereksiz korna çalmalarının önlenmesi, radyo, televizyon ve müzik aletlerinin evlerde rahatsızlık verecek seviyede seslerinin yükseltilmemesi alınacak en basit önlemlerdir.

Vektör kontrolü: Vektörler, hastalık yapıcı mikroorganizmaları insanlara taşımakta olan eklembacaklılar ve kemiricilerdir.

Bunlar arasında sıçan, fare gibi kemiricileri; sivrisinek, tahtakurusu, bit, pire, kene ve karasinekleri sayabiliriz. Sinekler, birçok böcek ve kemirici, insan sağlığı açısından önemli sakıncalar yaratmaktadır. Vektörlere karşı kullanılan kimyasal maddeler de önemli bir kirlilik ögesidir. Vektörlerin direnç kazanmalarını ve çevre kirliliğini önleyebilmek için bu gibi maddelerin çok dikkatli ve denetimli kullanılması gerekir. Günümüzde vektörlerle savaşılabilmek için biyolojik yöntemlerden yararlanılmaya çalışılmaktadır. Sivrisineklerin larvalarını yiyerek beslenen özel cins balıkları bunlara örnek olarak verebiliriz. Vektörlerle (fare vb.) mücadelede, yiyecek kaynaklarının (örn. çöplerin) ortadan kaldırılması, binaların fare girmesini önleyecek biçimde özellikle temellerin dışardan farenin kemiremeyeceği sertlikte çimentodan yapılması gerekmektedir. Bütün delikler tıkanmalı; gerekirse içerisine cam kırığı katılmış dolgu maddesi ile kapatılması gerekir. Sivrisinek mücadelesinde ise üreme bölgelerinin ortadan kaldırılması ve kişilerin ısırılmasının önlenmesi (sivrisineklere karşı cibinlik kullanılması, pencerelere tel geçirilmesi gibi) esastır.

Besinlerin sağlığa uygun hazırlanması ve tüketiciye sağlığa uygun biçimde ulaştırılması: (bk.Sağlıklı Gıda konusu, Beslenme Modülleri-Besin Güvenliği konusu).

Mezarlıklar: Canlı vücudu, ölümden sonra üzerinde kolayca birçok hastalık etkeninin üreyebileceği önemli bir ortam hâline gelebilir. Umumi Hıfzıssıhha Kanunu'nda yer alan hükümlere göre mezarlık bölgelerinden başka yere ölümlerin gömülmesi yasaktır. Ancak, Bakanlar Kurulu Kararı ile özel bölgelere gömülmesi mümkündür.

Sağlığa az ya da çok zararlı olabilecek kuruluşlar: Gerekli önlem alınmadığında çevresinde yaşayanlara ve içinde çalışanlara fiziksel, ruhsal ve toplumsal yönden zarar verebilecek; doğal kaynakların, su, hava ve toprağın kirlenmesine neden olabilecek yerlerdir (organize sanayi bölgeleri ve mezbahalar bunlara örnektir). Kuruluş aşamasında yer seçimi, teknoloji dahil bir çok faktör gözönüne alınarak tüm doğal kaynaklar üzerinde çevresel etki değerlendirmesi yapılmalıdır. Bu kuruluşların gürültü, toz, ışık ve titreşim (vibrasyon) gibi fiziksel kirlenmelere, kullanılan maddelere göre kimyasal kirliliklere, atıklara ve yarattığı ortam nedeniyle biyolojik kirlenmeye yol açabilmeleri mümkündür.

Çalışma koşulları: Çalışma ergonomisinin uygunluğu, birçok hastalığın önlenmesi açısından çok önemlidir. Ergonomi, genel anlamda yaşamın insana uydurulmasıdır. Uygun ergonomik düzenlemeler ile kas iskelet sistemi hastalıkları, göz, duyma, algılama ve iş kazalarından korunma gibi önlemler alınabilir.

Kazalar ve önlenmesi: Herhangi bir kaza ya da yaralanma durumunda, sorunla başa çıkamıyorsa ilk yapılacak olan **112**'yi aramaktır (bk. Ev Kazaları ve Önlenmesi konusu).

Turist sağlığına yönelik uygulamalar: Turizm faaliyetleri yolculuk, insan yoğunluğunun artması; temiz olmayan gıda ve su tüketilmesi, temiz olmayan malzeme ve tuvalet kullanmak zorunda kalınması gibi birçok nedenle hastalıkların yayılmasında önemli bir rol oynayabilir.

Turist olarak bulunduğunuz yerlerde eğer sulara ya da yiyeceklere güvenmiyorsanız; yiyecekleri temiz su ile **YIKAYIN, SOYUN**, ya da **PİŞİRİN!** Bunların hiçbirini yapamıyorsanız o yiyeceği **YEMEYİN!!!**

Eğitimci, çevre sağlığı kavramı ve bu kavram doğrultusunda yapılması gerekenleri anlatır.

Çevrenin insan sağlığını etkilememesi için alınması gereken önlemler, iki grupta toplanabilir.

Bunlar;

Kamu tarafından yapılması gerekenler: Kamusal sorumlulukla ve sektörler arası işbirliği sağlanarak çevrenin kirletilmesinin önlenmesi ve kirletenlere yaptırım uygulaması. Çevre faktörlerinin insan sağlığına zarar vermesini önleyici önlemlerin özellikle yerel idareler tarafından alınması gerekir (içme sularının dezenfeksiyonu, çöplerin toplanması, atıkların arıtılması gibi).

Kişiler tarafından yapılması gerekenler: Öncelikle kişisel olarak çevrenin kirletilmemesidir. Ayrıca çöpleri, atıkları çevreye atmamak, gürültü oluşturmamak, iş yerlerinde açığa çıkan zehirli maddeleri arıtmasını yapmadan direk çevreye vermemek de alınacak önlemlerdendir. Gerekli durumlarda kişisel koruyucular da kullanılabilir.

UNUTMAYALIM!

**Temiz bir çevrenin ilk şartı bireysel sorumluluktur!
Öğrendiklerimizi çevremizdeki kişiler ile paylaşmak,
çevre bilincinin oluşmasında çok önemlidir!**

Eğitimci, bölgesindeki evre sağlığı ile ilgili aşağıdaki kuruluşların iletişim bilgilerini (telefon, faks ve e-posta adresi vb.) **güncelleyerek** katılımcılara dağtır.

ÇEVRE SAğLIğINI BOZAN DURUMLARDA İLİNİZDE BAşVURULACAK KURULUşLAR

- BELEDİYELER
- İL SAğLIK MüDüRLüğü
- ÇEVRE VE ORMAN İL MüDüRLüğü
- HALK SAğLIğI LABORATUVARI
- TARIM İL MüDüRLüğü
- EMNİYET MüDüRLüğü

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları sorarak konuyu özetler.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Çevre nedir?
2. Çevrenin bileşenleri nelerdir?
3. Çevre insan sağlığına nasıl zarar verebilir, sayınız.
4. Çevrenin insan sağlığına zarar vermesinin önlenmesi için yapılması gerekenleri söyleyiniz.

KAYNAKLAR

1. *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, (Edit: Bertan, M., Güler, Ç.) Güneş Kitabevi, Ankara, 1997.
2. Çevre ve Orman Bakanlığı, *Çevre El Kitabı*, Ankara, 2004.
3. Somyürek, H.İ., *Sağlığı Koruma Bilgisi*, Somgür Yayıncılık, Ankara, 1994
4. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Su Kalitesi*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Birinci Baskı, Ankara, 1997.
5. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Su Kirliliği*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı, Ankara, 1994
6. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Katı Atıklar*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:29, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, , Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı Ankara, 1994.
7. www.cevreorman.gov.tr
8. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Konut Sağlığı*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No.10, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı Ankara, 1994
9. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Çevre Kirliliği ve İnsan Vücudu*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:3, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı Ankara, 1994.

10. Acar, Vaizoğlu, S., *Yüksek Gerilim Hatlarına ve Diğer Faktörlere Bağlı Düşük Frekanslı Elektromanyetik Kirlilik Durumunun ve Bazı Sağlık Etkilerinin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2001.
11. Last, J. M., *Maxcy-Rosenau Public Health and Preventive Medicine*, Twelfth Edition, Appleton-Century-Crofts, Norwalk, Connecticut, 1980.
12. Straker, L., Jones, K. J., Miller, J., *A comparison of the postures assumed when using laptop computers and desktop computers*, Applied Ergonomics, Vol. 28, No.4, 263-268, 1997.
13. www.infoventures.com/osh/abs/comm0001.html, Ocak, 2003.
14. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Vektör, Kemirici Ve Başiboş Hayvanların Kontrolü*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:31, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı, Ankara, 1996.
15. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Mezarlıklar Tesisi, Ölü Defin Ve Nakil İşleri*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:20, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, İkinci Baskı, Ankara, 1996,
16. Oğuz, Z., Evcı, D., Özdemir, M., Şentürk, Ş., Aycan, S., *Turizm Sağlığı Eğitimi Kitabı*, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, Mart, 2001.
17. Güler, Ç., (edit), *Sağlık Boyutuyla Ergonomi*, Palme Yayıncılık, Ankara, 2004.

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

3

İNSAN SAĞLIĞINA ZARAR VEREBİLEN BAZI ÇEVRESEL FAKTÖRLER VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

KONU : İNSAN SAĞLIĞINA ZARAR VEREBİLEN BAZI ÇEVRESEL FAKTÖRLER VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Gürültünün, hava kirliliğinin, çöp ve atıkların insan sağlığına verebileceği zararları konusunda bilgilendirmek ve alınması gereken önlemler konusunda bilinçlendirmek.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Gürültünün kaynaklarını söyleyebilmeli,
- Gürültünün insan sağlığına zararlarını sayabilmeli,
- Gürültünün oluşumunu engellemek için günlük yaşamda alınması gereken önlemleri söyleyebilmeli,
- Hava kirliliğinin insan sağlığına zararlarını söyleyebilmeli,
- Hava kirliliğinin oluşumunu önlemek için bireysel anlamda yapılabilecekleri sayabilmeli,
- Çöp ve atıkların insan sağlığına verebileceği zararları söyleyebilmeli,
- Çöp ve atıkların insan sağlığına verebileceği zararları engellemek için gereken önlemleri sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Resimler, broşürler ve afişler.

ETKİNLİKLER**Isınma:**

Eğitimci, aşağıdaki şiiri okuyarak katılımcıların duygularını paylaşır.

ŞİİR

Benim annem
Süpürecek isini kirini gökyüzünün
Masmavi bir gök bırakacak bana
Masmavi
Benim babam
Yok edecek çöp dağlarını
Tertemiz bir ülke bırakacak bana
Tertemiz
Benim dedem
Ağaç dikecek dağa taşta toprağa
Yemyeşil bir dünya bırakacak bana
Yemyeşil

Giriş:

Eğitimci, “**çok gürültülü bir ortamda neler hissedersiniz**” diye sorar ve grubun düşüncelerini paylaşarak, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, gürültü ve gürültü kaynaklarını resimleri ve aşağıdaki bilgileri kullanarak açıklar (Ek.1).

Gürültü

İnsanlar üzerinde olumsuz etki yapan ve hoşla gitmeyen seslere gürültü denir. Desibel cinsinden ölçülen gürültü, özellikle büyük kentlerimizde oldukça yüksek seviyede olup Dünya Sağlık Örgütü’nce belirlenen ölçülerin üzerindedir.

- Kent gürültüsünü artıran sebeplerin başında trafiğin yoğun olması, sürücülerin yersiz ve zamansız klakson çalmaları ve belediye hudutları içerisinde bulunan endüstri bölgelerinden çıkan gürültüler gelmektedir.
- Meskenlerde televizyon ve müzik aletlerinden çıkan yüksek sesler, zamansız yapılan bakım-onarımlar ile bazı iş ve işyerlerinden kaynaklanan gürültüler, insanların işitme sağlığını ve algılamasını olumsuz yönde etkilemekte; fizyolojik ve psikolojik dengesini bozmakta, iş verimini azaltmaktadır.

Eğitimci, gürültünün insan sağlığı üzerine zararlarının neler olabileceğini sorar ve birkaç cevaptan sonra konuyu açıklar.

Gürültünün İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri

- **Fiziksel Etkileri:** Geçici veya sürekli işitme bozuklukları,
- **Fizyolojik Etkileri:** Kan basıncının artması, dolaşım bozuklukları, solunumda hızlanma, kalp atışlarında yavaşlama,
- **Psikolojik Etkileri:** Davranış bozuklukları, aşırı sinirlilik ve stres,
- **Performans Etkileri:** İş veriminin düşmesi, konsantrasyon bozukluğu, hareketlerin yavaşlaması.

Gürültüye maruz kalma süresi ve gürültünün şiddeti, insana vereceği zararın derecesini etkiler.

Endüstri alanında yapılan araştırmalar, iş yeri gürültüsü azaltıldığında işin zorluğunun ve iş kazalarının azalmakta; verimin ise yükselmekte olduğunu göstermiştir.

- Meslek hastalıklarının %10'u, gürültü sonucu meydana gelen işitme kaybı olarak tespit edilmiştir.
- Meslek hastalıklarının pek çoğu tedavi edilebildiği hâlde, işitme kaybının tedavisi yapılamamaktadır.

GÜRÜLTÜNÜN STRESE VE BİRÇOK HASTALIĞA SEBEP OLDUĞUNU UNUTMAYALIM!

Eğitimci, ekteki resimler ve aşağıdaki bilgilerden yararlanarak gürültünün oluşumunu önlemek için alınması gereken tedbirleri açıklar (Ek.1).

Gürültüyü Azaltmak İçin Alınabilecek Tedbirler

- Hava alanları, endüstri ve sanayi bölgeleri yerleşim yerlerinden uzak yerlerde kurulmalıdır.
- Sürücülerin gereksiz korna çalmaları önlenmelidir.
- Kamuya açık olan yerler ile yerleşim alanlarında elektronik olarak sesi yükseltilen müzik aletlerinin çevreyi rahatsız edecek seviyede olması önlenmelidir.
- İş yerlerinde gürültü seviyesi en aza indirilmelidir.

- Yerleşim yerlerinde ve binaların içinde gürültü rahatsızlığını önlemek için yeni inşa edilen yapılarda ses yalıtımı sağlanmalıdır.
- Radyo, televizyon ve müzik aletlerinin evlerde rahatsızlık verecek seviyede sesleri yükseltilmemelidir.

İnsanların dinlenmeye ihtiyaç duyduğu tatil beldeleri ve piknik yerlerinde aşırı gürültü yapmak, yüksek sesli müzik dinlemek bir kültür noksanlığı olduğu gibi aynı zamanda sağlıksız bir davranıştır.

Tablo 1. Bazı Seslerin Desibel Olarak Düzeyleri

Gürültü Türü	Desibel
Uzay roketleri	170
Canavar düdükları	150
Kulak dayanma sınırı	140
Makineli delici	120
Motosiklet	110
Kabare müziği	100
Metro gürültüsü	90
Tehlikeli bölge	85
Çalar saat	80
Telefon zili	70
İnsan sesi	60
Uyku gürültüsü	30

Eğitimci, resim ve afişler ile hava kirliliği kaynaklarını ve etkilerini anlatır (Ek.2).

Hava, insan ve canlıların yaşaması için hayati öneme sahiptir. Yerküreyi saran gaz kütleyle atmosfer adı verilmektedir. Atmosferdeki hava tabakasının kalınlığı yaklaşık 150 km'dir. Bunun sadece 5 km'si canlıların yaşamasına elverişlidir.

Canlıların sağlığını olumsuz yönde etkileyen veya maddi zararlar meydana getiren havadaki yabancı maddelerin, normalin üzerindeki miktar ve yoğunluğa ulaşmasına hava kirliliği denir. Bir başka deyişle, havada katı, sıvı ve gaz şeklindeki maddelerin insan sağlığına, canlı hayatına ve ekolojik dengeye zarar verecek miktar, yoğunluk ve sürede atmosferde bulunmasıdır.

İnsanların çeşitli faaliyetleri sonucu meydana gelen üretim ve tüketim aktiviteleri sırasında ortaya çıkan atıklarla hava tabakasının kirlenmesi, yeryüzündeki canlı hayatı olumsuz yönde etkilemektedir.

Hava Kirliliğinin Kaynakları ve Oluşumu

Havayı kirleten maddeler doğal olarak ortaya çıkar ya da insan etkinliklerine bağlı olarak meydana gelir. Doğal kirleticilerin nedenleri arasında orman yangınları, volkanlar, yanardağ püskürmeleri, fırtınalar, hortumlar ve diğer büyük hava hareketleri sayılabilir. Ayrıca çürüyen, kokuşan organik atıklara bağlı olarak havaya birtakım gazlar karışabilmektedir.

Hava kirliliğinin en önemli nedenlerini insan etkinliklerine bağlı olarak meydana gelen kirlenmeler oluşturmaktadır.

Bunlar;

- Isınmadan kaynaklanan hava kirliliği: Ülkemizde özellikle ısınma amaçlı, düşük kalorili ve kükürt oranı yüksek kömürlerin yaygın olarak kullanılması ve yanlış yakma tekniklerinin uygulanması hava kirliliğine yol açmaktadır,
- Motorlu taşıtlardan kaynaklanan hava kirliliği: Nüfus artışı ve gelir düzeyinin yükselmesine paralel olarak sayısı hızla artan motorlu taşıtlardan çıkan egzoz gazları, hava kirliliğinde önemli bir faktör oluşturmaktadır,
- Sanayiden kaynaklanan hava kirliliği: Sanayi tesislerinin kuruluşunda yanlış yer seçimi, çevre korunması açısından gerekli tedbirlerin alınmaması (baca filtresi, arıtma tesisi olmaması vb.), uygun teknolojilerin kullanılmaması, enerji üreten yakma ünitelerinde vasıfsız ve yüksek kükürlü yakıtların kullanılması hava kirliliğine sebep olan etkenlerin başında gelmektedir.
- Yok etme amacıyla yapılan yakma işlemlerine bağlı olarak ortaya çıkan duman ve gazlar,
- Savaşlar sırasında bilinçli olarak yaratılan hava kirliliği, atılan özel bombalar ve oluşturulan sistemlere bağlı olarak ortaya çıkan kirlilik,
- Yanlış konut politikası,
- Yeşil alan yetersizliği,
- Atık toplama - yok etme yetersizliği,
- Nüfus yoğunluğu.

Kapalı Ortam Hava Kirliliği

Çok sayıda hava kirleticisi kapalı ortamlarda bulunmaktadır. Bunlar yerleşim yerlerine, binalardan binalara, hatta aynı ev içinde farklı odalarda bile değişiklik göstermektedir.

Bazı kapalı ortam kirleticileri, temel olarak dış ortamdan kaynaklanırken bazılarının aynı zamanda ev içi kaynakları da vardır. Binalarda yaşayan kişilerin sigara içmek, yemek pişirmek ve temizlik yapmak gibi etkinlikleri sonucunda da bazı kimyasal maddeler ve parçacıklar (partiküller) kapalı ortam havasına eklenmektedir.

Binanın kendisi, mobilyaları ve diğer malzemeleri partikül ve kimyasal maddelerin artmasına katkıda bulunmaktadır. Bunlardan korunmada kuşkusuz en önemli şey sigara içilmemesidir.

Hava Kirliliğinin Etkileri

Kirli hava, insanlarda solunum yolu hastalıklarının artmasına sebep olmaktadır. Egzozlardan havaya karışan kurşunun kan hücrelerinin gelişmesini ve olgunlaşmasını engellediği, kanda ve idrarda birikerek sağlığı olumsuz yönde etkilediği, karbonmonoksit (CO)'in ise kandaki hemoglobin ile birleşerek oksijen taşınmasını aksattığı bilinmektedir.

Kükürtdioksit (SO₂)'in üst solunum yollarında keskin, boğucu ve tahriş edici etkileri vardır. Özellikle duman, akciğerlerden alveollere kadar girerek olumsuz etki yapmaktadır. Ayrıca kükürtdioksit ve ozon bitkiler için zararlı olup ürün kayıplarına sebep olmakta ve ormanlara zarar vermektedir. Kapalı ortamlarda oluşan hava kirliliğinin, özellikle çocuklarda, solunum yolu enfeksiyonlarını arttırdığı çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir.

Eğitimci, resimlerle hava kirliliğinin oluşumunu önlemek için yapılması gerekenleri açıklar (Ek.2).

Hava Kirliliğini Önlemek İçin Alınabilecek Önlemler

- Sanayi tesislerinin bacalarına filtre takılması sağlanmalıdır.
- Evleri ısıtmak için yüksek kalorili kömürler kullanılmalı, her yıl bacalar ve soba boruları temizlenmelidir.
- Pencere, kapı ve çatıların izolasyonuna önem verilmelidir.
- Kullanılan sobaların TSE belgeli olmasına dikkat edilmelidir.
- Daha az hava kirliliğine neden olan yakıt türlerinin kullanımı yaygınlaştırılarak özendirilmelidir.
- Kalorisi düşük olan ve havayı daha çok kirleten kaçak kömür kullanımı engellenmelidir.

- Kalorifer ve doğalgaz kazanlarının periyodik olarak bakımı yapılmalıdır.
- Kalorifercilerin ateşçi kurslarına katılımı sağlanmalıdır.
- Yeni yerleşim yerlerinde merkezi ısıtma sistemleri kullanılmalıdır.
- Yeşil alanlar artırılmalı, imar planlarındaki hava kirliliğini azaltıcı tedbirler uygulamaya konulmalıdır.
- Toplu taşıma araçları yaygınlaştırılmalıdır.
- Kapalı ortamlarda sigara içilmemelidir.
- Mümkünse mutfak, yaşanan odanın dışında bulundurulmalıdır.
- Evlerde her gün uygun saatlerde mutlaka havalandırma yapılmalıdır.

Bütün bu etkenlerin yanında atıkların uygun olmayan tesislerde yakılarak bertaraf edilmesinin önlenmesi, sanayi tesisi yer seçiminin yerleşim alanları dışında ve hâkim rüzgârlar dikkate alınarak yapılması; imar planlarındaki bu alanların çevresinde yapılaşmaların önlenmesi ve araçların egzoz emisyon ölçümlerinin periyodik olarak yapılması sağlanmalıdır.

Eğitimci, çöplerin insan sağlığına verebileceği zararları aşağıdaki bilgileri kullanarak açıklar:

Çöp: Gündelik tüketimden artan ve atılan atıklara çöp denir.

Çöpler;

- Uygun şekilde toplanmaz ve biriktirilirse mikropların üremesine yol açar ve bunun sonucu bazı bulaşıcı hastalıklar oluşabilir.
- Kemirici ve böcekler için çoğalma bölgesi oluşturabilir.
- Yeraltı sularına ve yüzeysel sulara karışmakta olan kirleticiler, su kirliliğine neden olabilir.
- Uzun süre doğadan yok olmayarak çeşitli kimyasal maddelerin toprağa ve suya karışmasına neden olabilir (piller ve ilaçlar vb.).

Eğitimci, “çöplerin insan sağlığına zarar vermemesi için neler yapmalıyız” diye sorar ve birkaç cevaptan sonra yapılması gerekenleri resimlerle anlatır (Ek.3).

Çöpler Nasıl İmha Edilmelidir?

Katı atıkların geçici bir süre için biriktirildiği kaplar; su geçirmez, paslanmaya karşı dayanıklı olmalıdır. Evsel atıklar için hacim ve ağırlıkları çöp işçilerine güçlük vermeyecek şekilde olmalı ve ağırlığı 35 kiloyu geçmemelidir.

İçleri plastikle kaplanmış çöp kutuları; kolaylıkla temizlenmesi, kokuları yaymaması ve haşaratın çoğalmasına meydan vermemesi yönünden tercih edilmelidir.

Islak mutfak ve ev atıklarının biriktirildiği çöp kutuları, özellikle yaz aylarında günlük olarak temizlenmelidir. Bu temizlik sıcak su, deterjan ve fırça ile yapılmalıdır.

Çöplerin, kutular içine yerleştirilen torbalarda biriktirilmesi de belediye işçilerinin işini basitleştirip hızlandırması yönünden yararlı olacaktır.

Çöpler, belediye tarafından alınış gün ve saati öğrenilerek mutlaka bu saatten kısa bir süre önce dışarı bırakılmalıdır.

Eğitimci, bulunduğu bölgede belediyeden çöp toplama gün ve saatlerini öğrenerek katılımcılara bildirir. Daha sonra, çöplerin yeniden kazandırılması ile ilgili ne bildiklerini sorar ve birkaç cevaptan sonra konuyu açıklar.

Yeniden Kazanılan Çöpler

- Bütün çöpleri çöp bidonuna atmayınız. Bir kısım çöpler yeniden kazanılabilir.
- Yeniden kazanma; materyalin yeniden kullanılması demektir.
- Çöplerin plastik torbalarda niteliğine göre ayrılarak toplanması büyük kolaylık sağlar.

Yeniden Kazanılan Çöpler Şunlardır:

- Gazeteler, kağıtlar,
- Kartonlar (kalın kağıt),
- Açık-koyu renk cam, renksiz cam,
- Metal (teneke kutular ve kapaklar),
- Plastik kutular ve diğerleri (naylon torbalar dahil değildir).

Bu materyaller için bazı yerlerde kutular bulunmaktadır.

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları sorarak konuyu özetler.

Gürültü, hayatı çekilmez hale getiren çok önemli bir çevre kirliliği nedenidir.

Gelişmiş ülkelerde teknolojinin gelişmesine bağlı olarak ortaya çıkmış olan gürültü sorunu, günümüzün önemli çevre sorunlarından birisi olmasına karşılık, ülkemizde en az bilinen bir kirlilik türüdür. Gürültü, insanların işitme sağlığını ve algılamasını olumsuz yönde etkileyen, fizyolojik ve psikolojik dengelerini bozabilen, iş performansını azaltan, çevrenin hoşluğunu ve sakinliğini yok ederek niteliğini değiştiren bir tür kirliliktir.

Yaşam kalitesi bozulmadan alınacak basit önlemlerle insan sağlığı üzerinde olumsuz etki yapan gürültü kirliliği önlenebilir.

Örneğin;

- Düğün, sünnet gibi toplu törenlerde, çevrede bulunabilecek yaşlı, hasta ve bebekleri düşünerek aşırı gürültülü müzik çalmayınız ya da kapalı ve ses yalıtımlı mekanları seçiniz,
- İşyerlerindeki gürültünün dışarı taşmasını önleyecek ses yalıtımlarını yapınız, yapmayanları uyarınız,
- Evlerinizde kullandığınız TV ve müzik aletlerinin sesini sadece kendi duyabileceğiniz kadar açınız,
- Gereksiz yere korna çalmayınız,
- Patlak egzozlarınızı hemen tamir ettiriniz,
- Evlerimizdeki bakım ve onarım işlerini uygun saatlerde yapınız.

Unutmayalım ki; hepimizin hava kirliliğini önlemek konusunda yapabileceği bir şeyler mutlaka vardır.

Hava kirliliği insan sağlığını doğrudan etkiler. Bu nedenle çok duyarlı olmalıyız. Havanın %78'i azottur, ama bizim için önemli olan havadaki oksijendir. Otomobilinizin kontağını çevirirken bile ateşleme için oksijen gereklidir. Oksijen kaybını önleyemeyiz ama, yeşil alanlar yolu ile oksijen yapımını sağlayabiliriz. Hava kirliliği ve küresel ısınmayı önlemek için pek çok şey yapabiliriz. Ama, öncelikle aşırı enerji kullanımından kaçınmalıyız.

Temiz Bir Çevre İçin Basit Öneriler

- Evinizi ısıtmak için yüksek kalorili kömür kullanınız. Kaçak kömür kullanmayınız,
- Soba borularınızı her ay, bacanızı her yıl temizletiniz,
- Pencere, kapı ve çatılarınızın yalıtımına önem vererek ısı ve parasal kaybınızı önleyiniz,
- Kullandığınız sobanın TSE belgeli olmasına dikkat ediniz,
- Kirliliğin yoğun olduğu sabah ve akşam saatlerinde sobanızı daha az yakınız,
- Arabanızın egzoz kontrolünü düzenli aralıklarla yaptırınız,
- Arabanızı çalışır durumda bırakmayınız,
- Arabanızda kurşunsuz benzin kullanınız,
- Özel aracınız yerine toplu taşıma araçlarını tercih ediniz,
- Kalorifer peteklerinin önüne ve üstüne eşya koyarak ısının evinizin içine yayılmasına engel olmayınız,
- Kalorifer kazanlarınızı düzenli olarak kontrol ettiriniz.

Çöpler, gereken özen gösterilmezse sağlığımızı tehdit eden önemli bir çevre sorunudur.

- Çöpleri mümkünse kutular içine yerleştirilen torbalarda biriktiriniz,
- Belediyeden çöp toplanma saatlerini öğrenerek çöplerinizi mutlaka bu saatten kısa bir süre önce dışarı bırakınız,
- Yeniden kazanılabilir çöpleri ayrı torbalarda biriktiriniz.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Gürültünün insan sağlığı üzerine zararları nelerdir?
2. Gürültü oluşumunu önlemek için neler yapmalıyız?
3. Çöpler insan sağlığına nasıl zarar verebilir?
4. Çöpler nasıl imha edilmelidir?
5. Hava kirliliği insan sağlığına ne gibi zararlar verebilir?
6. Hava kirliliğinin oluşmaması için neler yapılmalıdır?

KAYNAKLAR

1. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Dış Ortam Hava Kirlenmesi, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:8*, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı, Ankara, 1994.
2. Vaizoğlu, S., Tekbaş, Ö. F., Evcı, D., *Kapalı Ortam Hava Kalitesi, Sağlığa Etkisi*, STED Dergisi, cilt: 9, sayı:11, KASIM, 2002.
3. Çevre ve Orman Bakanlığı, *Çevre El Kitabı*, Ankara, 2004
4. Somyürek, H.İ., *Sağlığı Koruma Bilgisi*, Somgür Yayıncılık, Ankara, 1994.
5. www.cevreorman.gov.tr, (Haziran 2006)
6. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Çevre Sağlığı Konusunda Toplum Eğitim İlkeleri*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No: 37, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basım Yeri: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı, Ankara, 1994.

Ek. 1 Gürültü Resimleri





Ek. 2 Hava Kirliliği Resimleri





Ek. 3 Çöp Resimleri





SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

4

SAĞLIKLI SU

KONU : SAĞLIKLI SU

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Sağlıklı su kavramı konusunda bilinçlendirmek ve sağlıklı su kullanımı alışkanlığı kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Suyun insan sağlığı için önemini söyleyebilmeli,
- Günlük tüketilmesi gereken su miktarını söyleyebilmeli,
- Suyun insan sağlığı üzerine etkilerini sayabilmeli,
- Sağlıklı su kavramını açıklayabilmeli,
- Sağlıklı suyun özelliklerini sayabilmeli,
- Sağlığa uygun olmayan suları söyleyebilmeli,
- Hangi suların kullanılabileceğini söyleyebilmeli,
- Şüpheli sularla ilgili kişisel olarak yapılabilecek muayeneleri yapabilmeli,
- Şüpheli suları kişisel olarak dezenfekte edebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ – GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Klor eriyiği, su örnekleri,
- Suların kirlenmesi ile ilgili afiş ve broşür.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, “su ile ilgili bildiğiniz deyim ya da ata sözleri var mı”? diye sorar gelen cevapları tahtaya yazar. Bu sözlerden bir veya birkaçının açıklamasını katılımcılarla birlikte yapar.

*Akan su kir tutmaz
Su gibi aziz ol*

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, suyun insan için önemini aşağıdaki bilgileri kullanarak anlatır.

- Su sağlığımızın garantisidir. Hayatın gücü, yaşamsal besinlerin en önemlisidir. Vücudumuza ihtiyacı kadar temiz ve kaliteli suyu sağlamadan sağlıklı olmak mümkün değildir. Sağlıklı ve kaliteli bir hayat için yeterli kadar sağlıklı su tüketilmelidir.
- Tükettiğimiz suların mineral içerikleri (kalsiyum, magnezyum, sodyum gibi) farklı olabilir. Sağlıklı su sağlıklı insan anlamına gelir. Bu sebeple, hücrelerimizin sadece susuzluğunu gidermekle yetinmemeli, onu sağlıklı bir su ile beslemeliyiz.

Eğitimci, “günlük ne kadar su tüketmeliyiz” diye sorar ve birkaç cevaptan sonra tüketilmesi gereken günlük su miktarı ve önemini açıklar.

Her Yaşta Suyu İhtiyaç Vardır.

Su, yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası, vücudumuzun temel ihtiyacıdır. Tüm canlılar için hayati bir öneme sahip olan su, sağlığımız ile de doğrudan ilintilidir. Yaşımız ne olursa olsun, bol su tüketmek, sağlığımızın en önde gelen koşullarından biridir.

Bebeklerde Su Tüketimi

Bebekler ilk 6 ay yalnızca anne sütüyle beslenmelidir. Anne sütü aynı zamanda bebeğin su ihtiyacını da karşılamaktadır.

Çünkü, anne sütünün büyük kısmını su oluşturur. Suyun dışında anne sütünde, bebeğin beslenmesini ve hastalıklara karşı dayanıklı olmasını sağlayan maddeler bulunur. Herhangi bir nedenle anne sütüyle yeteri kadar beslenemeyen ve ek gıdalara başlanan bebeklerde bebeğin su ihtiyacını karşılamak konusunda dikkatli olmak gerekmektedir. Bebeklerin susadıklarını dile getirememeleri nedeniyle bu konuda annelere Büyük görev düşmektedir.

Vücudumuz Değiştikçe Su İhtiyacımız da Değişir.

Doğduğumuzda vücut ağırlığımızın %75'ini su oluşturur. Yaş ilerledikçe, bu oran giderek azalır ve ileri yaşlarda %50'ye düşer. Yaşlandıkça vücudumuzun sıvı dengesini düzenleyebilmek için daha fazla su tüketmeliyiz

Sağlık problemlerini önlemek için su için!

Yetişkin bir insanın günlük su ihtiyacı yaklaşık olarak 1,5- 2 litre (8-10 bardak) kadardır. Ancak hava sıcaklığının çok yükseldiği ve vücudun su ihtiyacının arttığı durumlarda tüketilmesi gereken su miktarı da artar.

Eğitimci, suyun insan sağlığı üzerine etkilerini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak önceden hazırladığı materyalle anlatır.

Su, gerekli bir besin ögesidir.

Vücudumuzda su neler yapar? Bunun cevabı susuzluğu gidermekten daha uzundur. Susamak uyarıcı bir etkiye sahiptir. Bu fiziksel duyu belirtileri, vücudun birçok işlevini yerine getirmek için daha fazla suya ihtiyacı olduğunu gösterir. Susama hissi dediğimiz bu hissi gidermek için su içeriz.

Su, 1 kısım oksijen ve 2 kısım hidrojen molekülünden oluşmuş basit bir yapıdır. Kilo yapıcı herhangi bir madde içermez. Her vücut hücresi, dokusu, organı ve vücudun her türlü fonksiyonu için su gereklidir. Bu nedenle su vücudun en fazla oranda ihtiyaç duyduğu besin ögesidir.

Su;

- Vücut hücrelerinde oksijen ve besin öğelerinin taşınmasını sağlar.
- Ağız, gözler ve burun gibi organların nemlenmesine yardımcı olur.

- Vücut sıvılarının (kan, mide sıvısı, tükürük, idrar ve bebeğin anne karnında iken içinde bulunduğu sıvı bölüm) büyük bir kısmı sudur.
- Eklemelere destek sağlar, organ ve dokuların korunmasında etkilidir.

Dış ortamda yapılan yoğun çalışmalarda özellikle sıcak ve nemli günlerde vücuttan su kaybedilir. Vücuttan sadece 0,5 - 1 kilogramlık su kaybı susama hissini oluşturur. Biraz daha fazla kayıp vücutta dayanıklılık ve güçte azalmalara neden olur. Orta düzeyde su kaybı (dehidratasyon) fiziksel performansı bozar, yüksek sıcaklıklarda uzun süre sıvı kaybı yaşayan kişilerde sıcak çarpması veya sıcaklık şoku riski bulunur. Vücuttaki sıvı miktarının %20 oranında azalması yaşamsal risk oluşturmaktadır.

Eğitimci, sağlıklı suyun özelliklerini aşağıdaki bilgilerle açıklar.

Sağlıklı içme ve kullanma suları

- **Fiziksel Özellikleri:** Isısı, rengi, bulanıklığı, kokusu ve tadını duyu organlarımızla anlayabiliriz.
- **Kimyasal Özellikleri:** Kimyasal deneylere bağlı olarak belirlenir (Nitrat, nitritler, florür, klorür gibi).
- **Bakteriyolojik Özellikleri:** Suyun bakteriler yönünden incelenmesidir. Bakteriyolojik sonuç suyun temizliği veya kirliliğini kesin olarak belirler. Mikroorganizma varsa su kirlidir.

Sağlıklı ve temiz su, içerisinde hastalık yapıcı mikroorganizmaların ve vücutta zehirli etki yapacak kimyasal maddelerin bulunmadığı sudur. İçme suyu güvenle içilebilen bir sudur. İçme suyu renksiz, tatsız, tortusuz ve kokusuz olmalıdır.

Bazı kimyasal maddeler renk ve kokusunda önemli değişiklik yapmadan suya karışabilir. Ancak, fazla miktarda katılmaları rengini ve kokusunu etkiler, içimini zorlaştırabilir. İçme suyunun lezzeti en iyi 8-16 °C ısıda algılanır.

Eğitimci, su örneklerini göstererek sağlıklı suyun nasıl seçilebileceğini söyler. Suyun kirliliğinden şüphe edildiğinde yapılacak muayeneleri uygulamalı olarak gösterir. Kirliliğinden şüphe edilen suların tahlil ve kontrollerinin nerede ve nasıl yapılacağını anlatıp gerekli telefon numaraları ve adresleri güncelleyerek katılımcılara söyler.

Bazı kimyasal maddelerin ve mikropların suda bulunması suyun kirlenmesine neden olur. Suyun kirliliği fiziksel, kimyasal ve bakteriyolojik analizlerle belirlenir.

Suyun fiziksel analizi ile sıcaklığı, saydam ya da bulanık olup olmadığı, rengi, tadı, kokusu, lezzeti ve elektriksel direnci araştırılır. Bu özelliklerin bir bölümü basit araçlarla ölçüme, diğerleri ise duyu organları ile kontrole bağlıdır.

Eğitimci, şüpheli suların kaynatılması ve %1'lik klor eriyiği ile dezenfeksiyonunu uygulamalı olarak anlatır.

Kaynatmak

Kirliliğinden şüphe edilen suların 10 dakika kaynatılması suyun mikroplardan temizlenmesi için yeterlidir. Bu süre suyun kirlilik derecesine bağlı olarak değişebilir. Sular kaynatılan kaptaki bekletilirse daha sağlıklı olur. Kaynatılan sularda tat değişmesi meydana gelir. Kaynamış su bir süre geniş yüzeyli kaplarda beklerse tekrar tat kazanır.

Şüpheli Suların Dezenfekte Edilmesi

Ana eriyik ya da %1'lik klor eriyiği hazırlamak için suyun 1 litresine 40 gram kireç kaymağı (kalsiyum hipoklorit) konulur. Kireç kaymağı iyice eritildikten sonra tortunun çökmesi için yarım saat beklenir.

Üstte kalan kısım alınır. Elde edilen çözelti %1 klor içeren ana eriyiktir. Ana eriyik damlalıklı plastik şişelere doldurularak topluma dağıtılır. Kişiler/aileler içecekleri suyun her bir litresi başına, bu eriyikten 3 damla damlatıp yarım saat bekledikten sonra, suları dezenfekte olmuş olarak ve güvenle içebilirler. Klor eriyiği, üzerinde uyarılar bulunan özel damlalıklı şişeler dışındaki kaplara (içecek şişeleri vb.) kesinlikle konulmamalı ve çocuklardan uzak tutulmalıdır.

Bireysel klora piyasadaki bulunan ve eczanelerde pazarlanan klor tabletleri ile de yapılabilir. Prospektüsünde (kutu içi açıklayıcı kâğıt) belirtilen miktarda suyun içine tablet atılır ve yarım saat bekledikten sonra su dezenfekte olmuş demektir; güvenle içilebilir. Seyahatlerde ve geçici yerleşimlerde kişilerin kendini koruması açısından pratik bir uygulamadır.

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda değerlendirmede yer alan soruları sorarak konuyu özetler.

DEĞERLENDİRME

1. Su niçin önemlidir?
2. Su insan sağlığını nasıl etkileyebilir?
3. Sağlıklı suyun özellikleri nelerdir?
4. %1'lik ana eriyik ile su nasıl dezenfekte edilir?

KAYNAKLAR

1. Akdur, R., Çöl, M., Işık, A., İdil, A., Durmuşoğlu, M., Tunçbilek, A., *Halk Sağlığı*, s: 86-89, ANTIP Aş Yayınları, Ankara, 1998.
2. *Çevre El Kitabı*, Çevre ve Orman Bakanlığı, Ankara, 2004.
3. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Su Kalitesi* , Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Birinci Baskı, Ankara,1997
4. Güler, Ç., Çobanoğlu, Z., *Su Kirliliği*, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Basıldığı Yer: Aydoğdu Ofset, Birinci Baskı, Ankara, 1994.
5. Somyürek, H.İ. , *Sağlığı Koruma Bilgisi* , Somgür Yayıncılık, Ankara, 1994.

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

5

SAĞLIKLI GIDA

KONU: SAĞLIKLI GIDA

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Gıda, gıdanın sağlıkla ilişkisi ve sağlıklı gıda tüketimi hakkında bilgi kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Gıda ve gıda türlerini söyleyebilmeli,
- Gıda - sağlık ilişkisini ve önemini açıklayabilmeli,
- Gıda temizliğinin nasıl yapılacağını söyleyebilmeli,
- Gıdaları koruma ve saklama yöntemlerini sayabilmeli,
- Gıda güvenliği ve gıda zehirlenmesi konusunda neler yapılabileceğini söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Tepegöz, saydam, saydam kalemleri.

ETKİNLİKLER

Isınma :

Eğitimci, katılımcılara “gıda” denince ne anladıklarını ve evdeki gıdaları bozulmadan nasıl sakladıklarını sorar, alınan cevapları tahtaya yazar. Konuyu açıklarken karşılaştırır.

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, önceden büyük kâğıtlara hazırladığı “Sağlıklı Gıda”nın tanımı ve “Güvenli Gıda”nın kurallarını anlatır.

GIDA

Gıda Güvenliği

Gıdaların sağlık tehlikesi yaratabilecek kimyasal, biyolojik ve fiziksel etkilerden korunması, sağlığa uygun halde bulundurulmasıdır.

Güvenli gıda ise her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıdadır.

Gıda kaynaklı hastalıklar, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde insan sağlığı üzerinde özellikle çocuklar, yaşlılar ve hamilelerde ciddi bir tehlike oluşturmaktadır. Bunun sonucunda insanların sağlığını ve hayatını kaybetmesi yanında, yapılan sağlık harcamaları büyük ekonomik kayıplara sebep olmaktadır. Gıda güvenliği programlarının uygulanmasıyla bu tehlikeler en aza indirilerek meydana gelen hatanın nereden kaynaklandığı ve çözümü bulunabilmektedir.

Eğitimci, sağlıklı gıda tüketiminde dikkat edilmesi gereken noktaların neler olabileceğini sorar; alınan cevaplardan sonra sağlıklı gıda tüketiminde beş anahtar olarak ifade edilen temizlik, pişmiş gıdalarla çiğ gıdaların ayrılması, uygun pişirme, gıdaların güvenli sıcaklıkta saklanması ve hammadde kullanımını açıklar.

SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNDE BEŞ ANAHTAR

1. Temizlik

Gıdaları hazırlamaya başlamadan önceki kişisel temizliğe dikkat edilmelidir. Gıdalar hazırlanmadan önce ellerin yıkanması ve hazırlama esnasında da yıkama işleminin tekrarlanması gerekir.

Gıda hazırlamada kullanılan tüm yüzey ve aletlerin yıkanması, mutfakların sinek, böcek ve diğer hayvanlara karşı korunması gerekir.

2. Çiğ Gıdalarla Pişmiş Gıdaların Ayrılması

Gıdaların hazırlanma aşamasında taze et, kanatlı hayvan eti ve deniz ürünlerinin diğer gıdalardan ayrılması gerekir. Özellikle çiğ gıdaların hazırlanmasında kullanılan bıçak ve kesim tahtalarının mutlaka ayrı olması, hazırlanmış gıdalar ile çiğ gıdaların birbirinden ayrılacak şekilde kapalı kaplarda saklanması gerekir.

3. Uygun Pişirme

Özellikle kırmızı et, kanatlı hayvan eti, yumurta ve deniz ürünleri gibi gıdaların uygun pişirilmesi gerekir.

Gıdaların kaynatılmasında en az 75°C'ye ulaşılması, et ve kanatlı hayvan etlerinin sularının pembe değil, berrak olmasına dikkat edilmesi gerekir. Uygun pişirme yöntemi tehlikeli mikroorganizmaları öldürür.

4. Gıdaların Güvenli Sıcaklıkta Saklanması

Pişmiş gıdaların iki saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmaması, pişmiş ve hassas gıdaların 5°C'nin altında soğutulması; servis sırasında ise pişmiş gıdaların 60°C'nin üzerinde ısıtılması gerekir.

Gıdaların çok uzun süre buzdolabında saklanmaması, donmuş ürünlerin oda sıcaklığında değil, buzdolabının alt rafında çözülmeye bırakılması uygundur.

5. Hammadde Kullanımı (Gıdaların Hazırlanması)

Taze ve sağlıklı gıda seçmeye özen göstermek, gıdaların hazırlanmasında temiz su kullanmak, özellikle taze yenecek meyve ve sebzeleri akan su altında yıkamak gerekir.

Eğitimci, güvenli gıdanın hazırlanmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün 10 altın kuralını daha önceden büyük kâğıtlara renkli kalemlerle yazarak anlatır.

Güvenli Gıda Hazırlanmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün 10 Altın Kuralı

1. "Gıda işlemi için güvenli gıda seçin"
2. "Gıdalarınızı tam olarak pişirin"
3. "Pişmiş gıdaları vakit geçirmeden hemen yiyin"
4. "Pişirilmiş gıdaları dikkatlice depolayın"
5. "Pişirilmiş gıdaları bütünü ile tekrar ısıtma işlemine tabi tutun"
(depolama sırasında oluşabilecek mikroorganizmalara karşı en iyi koruma şeklidir)
6. "Pişirilmiş gıdalar ve çiğ gıdalar arasındaki teması önleyin"
7. "Kişisel temizlik kurallarına uyun"
8. "Tüm mutfak yüzeylerini dikkatli bir şekilde temiz tutun"
9. "Gıdaları böcekler, kemirgen ve diğer hayvanlardan koruyun"
10. "Temiz su kullanın"

Güvenli Gıda Hazırlanmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün 10 Altın Kuralı

1. Gıda İşlemi İçin Güvenli Gıda Seçin

Sebze, meyve gibi gıdalar tabii hâllerinde en iyi konumda iken diğerleri ancak işlendiğinde güvenli olurlar. Örneğin işlenmemiş süt yerine, pastörize ve uzun ömürlü süt (UHT) tüketin. Eğer seçme şansınız varsa taze veya şok dondurma işlemine tabi tutularak dondurulmuş beyaz etleri seçin.

2. Gıdalarınızı Tam Olarak Pişirin

Mükemmel yapılan bir pişirme ile mikroplar ölür. Ancak, gıdanın bütün kısımlarının en az 75°C'ye ulaşması gerektiği unutulmamalıdır. Gıdalar tam olarak pişirilmelidir. Donmuş sığır eti, balık ve tavuk eti pişirilmeden önce tamamen çözüldürülmelidir.

3. Pişmiş Gıdaları Vakit Geçirmeden Hemen Yiyin

Pişmiş gıdalar oda sıcaklığına geldiği zaman mikroorganizmalar çoğalmaya başlar. bekleme süresi uzadığında risk de artmaktadır. Güvenli tüketim için pişmiş besinler, ısılarını kaybetmeye başlamadan hemen yenmelidir.

4. Pişirilmiş Gıdaları Dikkatlice Saklayın

Bazı gıdaları güvenli bir şekilde saklamak için 60°C üzerinde sıcak veya 5°C altında soğuk ortamlarda bekletin.

5. Pişirilmiş Gıdaları Bütünü ile Tekrar Isıtma İşlemine Tabi Tutun

Yeniden ısıtma, depolama sırasında oluşabilecek mikroplara karşı en iyi koruma şeklidir (Uygun depolama mikrobiyal büyümeyi yavaşlatır ancak, mikropları öldürmez). Bir kez daha yeniden ısıtma, gıdaların bütün kısımlarının en az 75°C'ye ulaşması gerektiği anlamına gelmektedir.

6. Pişirilmiş Gıdalar ile Çiğ Gıdaların Temasını Önleyin

Güvenle pişirilmiş gıdalar, çiğ gıdalarla çok az süre bile temas ettiğinde bozulma olabilir. Örneğin; çiğ tavuk hazırlarken kullanılan bıçak ve kesme tahtası, yıkanmadan pişmiş tavuğun parçalanmasında kullanılmaz.

7. Kişisel Temizlik Kurallarına Uyun

Gıdaların hazırlanışı işlemine başlanmadan önce ve her bir ara verme (kesinti) sonrası özellikle eğer bebek bezi değiştirmek durumdaysanız veya tuvalete girmişseniz eller çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır. Balık, et, veya tavuk gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra, diğer gıdaların işlemine başlamadan önce eller tekrar yıkanmalıdır. Ellerinizin üzerinde her hangi bir yara varsa gıdayı hazırlamadan önce ellerinizi sararak veya eldiven giyerek durumdan emin olun. Köpek, kuş vb. evcil hayvanların ellerinizden gıdaya geçebilecek mikropları barındırabileceğini de unutmayın.

8. Tüm Mutfak Yüzeylerini Dikkatli Bir Şekilde Temiz Tutun

Gıdalar kolaylıkla bozulduğundan, gıda hazırlanması için kullanılan her yüzey temiz tutulmalıdır.

9. Gıdaları Böcekler, Kemirgen ve Diğer Hayvanlardan Koruyun

Hayvanlar, gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan mikropları taşırlar. Gıdaları, sıkıca kapatılmış kaplar içerisinde depolayarak saklamak en iyi korumadır.

10. Temiz Su Kullanın

Temiz ve güvenli su, içmek için önemli olduğu kadar gıda hazırlanması için de çok önemlidir. Eğer su stokları hakkında herhangi bir şüpheniz varsa gıdaya ilave etmeden önce suları kaynatın.

Eğitimci, gıda güvenliğinin sağlanamaması durumunda oluşacak gıda zehirlenmesi hakkında katılımcıları bilgilendirir.

Gıda Zehirlenmesi

Gıda hammaddesinin işletmeye girmesinden başlayarak ürün elde edilmesi aşamasına kadar oluşan üretim zincirinde ürüne çeşitli kaynaklardan mikropların bulaşması söz konusudur. Mikroplar, uygun ortamlarda hızla üreyerek üründe istenmeyen değişikliklere yol açabilmektedir.

Ancak, fermente gıdaların üretimi esnasında endüstriyel mikrobiyolojide faydalı mikroorganizmalardan istifade edilmektedir. Örneğin; yoğurt, peynir, sirke, turşu vb. fermente ürünlerin üretiminde mikroorganizma üremesi istenen bir durumdur. Elbette ki bu üretimler de belli koşullar altında yapılmaktadır.

Gıda zehirlenmeleri, toplum sağlığını ve ülke ekonomisini olumsuz yönde etkilemektedir. Gıda zehirlenmeleri, sağlıktaki olumsuz etkileri nedeniyle iş gücü ve ekonomik kayıp oluştururken ölümlere de neden olabilmektedir.

Sık karşılaşılan basit gıda zehirlenmeleri, gıdanın vücuda alınmasından 1-6 saat sonra ortaya çıkmakta; baş dönmesi, karın ağrısı, mide bulantısı, kusma ve ishal ile kendini gösterip 12-24 saat kadar sürebilmektedir. Zehirlenmeye en sık neden olan gıdalar bozuk et, tavuk, yumurta, krema ve balıktır.

Sağlıklı Gıda Tüketimine Yönelik Tavsiyeler

- Doğal ve taze gıdalar tercih edilmelidir.
- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan gıdalar seçilmeli, hastalık yapabilecek şüpheli gıdalar, özellikle küflenmiş, rengi, görüntüsü ve kokusu değişmiş gıdalar kesinlikle satın alınmamalı ve tüketilmemelidir.
- Meyve ve sebzeler, akan su altında iyice yıkanmalı ve gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı, sebze ve meyve yıkamada deterjan veya sabun kullanılmamalıdır.
- Çiğ olarak tüketilen gıdaların yeterince temizlenememesi halinde, sağlık için her zaman tehlike oluşturabileceği unutulmamalıdır.
- Ambalajlı gıda maddeleri tercih edilmeli, gıdaların ambalajları üzerinde üretici firma adı, adresi ve tanıtıcı işareti, maddenin adı, imal ve son kullanma tarihi, mamulün çeşidi, asgari net miktarı, gıdanın kullanımı ile ilgili uyarıcı bilgilerin yazılı olmasına ve ambalaj yüzeyinin düzgün olmasına dikkat edilmelidir,

- Eller yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkanmalıdır.
- Katkı madde içeriği fazla olan gıdalardan kaçınılmalıdır,
- İyi kaynatılmayan süt ve bu sütlerden yapılan peynir tüketilmemelidir,
- Küçük çocuklara katkı maddesi içeren yiyecekler mümkün olduğunca yedirilmemelidir,
- Saflaştırılmış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmeli, özellikle kepekli vb. ekmek tüketilmelidir,
- Hayvansal gıdalar hiçbir şekilde çiğ olarak tüketilmemelidir.

ÖZET

Eğitimci, değerlendirme sorularını sorarak konuyu özetler.

DEĞERLENDİRME

- 1.Sağlıklı gıda tüketiminde en temel unsur nedir?
- 2.Sağlıklı gıda tüketiminin kurallarını sayınız.
- 3.Güvenli gıda hazırlamanın kurallarını sayınız.
- 4.Evdeki gıdaların bozulduğunu nasıl anlarsınız?
- 5.Gıdaları satın alırken nelere dikkat edersiniz?

KAYNAKLAR

1. www.saglik.gov.tr. Kasım, 2006.
2. www.gebelik-rehberi.com., Kasım, 2006.
3. www.maksimum.com., Kasım, 2006.
4. www.okyanusbilgiambari.com., Kasım, 2006.

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

6

KİŞİSEL TEMİZLİK

KONU : KİŞİSEL TEMİZLİK

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Kişisel temizlik ve önemi konusunda bilgi, tutum ve davranış kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Kişisel temizlik ve önemini açıklayabilmeli,
- Vücudun genel temizliğinin basamaklarını sayabilmeli,
- Kişisel temizlik bakım ve tüketim araçlarını sayabilmeli,
- Kişisel eşya temizliğinin önemini açıklayabilmeli,
- El yıkama basamaklarını uygulayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Uygulama
- Soru-Cevap
- Tartışma

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Temizlik araçları,
- El yıkama öğrenim rehberi.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, katılımcılardan temizlik hakkında akıllarına gelen atasözü ve vecizeleri söylemelerini ister.

Temizlik imandan gelir.

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklayarak giriş yapar.

İşleniş:

Eğitimci, katılımcıların kişisel temizlik hakkındaki bilgi ve görüşlerini alır. Daha sonra önceden hazırladığı materyal ile kişisel temizliğin tanımı ve vücudun genel temizliğinin basamaklarını aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Kişisel Temizlik ve Önemi

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan önlemlerin tümü temizlik olarak tanımlanır.

Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından çoğu zaman bizzat yapılarak öğretilen temizlik uygulamalarının, çocukluktan sonra bireyin kendisi tarafından yapılması gerekmektedir. Örneğin tuvaletten önce ve sonra, yiyeceklere dokunmadan önce ve sonra ellerin yıkanması alışkanlık hâline getirilmelidir. Her gün yıkanma alışkanlığı ise bir başka temizlik uygulamasıdır.

Temizliğin sadece görünür kirlenme olduğunda yapılması yeterli değildir. Örneğin; uykudan uyanınca yüzün yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi gibi gündelik temizlik uygulamaları.

Genel Vücut Temizliği

- Cilt Temizliği,
- Saç Temizliği ve Bakımı,
- Yüz, Göz ve Kulak Bakımı,
- Ağız ve Diş Temizliği,
- Cinsel Bölgenin Temizliği,
 - Âdet Dönemi Temizlik ve Bakımı,
 - Tuvalet Sonrası Beden Temizliği,

- Cinsel İlişki Sonrası Temizlik,
- El, Tırnak Temizliği ve Bakımı,
- Ayak Temizliği ve Bakımı,
- Yıkama.

Eğitimci bir katılımcıdan büyük kâğıda “**Kişisel Temizlik Bakım Araçları**”nı diğer bir katılımcıdan da “**Kişisel Temizlik Bakım ve Tüketim Malzemeleri**”ni yazmalarını ister. Grubun görüşlerini aldıktan sonra eksikleri tamamlar. Her madde için karşılaşılan sorunlara ve çözüm önerilerine yönelik bir tartışma başlatır. Tartışma sırasında bir katılımcının söylenenleri büyük kâğıda özet olarak yazmasını ister. Tartışmaya katılımcıların hepsinin katılımını sağlar. Bir katılımcıdan tartışma sırasında büyük kâğıda yazılmış olan sorunlar ve çözüm önerilerini okumasını ister.

KİŞİSEL TEMİZLİK BAKIM ARAÇLARI	KİŞİSEL TEMİZLİK BAKIM VE TÜKETİM MALZEMELERİ
<ul style="list-style-type: none"> • Saç tarağı • Saç fırçası • Tıraş bıçağı • Epilasyon aleti • Diş fırçası • Tırnak makası • Tırnak törpüsü • Banyo kesesi/lifi • Havlu 	<ul style="list-style-type: none"> • Su • Sabun • Şampuan • Tıraş sabunu, tıraş kremi ve tıraş köpüğü • Diş macunu, diş ipi • Tuvalet kâğıdı • Ped • Deodorant

Eğitimci, genel vücut temizliği konusunu aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Genel Vücut Temizliği

Cilt Temizliği

Vücuda ait kişisel temizlik ile pek çok hastalığın önüne geçilmektedir. Birkaç örnek vermek gerekirse; ishalleri hastalıklar, soğuk algınlıkları, cildin mikrobik hastalıkları, cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları ve bazı alerjik hastalıklar sayılabilir. Uygun vücut temizliği, birçok deri sorununu ve hastalığını önleyici ve ortadan kaldıracı bir önlemdir.

Kişisel temizlik alışkanlıklarının önlediği diğer bir sorun vücut kokusudur. Vücut kokusu, vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir. Koku meydana getiren vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır. Her gün banyo yapılmadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir. Deodorantlar kokuyu sadece maskelerler. Bu nedenle temizlik aracı olarak değil, geçici bir uygulama olarak değerlendirilmelidirler. Giysilere sinen ter kokusu, beden temizliği yapılsa bile aynı giysinin temizlenmeden tekrar kullanılması halinde kalıcı olur. Özellikle sık yıkanmayan kalın kazaklar kullanılırken bu nedenle özen gösterilmelidir.

Vücudun terleme oranının artması kokunun da artması anlamına gelecektir. Ancak, insan bir süre sonra kendi kokusuna duyarsızlaşır. Yoğun bedensel çalışma, vücuttan çıkan ter miktarının artmasına neden olmaktadır. Bedensel etkinliği fazla olmadığı hâlde, bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Bu durum ergenlik ve menopoz dönemlerinde özellikle ortaya çıkabilir.

Saç Temizliği ve Bakımı

Saçlar; baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkanmak gerekmektedir. Normal bir saçın haftada iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır. Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır. Şampuanlarda kullanılan bazı maddeler, alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Bu nedenle şampuan seçiminde, niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır. Saç diplerinde kepek varsa sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Hekim önerisi dışında, saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilirler.

Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

Yüz, Göz ve Kulak Temizliği

Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir. Makyaj yapıyorsa her akşam yatmadan önce muhakkak göz çevresinde ve yüzde kullanılan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak temizlenmelidir.

Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır. Kulak içine herhangi bir cisim (kulak çubuğu da dahil) sokulmamalıdır. Dış kulak yolunun zedelenmesi iltihaplanmalara neden olabilir.

Kulağa küpe takarken bunun kulakta alerji yapabileceği bilinmelidir. Kulak memesine küpe için delik açılırken tek kullanımlık aletler kullanılmadığı takdirde bugün için çok yaygın hâle gelmiş kan yolu ile bulaşabilen sarılık (hepatit B), AIDS (HIV) gibi mikropların yol açtığı hastalıklara yakalanma tehlikesi vardır. Doğal olarak bu riskler kulak gibi vücudun başka yerlerine de takılan cildi delici takıların ve işlemlerin (dövme gibi) tümü için geçerlidir.

Cinsel Bölgenin Temizliği

Vücut temizliğinde, banyo yapma dışında üreme organlarının temizliğine özel olarak önem vermek gerekmektedir. Mikropların bu bölgelere yerleşmesi ile kaşıntı, kızarıklık, şişme, ağrı ve o bölgede ısı artışı gibi iltihabın belirtileri görülmeye başlar.

- **Âdet Dönemi Temizlik ve Bakımı:** Âdet döneminde kadın üreme organlarından rahmin iç duvarını kaplayan ince doku atılmakta olup bu doku, mikropların çok sevdiği bir ortam özelliğini taşımaktadır. Bu nedenle ayakta ya da başkaları tarafından kullanılmayan temiz bir taburede oturarak yıkanma önerilir. Âdet döneminde dış üreme organlarının temizliğinin yanı sıra kullanılan pedlerin temizliğine de dikkat edilmesi gerekmektedir. Pedler bir defa kullanılmalı, kanama durumuna göre sık değiştirilmelidir (bir ped asla altı saatten uzun kullanılmamalıdır). Pedlere mikrop bulaşmaması için kullanmadan önce açıkta taşınmamalı, özellikle dış üreme organlarına temas edecek yüzü asla kirletilmemelidir. Pedler suda erimeyen malzemeden olduğu için asla tuvalete atılmamalı ve kapatılmadan açıkta bırakılmamalıdır. Bazı kişiler de adet döneminde pamuk kullanmaktadır. Pamuğun kolaylıkla ayrılabilme özelliği kullanım zorluğuna neden olabilir. Pamuk kullanımı isteniyorsa o zaman pamuğun temiz bir gazlı bez ile sarılarak kullanılması yerinde olur. Değiştirme sıklığı, saklanması ve uygulanması sırasındaki öneriler ped ile aynıdır.

- **Tuvalet Sonrası Beden Temizliği:** Sağlıklı bir insanda idrar mikrop içermez, ancak dışkıının her milimetre küpünde milyonlarca bakteri bulunur. Dışkılama sonrası temizlik, idrar çıkışı açıklığına ve kadınlarda hazne (vajina) girişine mikrop bulaştırmamak için mutlaka önden arkaya doğru yapılmalıdır. Dışkılama sonrasında ilk temizliğin, gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar yinelenerek her seferinde kuru temiz tuvalet kâğıdıyla, daha sonra yine el değdirilmeden fişkıran suyla ya da ıslatılmış kâğıtla yapılması ve bölgenin tuvalet kâğıdı ile kurularak temizliğin bitirilmesi en uygundur. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka aşağıda el temizliğinde anlatılan şekilde etkili bir biçimde yıkanmalıdır. Özellikle ellerde istenmeyen bir bulaşmanın olduğu durumlarda kullanılan musluk, sifon ya da kapı kolu ve benzeri bir yüzeye dokunmak gerekiyorsa buralara doğrudan temas yerine tuvalet kâğıdı kullanarak dokunmak, tuvalet kâğıdının ruloda kalan bölümünü kirletmemek, hem daha sonra kendimizi hem de birlikte ortamı paylaştığımız insanları, dışkı ile bulaştırmamak açısından önemlidir. Kullanılan mekânın temiz bırakılmasına özen gösterilmeli, klozetlerin üzerine ayakkabıyla basılmamalı, sifon mutlaka çekilmelidir.
- **Cinsel İlişki Sonrasında Temizlik:** Cinsel ilişki sırasında kişiler arasında vücut salgılarının bulaşması söz konusudur. Bu salgıların çoğu içerikleri nedeni ile mikropların çoğalmasına ve kötü koku oluşmasına elverişli ortam yaratırlar; bazen hastalık etkenlerini içerebilirler. Bu nedenle cinsel ilişki sonrasında da yıkanılması önerilir. Ancak, hazne (vajina) yıkanmamalıdır.

El, Tırnak Temizliği ve Bakımı

Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir.

Eller ne zaman yıkanmalıdır?

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra,
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce ve sonra,
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra,
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra,
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra,
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten önce ve sonra,
- Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde).

Ayak Temizliği

Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdırlar. Yıkama işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır.

El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.

Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap ve ayakkabı da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması, ayak sağlığı için tercih nedenidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.

Yıkama

Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir. Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için de bu uygulama gereklidir.

Yıkama, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Ter, yağ, diğer deri bezleri salgıları, deri üzerindeki mikroplar, deri döküntüleri, toz, çamur vb. birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir.

Kirli ortamda çalışan kişilerde zararlı bir takım maddeler vücuda bulaşabilir. İşte tüm bunların günlük banyo ile hatta gereğinde daha sık banyo ile vücuttan uzaklaştırılması sağlanabilir. Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir. Spor ve aşırı yorucu işler yaparak fazla terlendiği durumlarda muhakkak banyo yapılmalı ve iç çamaşırları değiştirilmelidir.

Eğitimci, el yıkama uygulaması için gerekli malzemeleri hazırlar. Katılımcılara el yıkama öğrenim rehberini dağıtır. El yıkama basamaklarını uygulayarak gösterir. Daha sonra katılımcılardan gönüllü olan birkaç kişiye uygulatır.

El Yıkama Öğrenim Rehberi

- Gerekli malzemeleri hazırlama (kuru veya sıvı sabun, akan su, kişisel havlu veya kâğıt havlu),
- Lavaboya yaklaşma,
- Musluğu açma ve elleri ıslatma,
- Sabunu alma,
- Sabunu dairesel hareketler yaparak köpürtme, her iki elin parmaklarını birbirine geçirerek ve ileri geri hareket ettirerek avuç içi ve parmak aralarını 15-30 saniye iyice yıkama,
- Akan suyun altında durulama,
- Musluğu kapatma,
- Kişisel havlu veya kâğıt havlu ile kurulama.

El Yıkama Basamakları



ÖZET

Eğitimci, katılımcılara konuyla ilgili düşüncesini söylemek isteyen olup olmadığını sorar ve aşağıdaki şiirle ilişkilendirerek konuyu özetler:

“ Sabahları erken kalk ve hemen hatırla,
Ellerini ve gözlerini soğuk suyla yıkamayı,
Uzulca temizlemeyi boğazını.
Ve sabahları kalktığın zaman beynini tazele,
Sıcakta, soğukta, temmuzda ve aralıkta,
Hem dişlerini ov, hem tara saçlarını.
Bir yerin kanarsa serin tut, yıkanmışsan sıcak,
Yemek yediysen ayakta dur ya da yürü, olmaz zararı,
Üç şey korur görmeyi, çimenler, cam ve çeşmeler,
Baharları, sabahları gez dağları.”

**Regimen Sanitatis Salernitanum” kitabı, Salerno Tıp Okulu, 1414*

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Vücudun genel temizliğinin basamaklarını sıralayınız?
2. Kişisel temizlik bakım ve tüketim malzemeleri nelerdir?
3. Kişisel temizlik bakım araçları neden özel olmalıdır?

**Regimen Sanitatis Salernitanum” kitabı, Salerno Tıp Okulu, 1414*

KAYNAKLAR

1. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı ve Çocuk Sağlığı Enstitüsü Yayını, Katkı Pediatri Dergisi, Cilt 21, Sayı 6, Ankara, 2000.
2. S.B. Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, UNICEF, *Adolesan Sağlığı ve Gelişimi*, Aydoğdu Ofset, Ankara, 2002.
3. S. B. Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, *Ergen Sağlığı ve Gelişimi Kaynak Kitabı*, Ankara, 2004.
4. www.ikgv.org., 2006.
5. Tabak, R. S., *Sağlık Eğitimi Kitabı*, Somgür Yayıncılık, Ankara, 2000.
6. *Regimen Sanitatis Salernitanum* kitabı, Salerno Tıp Okulu, 1414.

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

7

**AĞIZ SAĞLIĞI VE GENEL
SAĞLIK İLİŞKİSİ**

KONU: AĞIZ SAĞLIĞI VE GENEL SAĞLIK İLİŞKİSİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Ağız sağlığının genel sağlıkla etkileşimi konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Ağız ve diş sağlığının önemini açıklayabilmeli,
- Periyodik diş kontrollerinin önemini açıklayabilmeli,
- Diş çıkmasından (diş sürmesi) itibaren karşılaşılan problemler ve genel sağlığa etkisini söyleyebilmeli,
- Ağız hastalıklarının genel sağlıkta oluşturduğu problemleri söyleyebilmeli,
- Genel sağlık problemlerinin ağız sağlığı üzerine etkilerini sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Örnek olay
- Oyunlaştırma (role-play)
- Soru - Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart).

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, diş hediği ya da diş buğdayı ile ilgili anılarını anlatmalarını ister. **“Dişler ne zaman fırçalanmaya başlanmalı?”** sorusunu katılımcıların iki grup hâlinde tartışmalarını sağlar.

Giriş:

Eğitimci, **“diş hekimine ilk defa ne zaman gittiniz?”** diye sorar, alınan birkaç cevaptan sonra konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklayarak giriş yapar.

İşleniş:

Eğitimci, aşağıdaki örnek olayı okuyarak hayatın her döneminde ağız ve diş sağlığının önemini anlatır.

Fatma, üniversite sınavına girmeden bir gün önce diş ağrısı ile kıvranmaya başlar, aldığı hiçbir ağrı kesici onun acısını dindiremez. Geceyi uykusuz geçirir. Girdiği sınavda başarısız olur.

Eğitimci, diş hekimine ilk defa ne zaman ve ne sebeple gittiklerini sorar, düzenli olarak diş hekimine gitmenin gerekliliğini açıklar. Dişlerin çıkmaya başlamasından itibaren görülen ağız ve diş sağlığı problemlerinin genel sağlığa etkisini, genel sağlık sorunlarının ise ağız ve diş sağlığına etkilerini örnekler vererek açıklar.

Ağız sağlığı ile genel sağlık birbirlerini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilirler. Genel sağlık ile ilgili problemler, ağız bulgularına ve/veya sonuçlarına neden olabilir. Vitamin eksiklikleri, bakteriyel, viral ve mantar enfeksiyonları, doğuştan gelen problemler, sistemik hastalıklar ağızda belirti/belirtiler gösterebilir.

Ağız erken uyarı sistemi

Ağızdaki problemler, vücudun diğer bölümlerindeki bozuklukların belirtisi olabilir. Ağızdaki lezyonlar (yara vb.) AIDS (HIV) enfeksiyonunun ilk belirtileri olabilir. Menopoz sonrası kadınların alt çenelerindeki kemik kayıpları, iskelet sistemindeki kayıpların ve kemik erimesinin belirtisi olabilir.

Teşhis aracı olarak tükürük

Tükürük, kan ve idrar gibi vücuttaki bazı hastalıkların teşhis ve değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Ayrıca tükürük toplama işlemi hasta için zor değildir. Hormonlar, alkol, nikotin, kokain, ilaçlar tükürükte değerlendirilebilir. AIDS (HIV), hepatitlerin antikorları ve şeker hastalığı (diyabet), parkinson, enfeksiyon hastalıkları tükürük sayesinde değerlendirilebilir.

Enfeksiyon kaynağı olarak ağız ortamı

Ağızda milyonlarca mikroorganizma bulunmaktadır. Bunlar başta diş çürüğü ve dişeti hastalıklarına neden olurlar. Diş tedavisi, diş fırçalama ve diş ipliği kullanımı sırasında kan dolaşımına mikroorganizmalar karışabilir. Eğer kişinin bağışıklık sistemi sağlıklı ise problem olmaz. Ancak, bağışıklık sisteminde hastalıklar ve ilaçlar nedeniyle problemleri olanlarda ağız bakterileri vücudun başka bölgelerinde problemlere neden olabilir. Örneğin; kalp pili kullananlar, immün yetmezliği olanlar (bağışıklık sistemi yetersizliği), böbrek hastaları, kanser hastaları vb.

İlaç kullanımı ve ağız sağlığı

İlaç kullanımı, doğrudan veya dolaylı olarak ağız sağlığını etkilemektedir. Tükürük kalite ve miktarındaki değişikliklere epilepsi ilaçları (antikonvülzanlar), antidepresanlar, alerjiye karşı kullanılan ilaçlar (antihistaminikler), grip ilaçları, (dekonjestanlar), idrar söktürücüler (diüretikler), narkotikler, bir kısım ağrı kesiciler (non-steroidal antiinflamatuvarlar) ve sakinleştiriciler (sedatifler) neden olabilir. Tetrasiklin gibi antibiyotikler ve demir ilaçları dişlerde renklenme yapabilir.

Genellikle şekerli ilaçlar likit şeklinde olan ilaçlardır. Kronik hastalığı olup devamlı olarak şekerle tatlandırılmış ilaç kullanımı ile diş çürüğü arasında ilişki olduğu bilinmektedir.

Eğitimci, diş sürmesi ve karşılaşılan problemler hakkında katılımcıların görüşlerini alır, aşağıdaki bilgilerden yararlanarak dişlerin gelişimini anlatır.

Dişlerin Gelişimi

İlk süt dişleri genellikle bebek 6 aylıkken sürer. Diş sürmesi ağzın ön tarafından geriye doğru olur, toplam 20 adet süt dişinin sürmesi 30-36. ayda tamamlanır (Ek.1) (Tablo 1). İlk süren daimi dişler, 1. büyük azı dişlerle birlikte alt ön dişlerdir. Daimi dişler ile süt dişlerinin birlikte görüldüğü bu döneme karma dişlenme dönemi denir (Resim 3). 12-13 yaşlarında 20 yaş dişleri hariç tüm daimi dişler sürerler. 20 yaş dişleri eğer eksik değillerse 17-30 yaş arasında sürerler (EK1), (Tablo 2).

Sürme zamanları Tablo 1 ve 2’de verilmekle birlikte bireysel farklılıklar görülebilmektedir. Bazı faktörlere bağlı olarak sürme zamanları değişebilir.

- Raşitizm (D vitamini eksikliği),
- Hipertroidizm (tiroid bezinin fazla çalışması),
- Sürme kisti (dişin sürmesi sırasında dişetinde görülen mavi, mor renkli şişlik),
- Natal ve neonatal diş (doğum sırasında veya doğumdan hemen sonra süren dişler),
- Down sendromu (kromozom anomalisi, mongolizm),
- Hipotroidizm (tiroid bezinin az çalışması),
- Cücelik, nedenlerine bağlı olarak süt dişlerinde erken veya geç sürme görülebilir.

Tablo 1: Süt dişlerin oluşumu, sürmesi, dökülme evreleri ve zamanları

Süt dişlenme evreleri						
Dişler	Kalsifikasyon başlangıcı	Oluşumun tamamlanması	Sürme (ay)		Dökülme (yıl)	
	Hamilelik (ay)	(ay)	Üst çene	Alt çene	Üst çene	Alt çene
Ön kesici	4. ay	18-24	6-10	5-8	7-8	6-7
Yan kesici	5.ay	18-24	8-12	7-10	8-9	7-8
Köpek dişi	6. ay	30-39	16-20	16-20	11-12	9-11
1.süt azı	5.ay	24-30	11-18	11-18	9-11	10-12
2. süt azı	6.ay	36	20-30	20-30	9-12	11-13

Tablo 2: Daimi Dişlerin oluşumu, sürmesi- Daimi (Kalıcı) Dişlenme

Dişler	Kalsifikasyon başlangıcı	Kron oluşumunun tamamlanması	Kök oluşumunun tamamlanması	Sürme	
				Üst çene Alt çene (yaş)	
Ön kesici	3-4 ay	4-5 yaş	9-10 yaş	7-8	6-7
Yan kesici	Üst çene: 10-12 ay Alt çene: 3-4 ay	4-5 yaş 4-5 yaş	11 yaş	8-9	7-8
Köpek dişi	4-5 ay	6-7 yaş	10 yaş	11-12	9-11
1. küçük azı	18-24 ay	5-6 yaş	12-15 yaş	10-11	10-12
2. küçük azı	24-30 ay	6-7 yaş	12-13 yaş	10-12	11-13
*1. büyük azı	Doğumda	30-36 ay	12-14 yaş	5-5.7	5.5-7
2. büyük azı	30-36 ay	7-8 yaş	9-10 yaş	12-14	12-13
3. büyük azı	Üst çene: 7-9 yaş Alt çene: 8-10 yaş		14-16 yaş	17-30	17-30

**1. büyük azı diş (diğer bir deyişle 6 yaş dişi) ; 6 yaş civarında çıkmaya başlayan ve hayat boyunca ağızımızda taşıyacağımız ilk daimi dişimizdir. Ancak bu dişler sıklıkla süt dişleriyle karıştırıldığından ve bu yaşlarda ağız bakımı bilinçli bir şekilde yapılmadığından, çok erken dönemde çürüme riskiyle karşı karşıyadır. Bu dişlerin erken yaşlarda kaybı ise ileride çene yapısında ve diş diziliminde bozukluklara neden olarak, estetik ve fonksiyon kaybına yol açacaktır. Bu nedenle çocuklarımıza ağız bakımını çok iyi bir şekilde öğreterek, düzenli dişhekimi kontrolüne götürerek 6 yaş dişlerini korumalıyız.*

Bebeklerde dişlenme sırasında ateş, ağrı hissi, kaşınma, huzursuzluk, uyku problemleri, kulak kaşıma, ısırma isteğinde artma gibi problemler görülebilir. Bu problemlerin diğer sağlık problemleri ile karıştırılmaması önemlidir. Örneğin 38,5-39 °C lik kronik bir ateş başka enfeksiyon hastalığını düşündürülebilir. Bu nedenle en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.

Diş sürme sırasında oluşan sorunların giderilmesi için bölgesel ilaç uygulanması, soğuk uygulanması veya ağrı kesici kullanımı önerilebilir.

Bebeklerde ilk diş çıktığı zamanlar olan 6-12. ay içinde diş hekimine gidilmesi sağlık çalışanları tarafından önerilmelidir. İlk muayenede diş gelişimi, sürmesi ve ağız sağlığı ile ilgili durumlar değerlendirilmiş ve ebeveynler beslenme alışkanlıklarının ağız ve diş sağlığı üzerine etkileri ve korunma yöntemleri hakkında bilgilendirilmiş olur.

Toplumumuzda oldukça yaygın görülen hatalardan biri de bebeklerin gece beslenmesidir. Bebeklerde bazen dişlerin üzerinde kahverengi lekeler oluştuğu veya bu dişlerin çabucak kırılıp döküldüğü görülür. Bu lekeler “biberon çürüğü” olarak adlandırılan çürükleridir. Bebeklerin beslenmesinin temelini oluşturan anne sütü ve inek sütü doğal olarak şeker içermektedir. Gece yatmadan önce ya da uyku sırasında bebek anne sütü ya da biberonla beslenirse, süt ağızda birikerek bakterilerin dişleri çürütmesi için uygun bir ortam oluşturur. Bu nedenle biberon çürüğü oluşumunu engellemek için;

- Özellikle gece beslenmesi sonrası dişlerin temizliğine özen gösterilmelidir ve bebeğin gece ağızda biberonla uyuma alışkanlığı önlenmelidir.
- Biberondaki süte şeker, bal, pekmez gibi tatlandırıcılar ilave edilmemelidir. Bebek beslendikten sonra mutlaka su içirilmelidir.
- Yine yalancı emzikler bal, pekmez, reçel gibi tatlandırıcılara batırılarak verilmemelidir.
- Bebeğin ilk dişlerinin sürmeye başlamasıyla gece ve sabah beslenmeleri sonrası temiz ıslak bir tülbent ile dişler silinmek suretiyle temizlenmelidir.
- Ayrıca dişler sürdükten sonra bebeğin eline oyalanması için karbohidratlı-şekerli gıdalar değil, elma, havuç gibi besin değeri yüksek, diş temizliğine yardımcı gıdalar verilmelidir.

Çocuklarda sıkça meydana gelen problemlerden bir diğeri de ağız-diş yaralanmalarıdır. Diş ve yüz yaralanmaları acil tedavi gerektiren durumlardır. Fiziksel travma sonucu çene, yüz ve dişlerde yaralanmalar oluşabilir, böyle bir durumda hasta mümkün olduğu kadar çabuk olacak şekilde bir dişhekimine ulaştırılmalıdır. Bu tür hastalarda en sık görülen yaralanmalar diş ve çene kemiğinde oluşan kırık, çatlak ve ezilmelerdir. Ancak bazen de dişler travma sonucu içinde buldukları yuvadan kısmen veya tamamen çıkabilmektedir.

Kaza sonucu dişin kısmen yuvasından çıktığı durumlarda diş mümkün olduğunca ağızda muhafaza edilerek, tamamen çıktığı durumlarda ise diş; süt içinde veya hastanın yanağı içinde korunarak mümkün olduğunca çabuk dişhekimine ulaştırılmalıdır. (Böyle bir durumda bilinçli anne baba yuvasından çıkıp yere düşen dişi hiçbir şekilde temizlemeden süt veya çocuğun ağızı içinde taşımamalıdır. Çünkü bilinçsiz bir temizleme diş dokusunda kalıcı hasara yol açabilir).

Bu tip kazalara yol açmamak için anne-babaların dikkat etmesi gereken durumlar;

- Futbol, basketbol, voleybol oyunları (ağız koruyucuları kullanılabilir),
- Duvara, ağaca tırmanmak,
- Koşularak oynanan tüm oyunlar,
- Musluktan su içmek,
- Yemek yerken çatal ve kaşığın yanlış kullanılması,
- Havuz ve havuz kenarında oynanan oyunlar,
- Kayak, paten, roller-blade,
- Salıncak,
- Arabada arka koltukta ve emniyet kemeri bağlanmadan oturtulması.

Ağız sağlığının iyi olmaması, bebeklikten itibaren genel sağlığı kötü yönde etkileyebilir.

Erken süt dişi kayıpları; konuşma bozukluklarına, çiğneme bozukluklarına, eğitim ve öğrenimde konsantrasyon bozukluklarına neden olabilir.

Çocuklarda kronik bir diş ağrısının olması, okul çalışmalarında aksamalara ve okul devamsızlıklarına neden olabilir. Okuldaki başarıyı da olumsuz yönde etkiler.

Ciddi ağız hastalığı olan çocuklarda, besinleri çiğneme problemleri yanında beslenme bozuklukları da görülebilir. Bu da çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişim için gerekli besinleri alamamasına neden olabilir.

Ciddi ağız sağlığı problemleri olanlarda konuşma ve gülmede sorunlar oluşur. Buda kişiyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Sağlıkla ilgilenen kişilerin, ağız muayenesi sırasında diş sürmesi, diş ve çene bozuklukları, ağız temizliği, diş fırçalama, diş çürüğü, ağız yaralanmaları gibi konuları değerlendirmeleri gerekir.

Eğitimci, diş çürüğü ve diş eti hastalıklarının genel sağlığı nasıl etkileyebileceğini sorar; diş çürüğü, diş eti hastalıkları ve genel sağlık konusunu aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

DIŞ ÇÜRÜĞÜ, DIŞ ETİ HASTALIKLARI VE GENEL SAĞLIK

Diş çürüğü

Yemek sonrası oluşan bakteri plağı diş yüzeyine zarar veren asitler üreterek zamanla diş minesini eritir. Zayıflayan diş yüzeyi kırılır ve boşluk yani ÇÜRÜK meydana gelir. Tedavi yapılmaz ise iltihap, ağrı ve apse oluşur. Daha sonra vücudun diğer organlarında sorunlara neden olabilir (Ek.2).

Diş eti hastalıkları

Bakteri plağı; dişlerin yüzeyinde oluşan ve gözle görünmeyen yumuşak, yapışkan tabakadır. Diş çürümelerine ve diş eti hastalıklarına sebep olur.

Gingivitis; diş yüzeylerinde ve dişetlerindeki bakteri plağının sebep olduğu diş eti iltihabıdır.

Periodontitis; Gingivitis tedavi edilmezse hastalık ilerler ve dişi yerinde tutan kemiğin erimesine neden olur. Tedavi edilmediği takdirde dişler sallanır ve düşer (bk. Periodontal (Diş Eti ve Çevre Doku) Hastalıklar ve Korunma Yöntemleri konusu).

Diabet (Şeker Hastalığı) ve Ağız Sağlığı

Uzun süre kan glukoz seviyesinin yüksek olması, diyabet hastalarında ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Bunlardan biri de diş eti hastalıklarıdır. Şeker hastalarında diş eti hastalıkları uzun süre tedavi edilmezse hastalığın metabolik kontrolü bozulur ve kan glukoz seviyesi yüksek kalır. Bu nedenle şeker hastalarının diş hekimlerine düzenli olarak gitmesi tavsiye edilir (Ek. 3).

Kalp Damar Hastalıkları ve Ağız Sağlığı

Diş eti hastalıkları, diş plağı içerisindeki bakterilerin başlattığı hastalıktır. Bakterilerin oluşturduğu çeşitli toksik ürünler nedeniyle diş çevresindeki dokularda harabiyet ve yıkım oluşur.

Ağızda bulunan bakterilerin, kalp damar hastalıklarının oluşumunda rolü olduğu bilinmektedir. Diş eti hastalıklarını oluşturan mikroorganizmalar, damar iç yüzeylerinde kalınlaşma ve enfeksiyonlara neden olur.

Osteoporozis (kemik erimesi) ve Ağız Sağlığı

Osteoporozlu hastalarda hızlı ilerleyen diş eti hastalıkları ile birlikte çene ve diş çevreleyen alveol kemiğinde kayıplar görülebilir (Ek. 4).

Erken Doğum ve Düşük Doğum Ağırlıklı Bebek

37 haftalık hamilelikten daha önce doğum yapılırsa bu erken doğumdur. Düşük doğum ağırlıklı bebek ise 2500 g dan daha az ağırlıkla doğan bebektir. Bakterilerin neden olduğu diş eti hastalıkları, kronik inflamatuvar bir hastalıktır. Diş eti hastalıkları bakterilerin oluşturduğu toksinler ve diğer ürünler hamilede kan yolu ile bebeğe ulaşır. Annede diş eti enfeksiyonu nedeni ile bağışıklık sistemi bozulur ve bu durum erken doğuma yol açabilir.

Akciğer Hastalıkları (Pnömoni ve Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)

Bakteriyel Pnömonili hastaların ağız bakımlarının çok kötü olduğu bildirilmiştir. Ağızda bulunan bakteriler alt solunum yolları ve sonrasında akciğerde enfeksiyona neden olabilir.

ÖZET

Eğitimci öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları vurgulayarak konuyu kısaca özetler.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Ağız ve diş sağlığının önemini anlatınız.
2. Düzenli olarak diş kontrolüne gidilmesinin faydalarını sayınız.
3. Ağız ve diş sağlığının genel sağlık üzerine etkilerini sayınız.
4. Genel sağlığın ağız ve diş sağlığına etkilerini anlatınız.
5. Dişeti hastalıkları nedir?
6. Çocuklarda diş çıkması sırasında ne gibi sorunlarla karşılaşırız?
7. Çocuklarda diş fırçalama hangi yaşta başlamalıdır?

KAYNAKLAR

1. Sonis, S. T., Fazio, R. C., Shu-Tung Fang, L., *Ağız Hastalıklarının Sırları*, Çeviren Tanyeri, H., Nobel Tıp Kitabevleri, 2004.
2. Güler, Ç., Akın, L., *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, Bölüm 26 Yazıcıoğlu B., Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006.
3. Hersek, N., *Geriatri ve Gerontoloji*, Rekmay Ltd., Ankara, 2006.
4. Özbayrak, S., *Ağız Hastalıkları Atlası*, Quintessence Yayıncılık, Ankara, 2003.
5. Ataoğlu, T., Gürsel, M., *Periodontoloji*, Bahçivanlar Yayıncılık, Konya, 1999.
6. www.mchoralhealth.org/pediatricoh, Kasım, 2006.
7. Burt, Ekland, Dentistry, *Dental Practice, and the Community*, , 5 th edition, Saunders, 1999.

EKLEREk. 1



Resim 1: Süt dişlenme dönemi



Resim 2: Süt dişleri

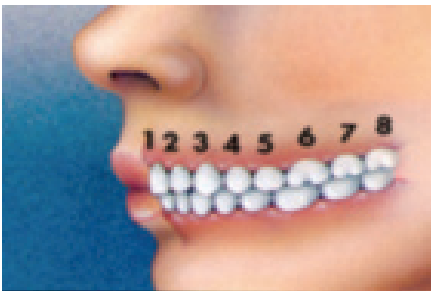
- SÜT DİŞLERİ**
Ön kesiciler (a)
Yan kesiciler (b)
Köpek dişleri (c)
1. süt azı dişleri (d)
2. süt azı dişleri (e)



Resim 3 Karma dişlenme dönemi



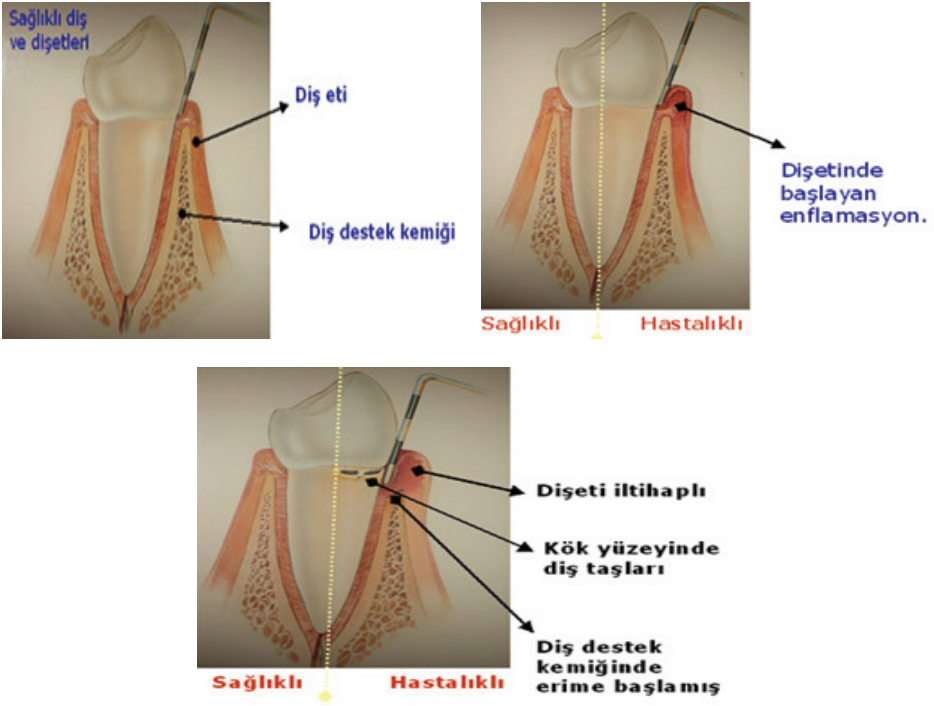
Resim 4 Daimi diş kapanışı



Resim 5 Daimi dişler

- DAİMİ DİŞLER**
Ön kesiciler (1)
Yan kesiciler (2)
Köpek dişleri (3)
1. küçük azı dişleri (4)
2. küçük azı dişleri (5)
1. büyük azı dişleri (6)
2. büyük azı dişleri (7)
3. büyük azı dişleri

Ek. 2



Ek.3



Ek. 4



SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

8

DIŞ ÇÜRÜĞÜ VE ÖNLENMESİ

KONU : DIŞ ÇÜRÜĞÜ VE ÖNLENMESİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Diş çürüğünün oluşumu ve önlenmesi konusunda bilgi, tutum ve beceri kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Dişlerin yapısı ve dişlerin görevlerini açıklayabilmeli,
- Diş çürüğünün oluşumunu açıklayabilmeli,
- Diş çürüğünün fiziksel ve psikolojik etkilerini sayabilmeli,
- Ağız ve diş sağlığına uygun beslenme alışkanlıklarını söyleyebilmeli,
- Ağız temizliği yöntemlerini açıklayabilmeli,
- Diş fırçalamayı tekniğine uygun olarak yapabilmeli,
- Diş ipini tekniğine uygun olarak kullanabilmeli,
- Florür ve önemi konusunu açıklayabilmeli,
- Fissür (diş oyuğu ve yarıkları) örtücüler hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

YÖNTEM

- Anlatım
- Vaka çalışması
- Soru - Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Alt ve üst çene modelleri,
- Diş fırçası, diş macunu ve diş ipi,
- Çeşitli yiyecek ve içecek resimleri.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, diş çürüğü veya diş hekimliği konusunda katılımcılardan bildikleri bir fıkra, hikâye ya da anılarını anlatmalarını ister veya kendisi anlatır.

Giriş:

Eğitimci, amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklayarak konuya giriş yapar.

İşleniş:

Eğitimci, diş çürüğü ile ilgili aşağıdaki vaka örneğini okuyarak konuyu tartışır.

Vaka örneği

Ayşe, 24 aylık bir bebektir. Akşam yemek yerken birden bağırmaya başlar ve üst çene ön bölgesini göstererek ağlar. Annesi Ayşe’yi sakinleştirdikten sonra ağzına bakar ve ön dişinin bir tanesinde sarımsı, kahverengi bir lekelenme ile diş ucunun bir parçasının olmadığını görür.

Eğitimci, “Ayşe’nin ağlamasının nedeni ne olabilir?” sorusunu sorarak katılımcıların görüşlerini alır. Cevapları değerlendirerek gerekli açıklamayı yapar. Daha sonra Ek. 1’de yer alan resimler üzerinde dişler ve işlevlerini anlatır.

Dişler, Dişlerin Sürmesi ve Dişlerin Görevleri

Diş yapısı mine, dentin, pulpa, sementten oluşmaktadır. Ayrıca dişlerin çevresinde dişeti ligamenti, alveol kemiği bulunmaktadır.

İlk süt dişleri genellikle bebek 6 aylıkken sürer. Diş sürmesi ağzın ön tarafından geriye doğru olur, toplam 20 adet süt dişinin sürmesi 30-36. ayda tamamlanır.

İlk süren daimi dişler, 1. büyük azı dişlerle (6 yaş dişleri) birlikte alt ön dişlerdir. Daimi dişler ile süt dişlerinin birlikte görüldüğü bu döneme karma dişlenme dönemi denir.

12-13 yaşlarında 20 yaş dişleri hariç, tüm daimi dişler sürerler. 20 yaş dişleri eğer eksik değilse 17-30 yaş arasında sürerler.

Dişlerin görevleri arasında fonksiyon, konuşma, estetik başta gelmektedir.

Eğitimci, diş çürüğünün oluşmasında rol oynayan nedenlerin neler olduğunu sorar; birkaç cevap aldıktan sonra diş çürüğünün oluşumunu, Ek.2'deki resimlerle destekleyip aşağıdaki bilgilerden yararlanarak anlatır.

Diş çürüğü, çocukluk çağının en sık görülen bulaşıcı ve kronik hastalığı olup ağız ortamında bulunan bakterilerin besinleri parçalaması sonucu ortaya çıkan asitlerin, diş dokularında yaptığı harabiyet ile oluşur.

Bakteri, tükürükten gelerek diş yüzeyi üzerinde bir film tabakası oluşturur ve buna diş plağı denir. Karbonhidrat içeren besinler sık alındığında (ana ve ara öğünler dışında) bakteriler tarafından ağızda parçalanır ve sonuçta asit oluşur. Oluşan bu asitler, dişin minesinde mineral kaybına neden olmaktadır.

Benzeri yiyeceklerin alındığı tüm zamanlarda dişlerin minesine olan bu asit atağı devam etmektedir. Tekrarlayan asit atakları sonucunda dişte çürük oluşabilir ve asitler dişte boşluklar oluşturabilir. Öncelikle, diş çürüğü mine yüzeyi ile sınırlı kalıyorsa kendiliğinden onarılabilir. Eğer diş çürüğü ilerlemeye devam eder ve restore edilmezse boşluk büyümeye devam eder ve dişin sert dokularının derinlerine kadar ilerleyerek dişin canlı dokusu olan pulpaya ulaşır. Oluşan bakteriyel enfeksiyon, doku boşlukları yardımı ile kana, oradan da yüzün ve vücudun diğer bölgelerine ulaşır.

Diş Çürüğünün Nedenleri

- Yetersiz ağız hijyeni (temizliği),
- Ailede kötü ağız sağlığı ve alışkanlıkları,
- Sık beslenme,
- Karbonhidrat ağırlıklı sık beslenme,
- Yetersiz florür alınımı,
- Ekonomik sorunlar,
- Şeker içeren ilaç kullanımı,
- İlaç veya radyasyon tedavisi gibi nedenlerle azalmış tükürük miktarı,
- Diş minesindeki doğuştan derin oluk ve çukurlar,
- Geçmiş çürük hikayesi (erken çocukluk çağı çürüğü),
- Bazı sistemik hastalıklar (şeker hastalığı, özürlü çocuklar vb.),
- Doğumsal bozukluklar (konjenital anomaliler) Örneğin; yarık dudak-damak vb.
- Gastrik reflü,
- Yüksek bakteri sayısı.

Eğitimci, diş çürüğünden kaynaklanan problemleri Ek-3'te yer alan senaryoları kullanarak anlatır.

Diş Çürüğünün Oluşturduğu Problemler

- Hızla yayılıp çok fazla ağrıya neden olabilir.
- Dişlerde harabiyet oluşturur.
- Estetik problemler oluşturabilir.
- Çiğneme oluşturacağı güçlüğü bağlı beslenme bozukluğu ve sonuçta fiziksel gelişimde bozukluklara neden olabilir.
- Konuşma problemlerine neden olabilir.
- Konsantrasyon yetersizliği ile birlikte öğrenmede zorluklar ve okul başarısında problemlere neden olabilir.
- Kendine güveni ve sosyal ilişkileri bozarak psikolojik problemlere neden olabilir.
- Nadir de olsa çok ciddi enfeksiyonlar ölüme neden olabilir.
- Erken diş çekimleri, dişleri çevreleyen kemik dokusunun kaybına sebep olur. Bu da ilerleyen dönemlerde protez kullanımında sorunlara neden olabilir.
- Diş çürüklerinden kaynaklanan enfeksiyonlar, kardiovasküler, serebrovasküler sistem hastalıkları, osteoporoz, hipertansiyon, diabet gibi hastalıkları ve etkilerini tetikleyebilmekte, kadınlarda erken doğum ve düşük doğum ağırlığı riskini artırmaktadır.



Eğitimci, beslenme ve çürük ilişkisini anlatmak için değişik yiyecek ve içecek resimleri gösterir ve çürüğe neden olabilecek besinler ve alışkanlıklar hakkında bilgi verir.

Beslenme, ağız sağlığını 3 yönden etkilemektedir.

1. Genel sağlığı etkilediği gibi ağız sağlığının gelişimi ve devamında beslenme önemlidir. Yiyeceklerle sağlanan kalsiyum, fosfor, magnezyum dişlerin ve kemiğin canlılığı için gereklidir. Ayrıca C vitamini ve D vitamini diş ve dişetlerinin sağlığında önemlidir.
2. Yemek yeme alışkanlığı, direkt olarak diş çürüğünün oluşumunu etkilemektedir. Yiyecek alındığında S. Mutans karbonhidratları metabolize ederek asit oluşturur ve bu da diş çürüğüne neden olur. Yiyeceğin, çürüğün oluşmasına neden olabilmesi, diş yüzeyine yapışma yeteneğine ve sık alınımına bağlıdır. Eğer karbonhidrat sık alınırsa diş yüzeyine yapışan yiyecek ağızdan uzaklaşmaz. Beslenmeden karbonhidratları uzaklaştırmak gerçekçi olamaz. Bu nedenle sık ve çürük oluşturucu yiyecek ve içeceklerin azaltılması uygun olacaktır.
3. Yağ ve proteinler, diş minesini üzerinde koruyucu etki göstermektedir. Karbonhidratlarla birlikte alınan yağ ve proteinler bu nedenle çürük oluşumunu yavaşlatabilmektedir.

Sağlıklı, çürük oluşturmeyen ara öğün besinleri; peynir, süt, yoğurt, yer fıstığı, meyve ve sebzelerdir. Bunlar şekerler, kekler, şekerle tatlandırılmış içecekler ve meyve sularına tercih edilmelidir. Şekerler, kek, pasta ve tatlı içecekler ana öğünlerde alınmalıdır. Kolalı içeceklerin tüketimi hamilelik döneminde ve çocuklarda önerilmemektedir.

Bebeklerde, çürük yapıcı bakterilerin özellikle anneden çocuğa geçişini önlemek önemlidir. Anne, bebeği beslerken çorba ve mamaların sıcaklığını kontrol etmek için ağızını kaşığa değdirmemeli ve ortak kaşık kullanılmamalıdır.

Bebek uyurken ve uykuya geçerken şekerli içecek, mama, meyve suyu ve süt içeren besinlerin verilmesi çürük riskini artırmaktadır. Bir yaşından itibaren bebeklerde bardak kullanımı özendirilmelidir.

Biberon çürüğü oluşumunu engellemek için;

- Özellikle gece beslenmesi sonrası dişlerin temizliğine özen gösterilmelidir ve bebeğin gece ağızda biberonla uyuma alışkanlığı önlenmelidir.

- Biberondaki süte şeker, bal, pekmez gibi tatlandırıcılar ilave edilmemelidir. Bebek beslendikten sonra mutlaka su içirilmelidir.
- Yine yalancı emzikler bal, pekmez, reçel gibi tatlandırıcılara batırılarak verilmemelidir.
- Bebeğin ilk dişlerinin sürmeye başlamasıyla gece ve sabah beslenmeleri sonrası temiz ıslak bir tülbent ile dişler silinmek suretiyle temizlenmelidir.
- Ayrıca dişler sürdükten sonra bebeğin eline oyalanması için karbohidratlı-şekerli gıdalar değil, elma, havuç gibi besin değeri yüksek, diş temizliğine yardımcı gıdalar verilmelidir.

Beslenmede en çok kullanılan şekerler ve şeker içeren gıdalar

- **Sukroz;** şeker, kurabiye ve şekerle tatlandırılmış içecekler (meyve suları, soda), diş çürüğünün oluşumunda etkili olan ana şekerlerdir.
- **Fruktoz;** meyvelerin içindeki doğal şeker olup şeker, kurabiye ve keklere oranla daha besleyicidir. Fakat, fruktoz da diş çürüğüne neden olur.
- **Laktoz;** süt içindeki şeker olup diş çürüğüne neden olabilir.
- **Nişasta;** ekmek, krakerler, makarna, patates cipsi, kahvaltıda yenilen cipslerde bulunur ve basit şekerlere dönüşür.

Eğitimci, “**diş çürüğünden korunmak için neler yapmalıyız?**” diye sorar ve birkaç cevaptan sonra aşağıdaki bilgilerden yararlanarak konuyu açıklar:

Diş çürüğünden korunmada; ağız temizliği, beslenme alışkanlıkları, florürler, fissür örtücüler önemlidir. Ayrıca diş hekimine düzenli olarak kontrole gitmek önerilmektedir. Çocuklar, ilk dişleri sürdükten sonra 6-12 aylık olduklarında diş hekimine ilk ziyaretlerini yapabilirler. Diş gelişimi ve sürmesi ile ilgili değerlendirmeler düzenli diş muayenelerinde yapılabilir. Bu ziyaretin amacı, çürük konusunda risklerin belirlenmesi ile birlikte aileye ağız sağlığı ve gelişimi sırasında yapılabilecek işlemler konusunda bilgi verilmesidir. Koruyucu uygulamalar daha sonraki ziyaretlerde yapılabilir. Çocuğun problemi olmadan diş hekimi ile karşılaşması onun için iyi bir başlangıç olacaktır.



Eğitimci, “diş fırçalamaya çocuklar ne zaman başlamalıdır?” sorusunu ortaya atarak grubun tartışmasını ister. Daha sonra Ek. 4’te yer alan diş fırçalama ve diş ipliği kullanımı resimlerini göstererek alt üst çene modeli üzerinde diş fırçası yardımı ile uygun fırçalama yöntemlerini uygular ve birkaç kişiye uygulatır.

Ağız Temizliği

Diş plağı, yoğun bir film tabakası olup dişlerin üzerinde ve her bölgesinde bulunabilir. İçinde bakteri, yiyecek artıkları, tükürük içerikleri bulunmaktadır. Diş plağı, dişler üzerinden uzaklaştırılmazsa diş çürüğüne, dişeti hastalıklarına neden olabilir.

Dişler sürmeden önce, beslenme sonrası yumuşak diş fırçası ve su ile dişetlerinin temizliğine başlanmalıdır. İlk diş çıktığı andan itibaren dişlerin temizliğine başlanır.

- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce dişlerin fırçalanması çok önemlidir. Özellikle bebeklere yatmadan önce yiyecek ve içecek verilmemesi önerilmektedir.
- Çocuklarda ise dişler, çıktığı andan itibaren büyükleri tarafından fırçalanır. 2-3 yaşlarından sonra mercimek-bezelye büyüklüğünde florürlü macunla dişler fırçalanmalıdır. 7-8 yaşına kadar büyüklerinin gözetimi ve yardımı ile dişler fırçalanmalıdır.

Aile içinde her bireyin kendine ait bir diş fırçası olmalı ve başkası ile ortak kullanılmamalıdır.

Günlük Bakım İçin;

- Dişlerin iki kere fırçalanması ve bir kez de diş ipliğinin kullanılması, kahvaltı sonrası ve yatarken dişlerin fırçalanması önerilmektedir.
- Yumuşak ya da orta sertlikte ve ağza uygun boyutta diş fırçası seçilmelidir.
- Florürlü diş macunları, dişlerin diş çürüğünden korunması için önemlidir.
- Diş fırçası, diş ile dişetin birleştiği yere 45 derece açı ile yerleştirilir. Kısa ve nazik hareketler ile dişetinden dişe doğru fırçalanır. Dişlerin iç, dış ve çiğneme yüzeyleri fırçalanır.
- Diş fırçalama en az iki dakika sürmelidir.
- Dil de, bakterilerin uzaklaştırılması için 30 saniye süresince fırçalanmalıdır.
- Fırçalama bittikten sonra ağız bir iki kez çalkalanır.
- Diş fırçası fırçanın kıllarındaki bozulmalara bağlı 3-6 ayda bir değiştirilmelidir.

Diş ipliği yaklaşık 40 cm alınır. İki elin orta parmaklarına bir tarafa fazla olmak üzere sarılır. Başparmak ve işaret parmakları yardımı ile dişler arasına yerleştirilir. Dişle dişetin birleştiği sınıra kadar kontrollü olarak "C" şeklinde yerleştirilir ve dişlerin üzerinden alt ve üst çeneye bağlı aşağı veya yukarıya doğru kaydırılır.

Eğitimci, florürün ne olduğunu sorar, katılımcılardan gelen cevaplar sonrasında florürün ağız ve diş sağlığına faydası ve kullanım alanlarını anlatır.

Florür

Florür, bir tuz olup hayat boyunca uygun miktarda alındığında diş ve kemik dokularını kuvvetlendirir. Dişlerin çürüğe karşı direncini artırır. İçme sularında, bazı yiyecek ve içeceklerde doğal olarak bulunmaktadır. Uygun miktarda florürün, diş çürüklerinde % 50-70 oranında azalmayı sağladığı bilinmektedir.

Toplum düzeyinde koruyucu halk sağlığı uygulamalarından en iyisi, içme sularının florürlenmesidir. Bu sayede hem sistemik hem bölgesel olarak florürden yararlanılmaktadır.

Sistemik uygulama olan florür tableti kullanımı, içme sularındaki optimal doz 1 ppm. den az olan bölgelerde yaşayan çocuklarda önerilmektedir. Kullandıkları içme sularındaki florür miktarına ve yaşa bağlı olarak sistemik uygulama diş hekimi, çocuk doktoru tarafından önerilir.

Dişlere doğrudan yapılan bölgesel uygulamalar, diş macunları, gargaralar, jeller, cilalardır. Jeller ve cilalar, diş hekimi tarafından uygulanır. Florürlü macun kullanımı, çocuk 2-3 yaşında iken başlanmalıdır. Fakat fazla alınan florürün florozis denilen mine yapı bozukluğuna neden olabileceği bilinmektedir.

Bu nedenle mercimek, bezelye büyüklüğünde diş macunu kullanılmalıdır. Diş yüzeyine uygulanan florür, sistemik hastalığı olan, florürlü su içmeyen, sık yeme alışkanlığı olan yüksek çürük riskli çocuklarda önerilmektedir.

Eğitimci, fissür ve fissür örtücülerin önemini Ek.5'te yer alan resimler ve alt üst çene modeli ile anlatır.

Fissür Örtücü (Fissür Sealant) Uygulaması

Arka dişlerin çiğneme yüzeylerindeki yapısal olarak bulunan çukur ve oyuklara fissür denir. Dişler üzerindeki çukur ve oyuklar, diş plağının birikimi için uygun bölgelerdir ve diş fırçası ile temizlenmeleri bazen mümkün olmamakta ve bu durum diş çürüklerine zemin hazırlamaktadır. Fissürlerin çürükten korunması için üzerlerinin kapatılması gerekir. Fissürlerin diş hekimi tarafından koruyucu bir madde ile kapatılması işlemine fissür örtücü uygulaması denir.

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları açıklayarak konuyu özetler.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Diş çürüğünü oluşturan nedenleri sayınız.
2. Diş çürüğünü önleme yöntemlerini sayınız.
3. Tekniğine uygun diş fırçalamayı gösteriniz.
4. Tekniğine uygun diş ipi kullanmayı gösteriniz.
5. Ağız sağlığında florürün önemini anlatınız.
6. Fissür örtücülerin önemini anlatınız.

KAYNAKLAR

1. Sonis, S. T., Fazio, R.C., Shu-Tung Fang, L., *Ağız Hastalıklarının Sırları*. Çeviren Prof. Dr. Hakkı Tanyeri, Nobel Tıp Kitabevleri, 2004.
2. Güler, Ç., Akın, L., *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, Bölüm 26, Yazıcıoğlu B., Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006.
3. Hersek, N., *Geriatri ve Gerontoloji*, Rekmay Ltd., Ankara, 2006.
4. Özbayrak, S., *Ağız Hastalıkları Atlası*, Quintessence Yayıncılık, Ankara, 2003.
5. Ataoğlu, T., Gürsel, M., *Periodontoloji*, Bahçivanlar Yayıncılık, Konya, 1999.
6. <http://www.mchoralhealth.org/pediatricoh>, Kasım, 2006.
7. Burt, Ekland, Dentistry, *Dental Practice, and the Community*, 5 th edition, Saunders, 1999.

EKLER
Ek. 1



Ek. 2



Ek. 3**Diş Çürüğünün Oluşturduğu Problemlerle İlgili Senaryolar**

Önemli bir toplantıya katılan Ahmet, dişlerindeki çürükler nedeniyle sunumunu rahatlıkla anlatamamıştır.

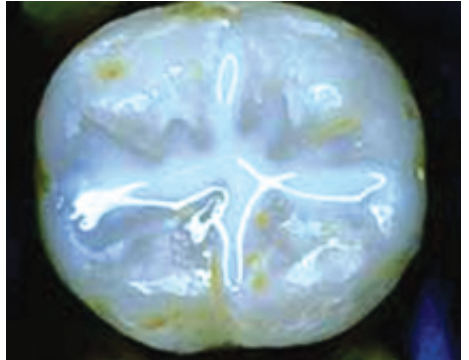
Ayşe, sınav gecesi diş ağrısı tutması nedeniyle uykusuz kalır ve sınava uykusuz ve çalışmadan girer.

Geçen hafta dişi ağrıdığı için okuldan gelen Defne'yi, ailesi diş hekimine götürmemiştir. Sabah uyandığında Defne'nin yüzü, gözü ve yanağı şişmiştir. Hastaneye götürdüklerinde hekim, aileye Defne'yi acilen hastaneye yatıracağını söyler.

Ek. 4



Ek. 5



SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

9

**PERİODONTAL (DİŞ ETİ VE
ÇEVRE DOKU) HASTALIKLAR
VE KORUNMA YÖNTEMLERİ**

KONU : PERİODONTAL (DİŞ ETİ VE ÇEVRE DOKU) HASTALIKLAR VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Diş eti ve çevre doku hastalıklarının nedenleri, oluşumu ve önlenmesi konusunda bilgi, tutum ve beceri kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Sağlıklı diş etini tanımlayabilmeli,
- Diş eti hastalıklarının oluşumunu açıklayabilmeli,
- Diş eti hastalıklarının belirtilerini ve çeşitlerini sayabilmeli,
- Diş eti hastalıklarından korunma yöntemlerini söyleyebilmeli,
- Ağız temizliği yöntemlerini açıklayabilmeli,
- Diş fırçalamayı tekniğine uygun olarak yapabilmeli,
- Diş ipini tekniğine uygun olarak kullanabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Vaka çalışması
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Alt ve üst çene modelleri,
- Diş fırçası, diş macunu ve diş ipi,
- Resimler.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, dişle ilgili bildiğiniz deyim ya da atasözleri var mı? diye sorar, birkaç cevaptan sonra aşağıdaki sözleri açıklar.

Eğitimci, diş eti hastalıkları ile ilgili bir vaka örneği vererek konuyu tartıştır.

Nalan, uzun süredir kanayan dişetlerinden ve ağız kokusundan şikâyetçidir. Bu arada hamile olduğunu öğrenir. Hamileyken müdahale edilemez, ilaç da kullanamam diye düşünür ve diş hekimine gitmez.

Nalan'ın yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

(Hamile olmadan önce başlayan diş hekimi kontrolü hamilelik süresince devam etmelidir).

Giriş:

Eğitimci, ağız sağlığı ile ilgili sık karşılaştıkları problemlerin neler olduğunu sorar, alınan birkaç cevaptan sonra konunun amaç ve hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, sağlıklı diş etinin özellikleri ve diş eti hastalıklarının nedenlerini ekteki resimler yardımı ile anlatır.

Diş eti hastalığı (periodontal hastalık), bakterilerin neden olduğu kronik iltihabi bir hastalıktır. Periodontal teriminin anlamı “dişin çevresi” demektir. Her bir diş diş eti içinde gömülü olup kemiğe bağ dokusu ile bağlıdır. Sağlıklı dişeti, parlak pembe, düz, sıkı ve iki diş arasında tepe şeklinde yükselir. Dişlerin dişle diş eti birleşim bölgesi periodontal problemler için hassas bölgedir. Bu bölgede dişeti cebi bulunur (bk. Ek. resimler).

Diş Eti Hastalığının Nedenleri

- Yetersiz hijyen,
- Genetik faktörler,
- Hormonal değişiklikler (hamilelik),
- Bazı hastalıklar (Diyabet, Down Sendromu gibi),
- Dengesiz beslenme,
- Stres,
- Uyumsuz ya da eskimiş dolgu ve protezler,
- Sigara ve alkol kullanımı.

Diş eti hastalığına neden olan bakteriler, dişler üzerinde birikerek renksiz, yumuşak, yapışkan bir tabaka oluştururlar. Bu tabakaya “**bakteri plağı**” denir. Eğer diş plağı günlük diş fırçalama ile uzaklaştırılmazsa dişeti uyarılır ve iltihap başlar. Sonuçta, diş plağı uzaklaştırılmazsa “**diş taşı**” oluşur. Diş taşının oluşması ile diş eti çekilmesi başlar. Uyarılmış olan diş eti diştan ayrılır ve bakteriler cebe doğru ilerler. Tedavi edilmeden bırakılırsa bu enfeksiyon devam eder. Enfeksiyon sonucu, diş destekleyen kemik ve diğer dokuların harabiyeti de oluşur.

Eğitimci, aşağıdaki bilgilerden yararlanarak dişeti hastalıkları ve belirtilerini anlatır.

Periodontal hastalığın erken devresi “**gingivitis**” olarak adlandırılır. Diş eti genellikle kırmızı, şiş ve kolayca kanayabilen özelliktedir. Diş çevresindeki bağ dokusunda ve kemikte harabiyet görülmez. Diş eti iltihabı da denilen gingivitis ağız kokusuna neden olur. Erken dönemde genellikle geri dönebilir. Bunun için diş hekimi tarafından yapılan temizlik ve iyi bir kişisel bakım gereklidir.

Kullanılan bazı ilaçlar (dilantin, steroid, siklosporin), kadınlarda görülen hormonal değişiklikler, bazı alerjiler ve deri hastalıkları gingivitise neden olabilir. En ciddi gingivitis **akut nekrotizan ülseratif gingivitis (ANUG)** olup ölüme neden olabilir. ANUG, sosyo-ekonomik durumu düşük toplumlarda yetersiz beslenme ve aşırı stres altında ortaya çıkan gingivitis tipidir. Ağır bir ağız kokusu (ürik asit) ve diş etinde yaralar şeklinde görülür, çok ağrılıdır.

Periodontitis, gingivitisin taşıdığı belirtilerle beraber, derin diş eti cebi ve kemik kaybı ile seyreden diş eti hastalığıdır. En sık görülen tipi **erişkin tip periodontitistir**. Onlu yaşlarda başlayan hastalığın belirtileri belirgin değildir ve otuzlu yaşlarda ciddi belirtiler görülmeye başlar. Tip 1 diyabet, AIDS ve Down sendromu gibi hastalıklarda periodontitis görülebilir. Çocuklarda **juvenil peridontitis** adı verilen tipi özellikle ön dişler ve 1. azı dişleri bölgelerinde görülmektedir. Ergenlik çağında ve kız çocuklarda görülme sıklığı fazladır. Erken teşhis ve tedavi ile kontrolü mümkündür. Çocuklar, düzenli olarak diş hekimine götürülmelidir.

Diş Eti Hastalığının Belirtileri

- Kızarıklık, şişlik,
- Kanama,
- Kalıcı ağız kokusu,

- Diş eti ile diş arasından püy gelmesi,
- Diş etinin dişten ayrılması,
- Dişlerin sallanması.

Eğitimci, aşağıdaki bilgilerden yararlanarak diş eti hastalıklarından korunma yöntemlerini anlatır:

Korunma

Dişlerin ve diş etlerinin sağlıklı olması için diş fırçası ve diş ipliği, her gün diş plağının uzaklaştırılmasında kullanılmalıdır. Düzenli diş hekimi kontrolü önemlidir. Muayene sırasında diş etleri periodontal hastalıklar için değerlendirilmelidir. Diş hekimi diş etlerinin renk ve durumuna bakar. Periodontal sond adı verilen bir el aleti ile diş ile diş eti arasındaki diş eti cebi ölçülebilir. Normal cep derinliği 3 mm veya daha azdır. 3 mm' den daha fazla olması diş eti hastalıklarının belirtisidir.

Diş eti hastalıklarından korunmak için dişlerin günde iki kez fırçalanması ve günde bir kere diş ipi kullanılması gereklidir. Sigara ve tütün kullanımından kaçınılmalı, sağlık ölçütlerinden olan dengeli beslenme uygulanmalıdır.

Eğitimci, aşağıdaki bilgilerden yararlanıp doğru diş fırçalama tekniğini uygulayarak gösterir ve katılımcılardan bir iki kişiye uygular.

Günlük Bakım

- Dişlerin iki kere fırçalanması ve bir kez de diş ipliğinin kullanılması, kahvaltı sonrası ve yatmadan önce dişlerin fırçalanması önerilmektedir.
- Yumuşak ya da orta sertlikte ve ağıza uygun boyutta diş fırçası seçilmelidir.
- Florürlü diş macunları dişlerin diş çürüğünden korunması için önemlidir.
- fırçası, diş ile diş etinin birleştiği yere 45 derece açı ile yerleştirilir. Kısa ve yumuşak hareketlerle diş etinden diş doğru fırçalanır. Dişlerin iç ve dış yüzeyleri ve çiğneme yüzeyi fırçalanır.
- Diş fırçalama en az 2 dakika sürmelidir.
- Dil de bakterilerin uzaklaştırılması için 30 saniye süresince fırçalanmalıdır.
- Fırçalama bittikten sonra ağız bir iki kez çalkalanır.
- Diş fırçası fırçanın kıllarındaki bozulmalara bağlı olarak 3-6 ayda bir değiştirilmelidir.

- Diş ipi yaklaşık 40 cm alınır. İki elin orta parmaklarına bir tarafa fazla olmak üzere sarılır. Başparmak ve işaret parmakları yardımı ile dişler arasına yerleştirilir. Dişle diş etinin birleştiği sınıra kadar kontrollü olarak "C" şeklinde yerleştirilir ve dişlerin üzerinden alt ve üst çeneye bağlı aşağı veya yukarıya doğru hareket ettirilir.

DOĞRU FIRÇALAMA TEKNİĞİ



ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları vurgulayarak konuyu kısaca özetler.

Dişetleri ile ilgili problemlerde sıklıkla ağrı belirtisi görülmez. Bu nedenle aşağıda yer alan problemlerde diş hekimine başvurulmalıdır.

- Fırçalama sırasında dişetin kanaması,
- Kırmızı, şiş veya hassas diş etleri,
- Kalıcı ağız kokusu,
- Diş etlerinin dişten ayrılması,
- Diş ile diş etleri arasında iltihap gelmesi,
- Dişlerin sallanması.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar:

1. Sağlıklı diş etinin özelliklerini sayınız.
2. Diş eti hastalıklarının belirtilerini sayınız.
3. Diş eti hastalıklarından korunma yöntemlerini söyleyiniz.
4. Tekniğine uygun diş fırçalamayı gösteriniz.
5. Tekniğine uygun diş ipi kullanmayı gösteriniz.

KAYNAKLAR

1. Sonis, S.T., Fazio, R.C., Shu-Tung Fang, L., *Ağız Hastalıklarının Sırları*, Çeviren Prof. Dr. Hakkı Tanyeri, Nobel Tıp Kitabevleri, 2004.
2. Güler, Ç., Akın, L., *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, Bölüm 26, Yazıcıoğlu B., Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006.
3. Hersek, N., *Geriatri ve Gerontoloji*, Rekmay Ltd., Ankara, 2006.
4. Özbayrak, S., *Ağız Hastalıkları Atlası*, Quintessence Yayıncılık, Ankara, 2003.
5. Ataoğlu, T., Gürsel, M., *Periodontoloji*, Bahçıvanlar Yayıncılık, Konya, 1999.

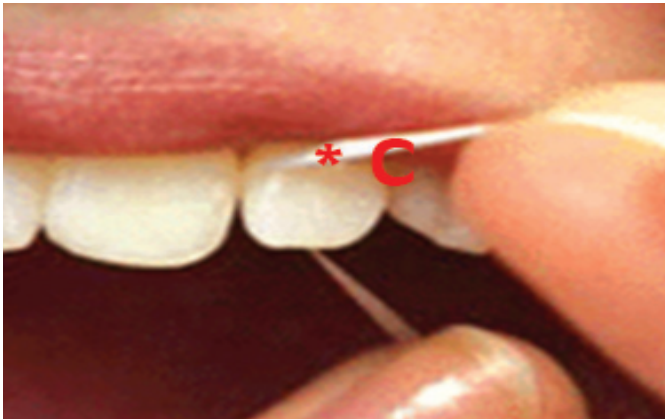
EK RESİMLER



GİNGİVİTİS



DIŞ ETİ CEBİ



DOĞRU DIŞ İPİ KULLANMA TEKNİĞİ

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

10

**ERKEN TANI VE DÜZENLİ
ARALIKLARLA MUAYENENİN
ÖNEMİ**

KONU : ERKEN TANI VE DÜZENLİ ARALIKLARLA MUAYENENİN ÖNEMİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Erken tanı ve düzenli aralıklarla muayenenin önemi ve gerekliliği konularında bilgi kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Erken tanının önemini söyleyebilmeli,
- Düzenli aralıklarla muayenenin faydalarını sayabilmeli,
- Özel gruplarda düzenli aralıklarla muayenenin önemini söyleyebilmeli,
- Düzenli aralıklarla muayene yapılması gereken hastalıkları söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Örnek olay
- Soru - Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart).

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, kontrol amacı ile doktora gidip gitmediklerini sorar ve alınan cevaplardan sonra “Kanserden korkma, geç kalmaktan kork” sözüyle konuya dikkat çeker.

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklayarak konuya giriş yapar.

İşleniş:

Eğitimci, “Babasını akciğer kanserinden kaybeden ve günde iki paket sigara içen Ahmet, televizyon seyrederken, bu hastalığın sigara içenlerde görüldüğünü öğrenir. Telaşlı bir şekilde en yakın sağlık ocağına gider” örneğine benzer senaryolarla erken tanının önemini aşağıdaki bilgilerden yararlanıp değişik hastalık örnekleri ile konuyu anlatır.

Erken tanı: Herhangi bir hastalığın, o hastalığa ait belirtilerin henüz tam olarak ortaya çıkmadığı, kişiye sıkıntı ve acı vermediği ve onu çalışmaktan alıkoymadığı dönemde tanınmasıdır.

İnsanlar, hayatları boyunca önlenemeyen veya önlenemeyen çeşitli hastalıklara yakalanabilir. Eğer zamanında yani daha hastalık ortaya çıkmadan önce gereken birincil koruma önlemleri alınmışsa bu kişilerin önlenemeyen hastalıklara yakalanması söz konusu olamaz. Oluşumu önlenemeyen bir hastalığa yakalananlarda ise hastalığa bağlı meydana gelen değişikliklerin erken tanıyla farkına varılabilir ve gereken tedavi yapılırsa kısa sürede sağlığa kavuşulur. Eğer erken tanı konulamaz ise hastalığın neden olduğu olumsuz değişiklikler gelişir ve hastalığın yol açtığı şikâyetler ortaya çıkar. Böyle bir hastalığın tedavisi mümkün olsa bile kişi daha uzun süre ıstırap çekecek, iş gücü kaybına uğrayacak, hatta hayatını kaybedebilecektir.

Kanser, diyabet, tüberküloz gibi hastalıklarda hastalığın erken tanısı, kişinin sağlığı yönünden çok önemlidir. Tanının gecikmesi, hastalığın ağırlaşmasına ve hatta tedavi imkânının ortadan kalkmasına yol açabilir. Kronik hastalıklara ne kadar erken dönemde tanı konulursa hem tedavileri kolaylaşır hem de tedavi süreleri ve harcamaları azalır. Geç dönemde tanı konulduğunda; tıbbın yapacağı yardım sınırlı kalır.

Kişinin herhangi bir hastalık belirtisi üzerine hekime başvurması, kültürüne ve belirtinin kendisi üzerindeki psikolojik etkisine bağlıdır. Kültür düzeyi düşük ve imkânları sınırlı toplumlarda ani başlangıçlı hastalıklarda bile hekime başvurmada gecikme olabilir.

Eğer hastalığın başlangıç belirtileri hastaya rahatsızlık vermez, işinden alıkoymazsa en kültürlü ve her imkâna sahip olan kimseler bile hekime başvurmada gecikirler.

Bu gecikmenin nedeni, genellikle kişinin duyduğu hastalık belirtilerinin çok önemli bazı hastalıkların başlangıcı olduğunu bilmemesidir. Toplumun eğitim ve uyanıklık düzeyi, yararlanılan sağlık hizmetlerinin niteliği ve halkın bu hizmetten yararlanma derecesiyle genel yaşam biçimi, erken tanı uygulamalarını etkileyen önemli sosyolojik etmenlerdir.

Eğitimci, katılımcılara yaptırılması yasal olarak zorunlu olan muayenelerin neler olduğunu sorar ve alınan birkaç cevaptan sonra düzenli aralıklarla muayene olmanın önemini anlatır.

Erken tanıyı sağlamak için kişileri düzenli aralıklarla sağlık muayenesine alıştırmak veya önemli durumlarda kanun yolu ile sağlam insanları muayeneye zorlamak da hastalıkları erken tanıma için başvurulan bir yoldur. Düzenli aralıklarla sağlık muayeneleri gebelerin, çocukların ve yaşlıların sağlıklarının korunması için gereklidir. Evlenme muayenesi, sürücü muayenesi, sıtmalı bölgelerde kan muayenesi kanunların zorunlu kıldığı sağlık muayenelerindedir. Bu muayeneler ile hem kişinin hem de çevresindeki insanların sağlığı ve hayatı korunur. İşyerlerinde meslekleri gereği sağlıklarını tehlikede olanların düzenli aralıklarla muayeneleri de iş sağlığı kurallarındandır.

Sağlığını korumak isteyen kişinin yapması gereken iş, belirli aralarla hekime muayene olmaktır. Hekime, bilinçli bir şekilde düzenli olarak giden kişinin sağlık durumu bozulursa bu durum, imkânların elverdiği en erken dönemde saptanarak alınacak önlemlerle hastalıktan korunması ya da geciktirilmesi sağlanır.

Eğitimci, özel gruplarda düzenli aralıklarla muayenenin önemini aşağıdakilere benzer örneklerle anlatır.

Örnek 1: 22 yaşındaki Seda, 6 aylık gebe olup evinde yemek yaparken aniden düşüp bayılır. Ailesi hemen hastaneye götürür ve yapılan muayene sırasında tansiyonunun yüksek (170/100 mmHg), bacaklarının şiş olduğu görülür. Ayrıca Seda'nın gebeliği süresince kontrol amacıyla hiç muayene olmadığı öğrenilir (bk. Üreme Sağlığı Modülleri - Güvenli Annelik konusu).

Örnek 2: Yılmaz ailesi 2 aylık bebekleri Onur'u aşı yaptırmak için sağlık ocağına götürürler. Sağlık ocağı hekimi, aşıdan önce bebeği muayene eder ve doğuştan kalça çıkığı (DKÇ) olabileceği erken tanısıyla hastaneye sevk eder. Hastanede yapılan tetkikler sonucunda erken tanı doğrulanır ve tedavisi yapılır.

Örnek 3: 55 yaşındaki Tahsin Bey, Ramazan Bayramı'nın üçüncü günü kendisini kötü hissederek acil servise gider. Yapılan tetkikler sonucu kan şekerinin çok yüksek olduğu saptanır. Kendisine bu durumun daha önce tanısı konulabilecek şeker hastalığına bağlı bir şeker koması olduğu anlatılır.

ERKEN TANI YÖNÜNDE ÖZEL ÇABA GÖSTERİLMESİ GEREKEN TOPLUM GRUPLARI VE KARŞILAŞABİLECEKLERİ HASTALIKLAR

1. Gebeler

- Tüberküloz (verem)
- Kalp hastalıkları
- Anemi (kansızlık)
- Frengi
- Diyabet (şeker hastalığı)
- Böbrek hastalıkları
- Rh uyumsuzluğu (kan uyumsuzluğu)
- Toksemi (gebelik zehirlenmesi)

2. Bebek Ve Oyun Çağı

- Beslenme
- İşitme ve görme kusurları
- Gelişim
- Doğuştan kalça çıkığı
- Fenilketonüri
- Hipotiroidi
- Anemi

3. Okul Çocukları

- Beslenme
- Tüberküloz (verem)
- Görme ve işitme bozuklukları
- Eğitime uyumsuzluk

4. Genç Yetişkinler (40 yaşına kadar)

- Tüberküloz (verem)
- Meslek hastalıkları
- Meme ve rahim ağzı kanseri
- Anemi
- Sifiliz (frengi)
- Gonore (bel soğukluğu)

5. Yetişkinler (40-59 yaşlar arası)

- Genç yetişkinlerin ve yaşlıların hastalıkları

6. Yaşlılar

- Hipertansiyon
- Kanser
- Glokom (göz tansiyonu)
- Diyabet
- Kronik bronşit
- Böbrek hastalıkları
- Kalp ve damar hastalıkları

Eğitimci, hangi hastalıklar için düzenli aralıklarla muayene yapılması gerektiğini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Halk sağlığı yönünden erken tanı koyabilmek için çaba gösterilmesi gereken hastalıklar şunlardır: Tüberküloz, hepatit B, hepatit C, AIDS (HIV), frengi, lepra gibi enfeksiyon hastalıkları ile kalp ve böbrek hastalıkları, çocuklarda büyüme, görme ve işitme kusurları, kimi kanserler ve özellikle meme ve rahim ağzı kanserleri (bk. Üreme Sağlığı Modülleri- Meme ve Üreme Organlarında Sık Görülen Kanserler konusu), diyabet, hipertansiyon, glokom, kimi metabolizma bozukluklarıyla meslek hastalıkları, fenilketonüri, hipotiroidi, anemi, doğuştan kalça çıkığı gibi hastalıklarda erken tanı kişinin hayat süresini uzatma bakımından çok önemlidir.

Eğitimci, bazı hastalıkların erken tanısında kullanılabilecek tarama testlerini örneklerle anlatır.

HASTALIK	TARAMA TESTİ
Hipertansiyon (tansiyon yüksekliği)	Kan basıncı ölçülmesi (tansiyon ölçülmesi)
Kalp hastalığı	EKG (kalp grafisi çekilmesi)
Serviks kanseri (rahim ağzı kanseri)	Servikal smear (rahim ağzından sürüntü ile örnek alınması)
Meme kanseri	Kendi kendine meme muayenesi Mamografi (meme filmi)
Diyabet (şeker hastalığı)	Kan şekeri ölçümü
Anemi (kansızlık)	Tam kan sayımı (kan tahlili)
Kolon kanseri (kalın bağırsak kanseri)	Gaitada gizli kan (dışkı tahlili)
Prostat kanseri	Rektal muayene (makat muayenesi)
Mesane kanseri	İdrar sitolojisi (idrar tahlili)

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli hususları tekrarlayarak konuyu kısaca özetler.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Erken tanının önemi nedir?
2. Düzenli aralıklarla muayene yaptırmanın faydaları nelerdir?
3. Çocuklarda erken tanısı yapılabilecek hastalıkları sayınız.
4. Gebelerde erken tanısı yapılabilecek hastalıklar nelerdir?
5. Yetişkinlerde erken tanısı yapılabilecek hastalıkları sayınız.

KAYNAKLAR

1. Bilir, N., *Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü ve Yaşlılık Sorunları, Halk Sağlığı Temel Bilgiler Kitabı*, s:366, Edit: Bertan, M., Güler, Ç., Güneş Kitapevi, Ankara, 1997.
2. Dirican, R., Bilgel, N., *Halk Sağlığı (Toplum Hekimliği)*, Uludağ Üniversitesi, Basımevi, II. Baskı, 1993.

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

11

BİLİNÇLİ İLAÇ KULLANIMI

KONU: BİLİNÇLİ İLAÇ KULLANIMI

SÜRE: 45 dakika

AMAÇ: İlaç, ilaçla tedavi ve doğru ilaç kullanımı konularında bilgi kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- İlaçların kullanım amaçları ve yollarını sayabilmeli,
- Hekim tarafından önerilen ilaçlar satın alınırken ve kullanılırken dikkat edilmesi gereken kuralları sayabilmeli,
- İlaçla tedavide dikkat edilecek kuralları sayabilmeli,
- Gereksiz ilaç kullanımının zararlarını ve ilaçların istenmeyen etkilerinin olabileceğini söyleyebilmeli,
- İlaçların saklanma kurallarını sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Gösteri

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-chart),
- İlaç örnekleri.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, “son günlerde herhangi birinin tavsiyesi ile ilaç kullandınız mı? diye sorar. Birkaç cevaptan sonra ilaç kullanımı sırasında ortaya çıkan istenmeyen durumlarla ilgili deneyimlerini anlatmalarını ister.

Giriş:

Eğitimci, konunun amaç ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, ilacın tanımını ve önemini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak anlatır.

Tıbbın temel amacı ve ulaşmak istediği hedef, koruyucu tedavi ve önlemlerle sağlıklı bir toplum oluşturmaktır. Aşılar, hijyen şartlarına uyma, çevre temizliği, sağlıklı ve dengeli beslenme ve eğitim, bu hedefe ulaşmanın araçlarıdır. Ülkemizde, koruyucu tedavi ve önlemlerle özellikle salgın hastalıklar alanında oldukça sevindirici sonuçlara ulaşılmıştır. Buna karşın birçok hastalığın, ilaçla veya ilaçla birlikte diğer tıbbi girişimlerin yapılmasıyla tedavi edilmesi gerekmektedir.

- Farmakoloji teriminin sözlük anlamı “ilaç bilimi”dir. İlaç; hastalıkların tanısı, önlenmesi, azaltılması ve tedavisi amacıyla dahilen veya haricen kullanılan kimyasal maddelerdir.

- İlaçların gelişigüzel, bilgisizce ve hekim tavsiyesi dışında uygulanmasının yarardan çok zarar doğuracağı unutulmamalıdır.

Eğitimci, ilaç türlerini örnekler göstererek anlatır.

Sık Kullanılan İlaç Türleri

Toz: Çok küçük parçacıklara bölünmüş ilaçlardır.

Granül: Daha iri tanecik haline getirilmiş ilaç tozlarıdır.

Tablet: Düz, oval veya yassı şekilde olan çiğnenerek veya yutulmuş ilaçlardır. Çeşitli tozlar bir araya getirilerek karıştırılır, küçük kalıplara doldurulur ve üzerlerine kuvvet uygulanarak sıkıştırılır. Bu şekilde düz, yuvarlak, oval veya yassı gibi çeşitli şekillerde elde edilir.

Kapsül: Bazı ilaçların kolay yutulmasını sağlamak amacı ile içine konulduğu çoğunlukla jelatinden yapılmış kaplardır.

Kaşe: Toz şeklindeki ilaçların içine konulduğu nişastadan yapılmış kaplardır.

Efervesan: Suya atıldığında köpürerek eriyen tabletlerdir.

Pastil: Ağızda eritmek üzere yapılmış şekerli ilaç içeren tabletlerdir.

Suppozituar (Fital): Rektuma (makat) koyulan donmuş yağ içinde olan ve koni biçimindeki ilaçlardır.

Vajinal ovül: Vajinaya yerleştirilerek kullanılan donmuş yağ içinde veya koyu jöle kıvamında olan koni biçimindeki ilaçlardır.

Şurup: İçinde çok miktarda şeker bulunan koyu sıvı kıvamda olan ilaçlardır.

Jel: Tedavi amacı ile kullanılan jöle yapısında bir krem türüdür.

Lavman: Rektuma uygulanan ilaçlı çözeltilerdir.

Merhem (pomad): Deriye sürülerek kullanılan, içinde bir veya daha fazla tedavi edici madde olabilen, yumuşak veya koyu kıvamda yağlı ilaçlardır.

Krem: Daha çok deriye yumuşaklık vermek amacı ile kullanılan, deriye sürüldükten sonra su ile yıkanması kolay olan bir veya daha fazla tedavi edici madde içerebilen merhem tipi ilaçlardır.

Losyon: Deri ve saç bakımında kullanılan alkollü veya alkolsüz sıvılardır.

Flaster: Yara üzerine yapıştırılan, genellikle ilaçlı özel bantlardır.

İmplant: Tedavi için vücut içine ilaç içeren maddeleri yerleştirmektir.

Süspansiyon: Çözünmeyen ilaçların dibe çökmeden bir sıvı içinde asılı halde kalarak durmaları ile oluşan karışımlardır.

Emülsiyon: Birbiri ile karışmayan iki veya daha fazla sıvının karışmalarını sağlayacak maddelerin (emülgatörler) ilavesi ile oluşan ilaçlardır.

Gargara: Su veya başka bir sıvı ile ağız çalkalama işidir. Bu maksatla kullanılan ilaçlı sıvılardır.

İnhalasyon: Soluk almak yolu ile içeri çekilen ilaçlardır.

Sprey: Püskürtme yolu ile kullanılan ilaçlardır.

Bk.Ek.1 Kullanım Yollarına göre tüm ilaç türleri.

Eğitimci, katılımcılara bugüne kadar hangi tür ilaçları hangi yollarla aldıklarını sorar ve ilaçların kullanım yollarını anlatır.

İLAÇLARIN UYGULANMA YOLLARI

Oral Yol İle: İlaçların ağız yoluyla uygulanmasıdır. İlaç, yemekle veya yemekten hemen sonra alınırsa yavaş bir şekilde emilir. İlaçların alınma zamanları türlerine ve etki mekanizmalarına göre değişebilir. Kullanım zamanı için hekim tavsiyesine uyulur.

Enjeksiyon Yolu ile: İlaçların doku veya vücut sıvıları içerisine uygulanmasıdır. İlaçlar enjeksiyon yoluyla; intravenöz (i.v.-ven damarları içine), intravenöz infuzyon, intramusküler (i.m.-kas içine), subkutan (s.c.-deri altına), intrakutan (i.c.-deri içine) ve ayrıca plevra, periton ve omurilik sıvısı içine de verilirler. Enjeksiyonla verilecek ilaçlar mutlaka steril olmalıdır.

Ağız Mukozası Yolu İle: Ağız mukozasına veya diş etine uygulanan preparatlardır. Bunlardan farklı uygulanan Dilaltı (sublingual) Uygulaması seyrek başvurulan bir uygulama şeklidir. İlaç dil altında veya yanak mukozasında tamamen eriyinceye kadar tutulur.

Makat (Rektal) Yolu İle: Suppozituar şeklindeki ilaçlar makata uygulanır. Bu yola, makatın (rektumun) lokal hastalıklarında veya özellikle çocuklarda sistemik etki sağlamak amacıyla başvurulmaktadır.

İnhalasyon Yolu İle: İlaçların solunum mukozasına uygulanmasıdır. Solunum sistemi hastalıklarında ve çoğunlukla da genel anestezi yapmak amacıyla bu yola başvurulmaktadır.

Deri ve Transdermal Uygulama: İlaçların deri, muköz membranlar ve yara yüzeylerine sadece lokal etki sağlamak için uygulanmasıdır. Lokal uygulamanın deri yoluyla (transdermal) uygulama denilen özel bir şekilde ise amaç sistemik etki sağlamaktır. Bu uygulamada ilaç deriye merhem şeklinde sürülerek veya flaster şeklinde yapıştırılarak kullanılır.

Eğitimci, ilaçları alırken ya da kullanırken dikkat edilecek kuralları aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

İlaçların dertlerimize deva olabilmesi, her şeyden önce doğru kullanılmalarına bağlıdır. Bu konuda sorumluluk hekim ve eczacıların yanı sıra büyük oranda tüketicilere de düşmektedir.

Yanlış ilaç kullanımı, istenen sonuçların elde edilmemesine; dahası bazı ciddi istenmeyen sonuçların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Çok basit görünen ancak uygulanmadığında gerek tıbbi gerekse ekonomik açıdan sorun oluşturabilen ilaç kullanımı hakkında aşağıdaki kurallara uymamızda fayda vardır

Ağızdan alınan preparatlar uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Ağızdan alınan katı ilaçların bir su bardağı dolusu sıvı ile alınması uygun olur. Çünkü, ilaçların yemek borusuna takılmadan mideye ulaşması ve midede dağılıma ve çözünmeyle kana karışıp etkisini göstermesi beklenir. Alınan sıvının cinsi ve miktarı için hekim tavsiyesi alınır. Bazı ilaçlar yemek arası veya sonrası kullanılırken çoğunluğu da aç karnına yemekten en az bir saat önce veya yemekten iki saat sonra alınır.

Uzun süreli etki gösteren ilaç şekli söz konusu ise her doz; bütünlüğü bozulmadan alınmalı, kırılmamalı, parçalanmamalı veya çiğnenmemelidir. Aksi durumda, uzun saatler boyunca açığa çıkması beklenen etken madde bir anda ortaya çıkar, bu da zehirlenmeye neden olabilir.

Sıvı şeklindeki ilaçlar ağızdan kullanılırken ilaç kutusundaki ölçek veya alınacak her dozu doğru bir şekilde ölçen bir araç kullanılmalıdır. Evde kullandığımız çay kaşığının sıvıyı doğru miktarda vereceğinden emin olunamaz.

Süspansiyon (sıvı içinde katı madde karışımı) şeklindeki ilaçlar ya sıvı, ya yarı katı ya da kullanmadan önce sıvı ilave edilecek şekilde katı haldedir. Katı halde olanlar, kullanılmadan önce kaynatılıp oda ısısına soğutulmuş su ilave edilip çalkalayarak kullanıma hazır hale getirilirler. Kullanıma hazır hâle getirecek katı haldekiler için sıvı ilavesi, şişe üzerindeki ölçülü çizgi veya ölçülü kap yardımıyla yapılır. Aynı zamanda ambalajındaki veya prospektüsündeki hazırlama talimatının dikkatli okunması gerekir.

İster sıvı, ister yarı katı, ister katı hâlde olsunlar kullanılmadan önce etken maddenin eşit miktarda dağılımı için mutlaka iyice çalkalanmalıdır.

Göz preparatları uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Göz ilaçları kullanılmadan önce eller yıkanmalıdır. Göz damlaları, hastanın başı arkaya ve yukarıya doğru yöneltilerek uygulanmalıdır. Elmacık kemiğinin hemen üstünden gözün altındaki deri aşağı doğru çekilmeli ve ilaç gözyaşı kanallarından uzağa (gözün dış kenarına doğru), alt göz kapağı ile göz küresinin arasına damlatılmalıdır. İlaç damlatıldıktan sonra göz ovuşturulmamalı, ancak birkaç kez kırıştırılmalıdır. Kirlenmeden sakınmak için damlalığın ucunu göze veya göz kapağına dokundurmemelidir.

Süspansiyon şeklindeki göz damlaları kullanılmadan önce iyice çalkalanmalıdır.

Göz merhemleri uygulanırken de hasta aynı pozisyonda olmalıdır. Merhemden ince bir tabaka alt göz kapağı ile göz küresinin arası boyunca sürülmelidir. İlacın göze dağılması için hasta kısa bir süre gözlerini kapalı tutmalıdır. Göze hafif bir şekilde uygulanacak masaj, merhem dağılmasına yardımcı olacaktır. Kirlenmeden sakınmak için merhem tüpünün ucunu göze dokundurmemeli ve kapağı hemen kapatılmalıdır.

Göz kapları, göz ilaçlarının uygulanmasında kullanılmamalıdır. Çünkü bu kaplar, enfeksiyonlara neden olan mikropları barındırabilir. Göz kabının kullanma zorunluluğu olduğu durumda, kullanmadan önce ve sonra kap temiz suyla iyice yıkanmalıdır.

Kulak damlaları uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Kulak damlaları kullanılmadan önce vücut sıcaklığına uyum sağlamak amacıyla ilaç şişesini avuç içinde veya ılık suda birkaç dakika tutmak gerekir. Vücut ısısından daha sıcak kulak damlaları kulağa zarar verebileceğinden kesinlikle kullanılmamalıdır. İlacın etki edebilmesi için uygulamayı izleyen en az iki dakika süresince kulak yukarı doğru tutulmalıdır. Kulak kepçesini geri çekerek ilacın kulak kanalının daha derinlerine ulaşması sağlanır.

Burun preparatları uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Önce burun temizlenir. Sonra ayakta, oturarak ya da sırtüstü yatarak baş; arkaya doğru eğik pozisyonda tutulur. Her bir burun deliğine ilaç uygulandıktan sonra buruna dağılmasını sağlamak için baş arkaya doğru eğik pozisyonda birkaç dakika beklenir.

Burun solüsyonları kirlenmeye açıktır. İlaç kullanıldıktan sonra damlalığın veya sprey şeklindeki şişenin ucu sıcak su ile yıkanmalı ve temiz bir kâğıtla kurulanmalıdır. Ancak, sprey şeklindeki şişenin ucu yıkanırken şişenin içine su kaçmamasına dikkat edilmelidir. Kullanımdan ve temizlik işleminden sonra ilaç şişesi kapatılmalıdır. Enfeksiyondan sakınmak için ilaç birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

Burun merhemleri kullanılırken burun temizliğinden sonra parmakla küçük miktarda merhem, her iki burun deliğine yerleştirilir. Burun gerisine doğru ilaç iyice çekilir. Kullanımdan sonra tüpün ucu, temiz ve nemli bir kâğıtla silinir ve kapağı kapatılır.

Suppozituar (Fital) preparatları uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Önce eller yıkanır. Kutudan çıkan iç ambalaj açılır ve suppozituar su ile ıslatılır. Uzanır pozisyondaki hastanın makadına (rektumuna) yerleştirilir. Suppozituar uygulanamayacak kadar yumuşak ise 30 dakika kadar süreyle buzdolabında tutularak sertleşmesi sağlanmalıdır. Uyguladıktan sonra eller tekrar yıkanmalıdır.

Vajinal preparatlar uygulanırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Yatar pozisyonda, tercihen gece yatmadan önce vaginanın (hazne) derinine uygulanan fitil ya da kremlerdir. Bu uygulamanın uykudan önce, yatar vaziyette ve paketin içindeki mevcut eldiven yardımı ile yapılması uygundur. Âdet kanaması esnasında uygulanmamalıdır.

Eğitimci, gebelik, emzicilik, çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde ilaç kullanımının özelliklerini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

İLAÇ KULLANIMININ ÖZELLİKLERİ

Gebelikte

Gebelik süresinde ilaç kullanılması son derece dikkat edilmesi gereken bir konudur. Gebelikte kullanılan ilaçların doğacak bebeğe geçişi söz konusudur. Bunun sonucunda da doğacak bebeğin çeşitli organlarının yapılarında veya fonksiyonlarında anormallikler, büyümenin gecikmesi veya davranışsal bozukluklar olabilir.

Gebelikte toplam vücut sıvı miktarı artar, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında değişimler olur; ilaçların vücuttaki dağılım ve atılımı değişir. Bu durumda bazı ilaçların dozları yetersiz kalarak tedaviyi etkisiz kılar. Bu sebeple ihtiyaç duyulan ilaç dozu gebelik ilerledikçe genellikle yükselir, doğumdan sonraki dönemde ise düşer.

Gebelik boyunca ve emzirme döneminde ilaç kullanılması, hassas bir dengeyi korunarak devam ettirilmesini gerektirir. Bir taraftan bebeğin ilaç kullanımından zarar görmesine izin verilmemeli; diğer taraftan da bir hastalığın yeterli tedavi edilmemesinden dolayı annenin veya bebeğin zarar görmesi önlenmelidir.

İlaçların hemen tamamı anne sütüne geçebileceği için emzirme döneminde ilaç kullanan annelerin bebeklerinde bazı istenmeyen etkiler ortaya çıkabilir. Eğer annenin ilaç kullanması gerekiyorsa ilacı, emzirmeden hemen önce ya da hemen sonra alması en doğrusudur. Böylece ilacın anne sütüyle bebeğe geçişi büyük ölçüde engellenmiş olur (bk. Ek.2).

Eğer gebe iseniz ya da böyle bir ihtimal söz konusu ise;

- Birçok ilacın gebelikte kullanımının güvenli olup olmadığı konusunda kesin kanıtların olmadığını,
- Bazı ilaçların doğacak bebekte istenmeyen sonuçlara neden olabileceğini,
- Gebeliğin özellikle ilk üç aylık döneminde hekim önerisi dışında kesinlikle ilaç kullanılmaması gerektiğini,

ASLA UNUTMAYINIZ!

Bebek ve çocuklarda

Bebekler ve çocuklar ilaç kullanımında dikkat edilmesi gereken özel gruplardan biri olduğu için hekim tarafından önerilen doz ve zaman aralığına önemle uyulmalıdır (bk. Ek.2).

Yaşlılıkta

Yaşlılık, doza bağımlı istenmeyen ilaç etkilerinin ortaya çıkmasında büyük rol oynamaktadır. Yaşlılıkla birlikte azalan vücut sıvısı oranı, gerileyen böbrek fonksiyonları veya özellikle karaciğer başta olmak üzere bozulan diğer organ fonksiyonları nedeniyle ilacın tedavi dozları ile zehirlenmeye yol açan dozları arasındaki güvenlik aralığı daralmaktadır. Bu yüzden yaşlılarda ilaç kullanımında özel olarak yapılan doz ayarlamasına dikkatle uyulmalıdır (bk. Ek.2).

Eğitimci, “İlaçların istenmeyen etkileri olabilir mi?” sorusunu sorarak verilen cevaplardan hareketle konuyu anlatır.

İlaçların istenmeyen etkisi; koruma, teşhis ve tedavi amacıyla kullanılan dozlarda ortaya çıkan ve istenmeyen (zararlı olabilen) bir etki olarak tanımlanmaktadır. İlacın; öngörülen (önceden bilinen-kaçınılmaz) etkisinin (yan etki) ve öngörülmeyen (önceden bilinmeyen) etkisinin olduğunu bilmekte yarar vardır. İlacın bilinen yan etkisi, genellikle hasta tarafından nispeten kolay tolere edilebilen istenmeyen etkisidir (yatıştırıcı ilaçların uyku durumu yaratması gibi). İlacın önceden bilinmeyen etkisi ise hasta tarafından kolayca tolere edilemeyen olumsuz etkisidir.

İlaçların istenmeyen etkilerine zemin hazırlayan ve hastaya ilişkin faktörler

- İlacın yanlış dozda (gereken dozun üstünde veya altında) kullanılması,
- İlacın yanlış biçimde kullanılması,
- İlacın yanlış zamanda, yanlış sıklıkta, yanlış süreyle kullanılması,
- Yanlış ilaç kullanılması ya da ilacın yanlış amaçla kullanılması,
- Yaşa, cinsiyete, kalıtsal faktörlere, ırka, kiloya ilişkin faktörler.

Yaşlılar, bebekler ve çocuklarda, ilaçların istenmeyen etkileri, genç ve yetişkinlere oranla daha sık ve şiddetlidir.

İstenmeyen etkileri artırabileceği için ilaç kullanırken kesinlikle alkol alınmamalıdır.

Eğitimci, ilaçların nerede ve nasıl saklanması gerektiğini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak örneklerle anlatır.

İlaçlar, bazı özel formüller haricinde 30 °C'nin altında oda sıcaklığında ve kuru yerde muhafaza edilmelidir. Çocukların ulaşabileceği yerlerde bulundurulmamalıdır. Direkt güneş ışığına, ısıya ya da aşırı soğuğa maruz bırakılmamalıdır. Şurupların ağzı sıkıca kapatılarak saklanmalıdır. Damlalar dik olarak serin yerde ve ağzıları sıkıca kapatılarak saklanmalı, açıldıktan sonra en fazla 1 ayda tüketilmelidir.

ÖZET

Eğitimci, öğrenim hedefleri doğrultusunda bazı önemli noktaları vurgulayarak konuyu özetler.

- İlaçlar mutlaka hekim tavsiyesi ile kullanılmalıdır.
- Komşu ya da benzer kişilerin tavsiyesi ile ilaç alınmamalıdır.
- İlaç dozları ve kullanma süreleri hekimin tavsiyesi ile uygulanmalıdır.
- İlaçların son kullanma tarihlerine ve ambalajlarının sağlamlığına dikkat edilmelidir.
- İlaçlar çocukların ulaşamayacağı serin ve kuru yerde saklanmalıdır.
- Gebe, yaşlı ve çocuklarda ilaç kullanma prensipleri yetişkinlerden farklıdır. Mutlaka hekime danışılmalıdır.
- İlaç kullanımına bağlı herhangi bir istenmeyen etki olduğunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. İlaç nedir?
2. İlaç kullanma yolları nelerdir?
3. İlaç saklama kuralları nelerdir?
4. Gebelerde ilaç kullanırken nelere dikkat edilmelidir?
5. Yaşlılarda ilaç kullanırken nelere dikkat edilmelidir?
6. Çocuklarda ilaç kullanırken nelere dikkat edilmelidir?

KAYNAKLAR

1. Doğan, N., *Farmakoloji*, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1991.
2. Yüncü, F., *Farmakoloji*, Bilgehan Matbaası, İzmir, 1990.
3. www.saglik.gov.tr. Kasım, 2006.
4. edqm publication.ID.Standard Terms, 2004.
5. Sağlık Bakanlığı, *Beşeri Tıbbi Ürünler Ambalaj Ve Etiketleme Yönetmeliği*, 2005.
6. Sağlık Bakanlığı, *Beşeri Tıbbi Ürünler Ruhsatlandırma Yönetmeliği*, 2005

EKLER**Ek.1****KULLANIM YOLLARINA GÖRE İLAÇ TÜRLERİ****Ağız Yolu İle Kullanılan (Oral) Preparatlar-sıvı ve yarı-katı şekiller**

- Oral damla, çözelti
- Oral damla, süspansiyon
- Oral damla, emülsiyon
- Oral sıvı
- Oral çözelti
- Oral süspansiyon
- Oral emülsiyon
- Oral jel
- Oral pasta
- Oral çözelti tozu
- Oral süspansiyon tozu
- Oral çözelti granülü
- Oral süspansiyon granülü
- Oral çözelti tozu ve çözücüsü
- Oral süspansiyon tozu ve çözücüsü
- Süspansiyon İçin liyofilizat
- Şurup
- Şurup için toz
- Şurup için granül
- Çözünebilir tablet
- Süspansiyonluk tablet
- Bitkisel çay

Ağız Yolu İle Kullanılan (Oral) Preparatlar-Katı Şekiller

- Oral toz
- Çözünebilir granüle toz-bitkisel çay
- Efervesan toz
- Granül
- Efervesan granül
- Enterik granül
- Uzatılmış salımlı granül
- Değiştirilmiş salımlı granül
- Kaşe
- Sert kapsül
- Yumuşak kapsül

- Enterik sert kapsül
- Enterik yumuşak kapsül
- Çiğnenebilir kapsül, yumuşak
- Uzatılmış salımlı sert kapsül
- Uzatılmış salımlı yumuşak kapsül
- Değiştirilmiş salımlı sert kapsül
- Değiştirilmiş salımlı yumuşak kapsül
- Tablet
- Kaplanmış tablet
- Film kaplı tablet
- Efervesan tablet
- Ağızda dağılan tablet
- Oral liyofilizat
- Enterik tablet
- Uzatılmış salımlı tablet
- Değiştirilmiş salımlı tablet
- Çiğneme tableti
- İlaçlı sakız
- Oral sakız
- Pilül

Ağız Mukozası Preparatları

- Gargara
- Gargara için konsantrat
- Gargara, çözelti tozu
- Gargara, çözelti tableti
- Ağız mukoza çözültisi
- Ağız mukoza süspansiyonu
- Ağız mukoza damlası
- Ağız mukoza spreyi
- Dilaltı spreyi
- Ağız çalkalama sıvısı
- Ağız çalkalama çözelti tableti
- Dişeti çözültisi
- Ağız mukoza jeli
- Ağız mukoza patı
- Ağız mukoza kremi
- Dişeti jeli
- Dişeti patı
- Ağız mukoza kapsülü
- Dilaltı tableti
- Mukozaya yapışan ağız içi tableti
- Sıkıştırılmış pastil
- Pastil

Diş İçin Kullanılan (Dental) Preparatlar

- Periodontal toz
- Diş jeli
- Diş ubuğu
- Dişeti cebi için ilaçlı materyal
- Diş tozu
- Diş öztisi
- Diş süspansiyonu
- Diş emülsiyonu
- Diş macunu
- Periodontal jel
- Periodontal insert

Deri ve Transdermal Preparatlar

- Banyo katığı
- Krem
- Jel
- Merhem
- Deri patı
- İlaçlı flaster
- Deri köpüğu
- Şampuan
- Deri spreyi öztisi
- Deri spreyi, süspansiyonu
- Deri spreyi, toz
- Deriye uygulanan sıvı
- Deri öztisi
- Deri öztisi için konsantrat
- Deri süspansiyonu
- Deri emülsiyonu
- Deri tozu
- İyontoforez öztisi
- Transdermal flaster
- Kollodion
- İlaçlı tırnak cilası
- Lapa
- Deriye uygulama ubuğu
- İlaçlı deri tamponu
- İlaçlı kompres
- Deri prik testi öztisi
- Deri izik testi öztisi
- Provokasyon testi için flaster

Göz Preparatları

- Göz kremi
- Göz jeli
- Göz merhemi
- Göz damlası, çözelti
- Göz damlası, emülsiyon
- Göz damlası, süspansiyon
- Göz damlası, toz ve çözücüsü
- Göz damlası süspansiyonluk toz ve çözücü
- Göz banyosu hazırlama çözücüsü
- Uzatılmış salımlı göz damlası
- Göz banyosu
- Göz banyosu hazırlama çözücüsü
- Göz diski

Kulak Preparatları

- Kulak kremi
- Kulak jeli
- Kulak merhemi
- Kulak damlası, çözelti
- Kulak damlası, süspansiyon
- Kulak damlası, emülsiyon
- Kulak damlası, süspansiyonluk toz ve çözücüsü
- Kulak tozu
- Kulak spreyi, çözelti
- Kulak spreyi, süspansiyon
- Kulak spreyi, emülsiyon
- Kulak yıkama çözeltisi
- Kulak yıkama emülsiyonu
- Kulak tamponu
- Kulak çubuğu

Burun Preparatları

- Burun kremi
- Burun jeli
- Burun merhemi
- Burun damlası, çözelti
- Burun damlası, süspansiyon
- Burun damlası, emülsiyon
- Burun tozu
- Burun spreyi, çözelti

- Burun spreyi, süspansiyon
- Burun spreyi, emülsiyon
- Burun yıkama çözeltisi
- Burun çubuğu

Vajina Preparatları

- Vajinal krem
- Vajinal jel
- Vajinal merhem
- Vajinal köpük
- Vajinal çözelti
- Vajinal süspansiyon
- Vajinal emülsiyon
- Vajinal çözelti tableti
- Ovül
- Vajinal sert kapsül
- Vajinal yumuşak kapsül
- Vajinal tablet
- Efervesan vajinal tablet
- İlaçlı vajinal tampon
- Vajinal uygulama sistemi

Rektal Preparatlar

- Rektal krem
- Rektal jel
- Rektal merhem
- Rektal köpük
- Rektal çözelti
- Rektal süspansiyon
- Rektal emülsiyon
- Rektal çözelti için konsantrat
- Rektal çözelti tozu
- Rektal süspansiyon tozu
- Rektal çözelti tableti
- Rektal süspansiyon tableti
- Supozituar
- Rektal yumuşak kapsül
- Rektal tampon

İnhalasyon Preparatları

- Nebulizör ile inhalasyon çözeltisi
- Nebulizör ile inhalasyon süspansiyonu
- Nebulizör süspansiyonu için toz
- Nebulizör çözeltisi için toz
- Nebulizör ile inhalasyon emülsiyonu
- Aerosol inhalasyon, çözelti
- Aerosol inhalasyon, süspansiyon
- Aerosol inhalasyon, emülsiyon
- İnhalasyon için toz
- Sert kapsülde inhalasyon tozu
- Tek dozluk inhalasyon tozu
- İnhalasyon buharı, toz
- İnhalasyon buharı, kapsül
- İnhalasyon buharı, çözelti
- İnhalasyon buharı, tablet
- İnhalasyon buharı, merhem
- İnhalasyon buharı, sıvı
- İnhalasyon gazı

Enjeksiyon Yolu İle Kullanılan (Parenteral) Preparatlar

- Enjeksiyonluk çözelti
- Enjeksiyonluk süspansiyon
- Enjeksiyonluk emülsiyon
- Enjeksiyonluk jel
- Enjeksiyonluk çözelti tozu
- Enjeksiyonluk süspansiyonluk tozu
- Enjeksiyonluk çözelti tozu ve çözücüsü
- Enjeksiyonluk süspansiyonluk tozu ve çözücüsü
- Enjeksiyonluk çözelti için konsantrat
- Perfüzyonluk çözelti
- Perfüzyonluk emülsiyon
- Perfüzyonluk çözelti için toz
- Perfüzyonluk çözelti için konsantrat
- Perfüzyonluk çözelti tozu ve çözücüsü
- İnfüzyon çözeltisi için liyofilizat
- Parenteral kullanım için çözücü
- Enjeksiyonluk çözelti için liyofilizat
- Enjeksiyonluk süspansiyon için liyofilizat

İmplantlar

- İmplant
- İmplantasyon tableti
- İmplantasyon zinciri

Diyaliz Preparatları

- Peritoneal diyaliz çözeltisi
- Hemofiltrasyon çözeltisi
- Hemodiyaliz solüsyonu
- Hemodiyaliz çözeltisi
- Hemodiyaliz çözeltisi için konsantrat

Ek.2

2006 yılı başından itibaren Bakanlık tarafından onaylanmak şartıyla yeni ruhsatlandırılacak tüm ilaçlar ile halen piyasada bulunan ruhsathı ilaçlarda hastaya yönelik hazırlanmış ve sadece ürün ambalajında yer alacak KULLANMA TALİMATI kullanılmaya başlanmıştır.

BİR ÖRNEK KULLANMA TALİMATI

Kullanma Talimatı'nın başında;

- Ürünün ticari ismi (bu doküman boyunca X ile gösterilecektir),
- Dozu
- Farmasötik formu
- Kullanım yolu belirtilir.

Daha sonra;

- Etkin madde ve
- Yardımcı maddeler belirtilir.

Sadece reçete ile temin edilebilen ilaçlardaki KULLANMA TALİMATINDA aşağıdaki bilgiler yer alacaktır.

Bu ilacı kullanmaya başlamadan önce bu KULLANMA TALİMATINI dikkatlice okuyunuz, çünkü sizin için önemli bilgiler içermektedir.

- *Bu kullanma talimatını saklayınız. Daha sonra tekrar okumaya ihtiyaç duyabilirsiniz.*
- *Eğer ilave sorularınız olursa, lütfen doktorunuza veya eczacınıza danışınız.*
- *Bu ilaç kişisel olarak sizin için reçete edilmiştir, başkalarına vermeyiniz.*
- *Bu ilacın kullanımı sırasında, doktora veya hastaneye gittiğinizde bu ilacı kullandığınızı doktorunuza söyleyiniz.*
- *Bu talimatta yazılanlara aynen uyunuz. İlaç hakkında size önerilen dozun dışında **yüksek** veya **düşük** doz kullanmayınız.*

Reçetesiz temin edilebilen ilaçlardaki KULLANMA TALİMATINDA ise aşağıdaki bilgiler yer alacaktır.

Bu KULLANMA TALİMATINI dikkatlice okuyunuz, çünkü sizin için önemli bilgiler içermektedir.

Bu ilaç sizin reçetesiz olarak temin edip bir doktor yardımı almadan eczacınızın tavsiyesi ile hafif bir hastalığı tedavi etmeniz içindir. Buna karşın, yine de X'den en iyi sonuçları alabilmeniz için dikkatli kullanmanız gerekmektedir.

- Bu kullanma talimatını saklayınız. Daha sonra tekrar okumaya ihtiyaç duyabilirsiniz.
- Eğer ilave sorularınız olursa, lütfen doktorunuza veya eczacınıza danışınız.
- Bu ilaç kişisel olarak sizin için reçete edilmiştir, başkalarına vermeyiniz.
- Bu ilacın kullanımı sırasında doktora veya hastaneye gittiğinizde bu ilacı kullandığınızı doktorunuza söyleyiniz.
- Bu talimatta yazılanlara aynen uyunuz. İlaç hakkında size önerilen dozun dışında **yüksek** veya **düşük** doz kullanmayınız.

Bu Kullanma Talimatında:

1. X Nedir ve Ne İçin Kullanılır ?
2. X'i Kullanmadan Önce Dikkat Edilmesi Gerekenler
3. X Nasıl Kullanılır ?
4. Olası Yan Etkiler Nelerdir?
5. X'in Saklanması

başlıkları yer almaktadır.

1. X Nedir ve Ne için kullanılır ?

Hastanın anlayabileceği dilde burada belirtilir.

2. X'i Kullanmadan Önce Dikkat Edilmesi Gerekenler

X'i..... aşağıdaki durumlarda KULLANMAYINIZ

- Örneğin; “Eğer mide ülseriniz (peptik ülser) var veya önceden vardı ise”.

.....X'i, aşağıdaki durumlarda DİKKATLİ KULLANINIZ

- Örneğin; “eğer astımınız var (veya önceden vardı) ise, çünkü X krize sebep olabilir”.

Önlemler, özel uyarılar ve diğer ilaç etkileşimleri hastanın anlayabileceği dilde burada belirtilir.

Örneğin;

- “.....eğer 60/80 yaşın üzerindeyseniz”
- “.....eğer çocuklara veriliyor ise”
- “X kendinizi uykulu hissetmenize yol açabilir”.

“Bu uyarılar geçmişteki herhangi bir dönemde dahi olsa sizin için geçerliyse lütfen doktorunuza danışın”.

X'in yiyecek ve içecek ile kullanılması

- *Hamilelik İlacı kullanmadan önce doktorunuza veya eczacınıza danışınız.*
- *Tedaviniz sırasında hamile olduğunuzu farkederseniz hemen doktorunuza danışınız.*

Emzirme

İlacı kullanmadan önce doktorunuza veya eczacınıza danışınız

Araç ve makine kullanımı

Örneğin;

- “X sizi uykulu hissettirebilir”
- “araç kullanmayınız, çünkü X sizin güvenli sürüşünüzü engelleyebilir”
- “herhangi bir araç gereci veya makineyi kullanmayınız”

X'in içeriğinde bulunan bazı yardımcı maddeler hakkında önemli bilgiler

Eğer uygunsa, ürünün etkili ve güvenli kullanımı için bu yardımcı maddelerden hangisinin önemli olduğunun bilgisi vurgulanır.

Diğer ilaçlar ile birlikte kullanımı

“Bu ifadelerin belirli bir süre önce kullanılmış veya gelecekte bir zaman kullanılacak ürünlere de uygulanabileceğini lütfen not ediniz”.

“Eğer reçeteli ya da reçetesiz herhangi bir ilacı şu anda kullanıyorsanız veya son zamanlarda kullandıysanız lütfen doktorunuza veya eczacınıza bunlar hakkında bilgi veriniz”.

3. X Nasıl Kullanılır?

Uygun kullanım ve doz/uygulama sıklığı için talimatlar, uygulama yolu ve metodu ile birlikte burada belirtilir.

Değişik yaş grupları ve özel kullanım durumları (böbrek, karaciğer yetmezliği, doz ayarlama ve benzeri) bu bölümde belirtilir.

Örneğin;

“..... bir veya iki tablet (500’den 1000 mg’a kadar Parasetemol) günde üç kez, yani günlük maksimum altı tablet (3000 mg Parasetemol)”

“..... sabah, öğle yemeği zamanı, yemeklerden hemen önce, yemek ile, yemekten sonra...”

‘yutmayınız’

“çiğnemeyiniz”

“kullanmadan önce iyice çalkalayınız”

“Efervesan tableti bir bardak suda eritiniz. Sonra tamamen içiniz”

“Tabletleri yeterli miktarda sıvı ile alınız (örneğin, bir bardak su ile)”

Kullanmayı istediğiniz solüsyonu elde etmek için aşağıdaki hazırlığı yapınız: “Şişeyi işarete kadar (beyaz çizgi) musluk suyuyla/kutuda size verilen suyla / kaynatılmış soğutulmuş su ile doldurunuz. Şişeyi tozun tümü su ile karışana kadar sallayınız. Sonra köpük durulacaktır. Şişeyi işarete (beyaz çizgi) kadar tekrar musluk suyu ile doldurunuz ve iyice sallayınız. 100 ml kullanıma hazır çözelti elde etmiş olacaksınız”.

“Günde bir tane, hergün aynı saatte alınız”.

“Tabletlerinizi hergün aynı saatte almanız kan basıncınız üzerinde en iyi etkiyi elde etmenizi sağlayacaktır. Aynı zamanda, tabletleri ne zaman alacağınızı hatırlamanıza yardımcı olacaktır”.

- Doktorunuz ayrı bir tavsiyede bulunmadıkça, bu talimatları takip ediniz.
- İlacınızı zamanında almayı unutmayınız.
- Doktorunuz X ile tedavinizin ne kadar süreceğini size bildirecektir. Tedaviyi erken kesmeyiniz, çünkü....
- *Eğer X'in etkisinin çok güçlü veya zayıf olduğuna dair bir izleniminiz var ise doktorunuz veya eczacınız ile konuşunuz.*

Kullanmanız gerekenden daha fazla X kullandıysanız:

X'den kullanmanız gerekenden fazlasını kullanmışsanız bir doktor veya eczacı ile konuşunuz.

X'i kullanmayı unutursanız:

Unutulan dozları dengelemek için çift doz almayınız.

X ile tedavi sonlandırıldığında oluşabilecek etkiler belirtilir.**4. Olası Yan Etkiler Nelerdir?**

Tüm ilaçlar gibi, X'in içeriğinde bulunan maddelere duyarlı olan kişilerde yan etkilerinin olabileceği belirtilir.

Ciddiyetlerine göre gruplandırılmış yan etkilere örnekler:

“Aşağıdakilerden biri olursa, X'i kullanmayı durdurun ve DERHAL doktorunuza bildirin veya size en yakın hastanenin acil bölümüne başvurunuz”.

- “Eller, ayaklar, bilekler, yüz, dudakların şişmesi ya da özellikle ağız veya boğazın yutmayı veya nefes almayı zorlaştıracak şekilde şişmelerinde”,
- “Döküntü”,
- “Baygınlık”,
- “Derinin ve gözlerin sarılaşması (sarılık gelişmesi)”,

“Bunların hepsi ciddi yan etkilerdir. Eğer bunlardan biri sizde mevcut ise, sizin X'e karşı ciddi alerjiniz var demektir. Acil tıbbi müdahaleye veya hastaneye yatırılmanıza gerek olabilir”.

“Bu çok ciddi yan etkilerin hepsi oldukça seyrek görülür”.

“Aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz, hemen doktorunuza bildirin veya size en yakın hastanenin acil bölümüne başvurunuz”.

- “göğüs ağrısı”,
- “anjin”,
- “kalp atışınızda değişiklikler” (hızlanma veya yavaşlama),
- “nefes alıp vermede zorluk”,
- “sık görülen enfeksiyon belirtileri, ateş veya boğaz ağrısı gibi”,
- “öncesine göre daha az idrara çıkmanız”

“Bunların hepsi ciddi yan etkilerdir. Acil tıbbi müdahale gerekebilir”.
 “Ciddi yan etkiler çok seyrek görülür”.

‘Aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz, doktorunuza söyleyiniz’

- “mide bulantısı”
- “karın-mide ağrısı veya krampları”
- “baş ağrısı”
- “baş dönmesi”
- “yorgunluk”
- “sersemlik”
- “kuru öksürük”
- “kas krampları”
- “gaz çıkarmak veya yellenmek”
- “ishal”
- “iştah kaybı” .

“Bunlar X’in hafif yan etkileridir”.

“Eğer bu kullanma talimatında bahsi geçmeyen herhangi bir yan etki ile karşılaşırsanız doktorunuzu veya eczacınızı bilgilendiriniz” .

5. X’in Saklanması

“X’i çocukların göremeyeceği ve erişemeyeceği yerlerde ve ambalajında saklayınız.”

“25°C/30°C altındaki oda sıcaklıklarında saklanmalıdır”

“2°C -8°C arası sıcaklıklarda (buzdolabında) saklayınız”

“Dondurucuda saklayınız”

“Buzdolabında saklamayınız/dondurmayınız”

“Orijinal ambalajında saklayınız”

“Orijinal kabı içerisinde saklayınız”

“Kabı dış kutusunun içinde saklayınız”

“Kabı sıkıca kapatınız”

“Özel saklama talimatı yoktur”

Gerektiği durumlarda saklama ifadelerinin, ilacı kullananın anlayabileceği dilde kısa bir ilave açıklaması yapılabilir, örneğin, ‘ışıkta/nemden korumak için’ vb. (sulandırıldıktan/açıldıktan sonraki vb. kullanma süresi belirtilir).

Son kullanma tarihiyle uyumlu olarak kullanınız.

Ambalajdaki/kartondaki/şişedeki son kullanma tarihinden sonra X’i kullanmayınız/son kullanma tarihinden önce kullanınız.

Gerektiği yerde, ürünün bozulduğunu gösteren belirtiler hakkında bir uyarı bulunur.

Eğerfark ederseniz X’i kullanmayınız.

Ruhsat sahibi.....adresindeki ABC ltd

Üretici.....adresindeki ABC ltd.

kullanma talimatı onaylandığı gün ay ve yıl.....

SAĞLIK VE SAĞLIĞIN KORUNMASI MODÜLLERİ

KONU

12

EV KAZALARI VE ÖNLENMESİ

KONU: EV KAZALARI VE ÖNLENMESİ

SÜRE: 45 dakika

AMAÇ: Ev kazaları ve önlenmesi konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Kazanın tanımını ve önemini açıklayabilmeli,
- Kazaların oluşmasında etkili olan risk faktörlerini sayabilmeli,
- Ev kazaları ve çeşitlerini açıklayabilmeli,
- En sık rastlanan ev kazalarını sayabilmeli,
- Ev kazalarına karşı alınacak önlemleri açıklayabilmeli,
- Ev kazalarından korunma yollarını sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama
- Senaryo

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart).

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, “Evde kaza olur mu?” sorusunu sorarak varsa başlarından geçen bir olayı anlatmalarını ister.

Giriş:

Eğitimci, Ek.1’deki resmi göstererek resimde yer alan tehlikeleri bulmalarını ister; bulunan tehlikeleri “ev kazalarına karşı alınacak önlemler” konusunu anlatırken karşılaştırmak üzere tahtaya yazar.

İşleniş:

Eğitimci, “Kaza nedir, önlenbilir mi?” sorusunu sorar; alınan birkaç cevaptan sonra kazanın tanımı ve önemini açıklar.

Kaza beklenmeyen bir anda, ani olarak ortaya çıkan, ne zaman, nerede ve nasıl olacağı, kimleri etkileyeceği önceden tahmin edilemeyen; ölüm, yaralanma ve maddi hasarla sonuçlanan olaydır.

Eğitimci, kazaların oluşmasında etkili olan risk faktörlerini örneklerle anlatır.

Bireye İlişkin Faktörler

- Bebeklik, çocukluk ve ileri yaş,
- Denge ve yürüme problemleri,
- İşitme yetersizliği,
- Görme bozuklukları,
- İlaç kullanımı,
- Bazı hastalıklar (hipertansiyon, osteoporoz, bunama vb.).

Çevreye ilişkin faktörler

- Kaygan yüzeyler,
- Düzgün olmayan zeminler,
- Evdeki fiziksel koşulların yetersizliği (yetersiz aydınlatma vb.),
- Sabit olmayan eşyalar,
- Yerdeki cisimler.

Eğitimci, “Ev kazası nedir, önlenbilir mi?” sorusunu sorar; aldığı birkaç cevaptan sonra ev kazasının tanımı yapar, çocuklar ve yaşlılar açısından önemini anlatır.

Evde veya evin bulunduğu çevrede meydana gelen kazalara ev kazası denir. Ev kazalarının büyük çoğunluğunda, özellikle çocuklar ve yaşlılar zarar görmekte ve bu kazalar bazen ölümlle sonuçlanabilmektedir. Ev kazaları, ev içinde ya da evin dışında bahçe, ahır, samanlık ve çatı gibi bölümlerinde görülmektedir.

Emekleme aşamasından itibaren çocuklar için evler bir anda tehlikeli bir ortam olmaktadır.

- Bir yaşından küçük çocuklarda; boğulma ve solunum yollarına yabancı cisim kaçması,
- 1-4 yaş arasında; düşme, çarpma, suda haşlanma, ateşle yanma ve zehirlenmeler,
- 2-4 yaşlarında; temizlik maddeleri ve ortada bırakılan ilaçlar ile zehirlenmeler,
- 5 yaşından sonra ise dolapta ve yüksekte saklanan ilaçlar ile zehirlenmeler artmaktadır.

Çocukları ev kazalarından korumak için önlemler alınmalı ve ev ortamı güvenli bir hâle getirilmelidir. Bunun için evin çeşitli bölümlerinde bazı düzenlemeler yapılması gerekir (Ek.2).

Ev kazalarından yaşlılar da çok etkilenir ve zarar görürler.

Hastalık olmasa bile yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler kişiyi etkilemektedir. Görme, işitme gücünün azalması, karanlığa uyum zayıflaması, adale kuvveti ve koordinasyonunun yetersiz hale gelmesi, unutkanlık, erken yorulma vb. ileri yaşlarda kaza riskini artırır. Yaşlılık döneminde kazalar, artan bir şekilde sakatlık ve ölüm nedeni olmaktadır. Yaşlılar, zamanlarının büyük bir kısmını evde geçirmeleri nedeniyle ev kazalarına daha fazla maruz kalmaktadırlar.

Yaşlılar arasında düşme, en sık yaralanma nedenidir. Yaşlılığın getirdiği yetersizlikler, çevrenin oluşturduğu engeller ve riskler nedeniyle özellikle düşme kazaları artmaktadır. Ev kazalarına neden olan faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, ev kazası geçiren kişilerin % 7.2'sinin 65 yaş ve üzerinde olduğu, bu yaş grubunda düşmelerin çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir. Ev içerisindeki eşyaların yerlerinin değiştirilmesi, bazen kapı eşiği, hatta halının kıvrımı bile yaşlının kaza geçirmesine neden olabilir. Yaşlıların karşılaştığı kazaların çoğu kolayca gözden kaçabilen ancak kolayca da giderilebilecek nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle yaşlının yaşadığı ev, kazaya imkân vermeyecek şekilde düzenlenmelidir (Ek.3).

UNUTMAYIN!

KAZALARDAN KORUMAK AMACI İLE ÇOCUKLARINIZI YALNIZ BIRAKMAYINIZ.

Eğitimci, en sık rastlanan ev kazalarının neler olduğunu sorar. Alınan cevaplardan sonra aşağıdaki bilgilerden yararlanarak konuyu açıklar.

En Sık Rastlanan Ev Kazaları

- Elektrik çarpmaları,
- Yanıklar,
- Düşme, çarpma ve yaralanmalar,
- Kesici alet yaralanmaları,
- Boğulmalar,
- Zehirlenmeler,
- Ateşli silah yaralanmaları

UNUTMAYIN!

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre;

- Tüm yaralanmaların % 54'ünü ev kazaları oluşturmaktadır.
- Kaza nedeniyle ölümlerin dörtte biri evlerde meydana gelmektedir.

Elektrik Çarpmasına Karşı Alınması Gereken Önlemler

- Saç kurutucusunu ve elektrikli ısıtıcıyı banyo küvetinin ve lavabonun yakınlarına koymayın,
- Islak ortamda elektrikli cihaz çalıştırmayın. Islak banyoda saç kurutucusu kullanmayın,
- Prizlere emniyet kapağı takın,
- Evde topraklı priz kullanın,
- Yuvasından çıkmış, telleri açıkta kalmış prizleri tamir ettirin,
- Sigortaları tel sararak yenilemeyin, orijinal malzeme kullanın,
- Elektrikli cihazları fişe takmadan önce kapalı olduklarından emin olun,
- Elektrikli ev aletlerini kullanım talimatlarına uygun kullanın,

- Elektriği kesmek için sigortaları kullanın, sigortayı kapatmadan elektrikle ilgili hiçbir iş yapmayın,
- Evi uzunca bir süre terk ederseniz sigortaları kapatın,
- Ekmek kızartma aletini kahvaltı masasına almayın. İçinde sıkışan dilimi çatal, bıçak gibi nesnelere kurcalamayın,
- Sıcak ütüyi kablosunun üstüne koymayın,
- Elektrikle uğraşırken kalın lastik tabanlı ayakkabı giyin,
- Elektrik çarpan kişiye yardımcı olmaya çalışırken, doğrudan el ile değil, iletken olmayan (tahta, odun, lastik) gibi malzemeler kullanın,
- Yağışlı ve fırtınalı havalarda çocukların uçurtma uçurmalarına izin vermeyin.

UNUTMAYIN!

**BEBEK VE ÇOCUKLAR İÇİN YAPILAN ACİL ÇAĞRILARIN
% 6'SINI ELEKTRİK ÇARPMASINDAN KAYNAKLANAN
YARALANMALAR OLUŞTURUYOR.**

Eğitimci, Ek.4'teki resmi göstererek katılımcılardan resim hakkındaki görüşlerini sorar ve sonra yanıklara karşı alınması gereken önlemleri açıklar.

Yanıklara Karşı Alınması Gereken Önlemler

- Kibrit ve çakmak gibi ateş yakma gereçlerini ortada bırakmayın; çocukların erişemeyeceği yerlere koyun,
- Devamlı sıcak suyunuz varsa derecesini 50 °C' den yukarıya ayarlamayın,
- Isıtıcıların etrafına doğrudan teması engelleyen barikatlar koyun; evde soba yanıyorsa etrafını mutlaka korkulukla çevirin. Soba etrafında ayağın takılıp düşmesine neden olacak eşyaları kaldırın; halı kıvrımlarını düzeltin,
- Sıcak sıvıları çocuklardan uzak tutun,
- Bebeği beslerken yemeğin, yıkarken de suyun ısısını kontrol edin,
- Ocakta bulunan tava, çaydanlık gibi eşyaları ocağın arka gözlerinde ve saplarının uzak köşeye dönük olmasına dikkat edin,
- Sigara içmeyin,
- Sıcak tencere ve su kaplarını tezgâhların kenarına koymayın,

- Kullandığınız güneş yağının UVA ve UVB ışınlarını tamamen engellediğinden emin olun,
- Satın aldığınız güneş gözlüğünün UV ışınlarını engelleyip engellemediğini öğrenin,
- Evde daima dolu bir yangın söndürücü bulundurun ve düzenli aralıklarla kontrolünü yaptırın.

Düşme, Çarpma ve Yaralanmalarda Alınması Gereken Önlemler

- Çocuklarınız için merdiven başlarına engel koyun,
- Evdeki halıların kaymaması için altına kaymayı önleyici yağılardan koyun,
- Çocuklar ve yaşlılar takılıp düşebileceğinden, halı uçlarının kıvrık olmamasına, zeminde ayağa takılacak şeylerin bulunmamasına dikkat edin,
- Oyuncak gibi ayağa takılacak malzemeleri ortadan kaldırın,
- Balkon kapılarını ve pencereleri kapalı tutun ve çocukların ulaşamayacağı bir yere ek kilit koyun. Pencerelerinize koruyucu parmaklık taktırın,
- Balkon demirlerini, çocukların sarkamayacağı yükseklikte, aralarından geçemeyeceği genişlikte ve tırmanamayacakları şekilde yaptırın,
- Merdivenleri iyi aydınlatın, kenarlarına tutunmak için korkuluk taktırın,
- Banyo küvetinin tabanını kaymayı engelleyen malzemelerle kaplayın,
- Banyo küvetinin yakınına sağlam bir tutanak demiri taktırın,
- Yere dökülen sıvı sabun, sıvı deterjan gibi maddeleri hemen silin,
- Kaygan yüzeylerin temizliği sırasında yaşlıları ve çocukları uzak tutun,
- Kullanacağınız merdivenin sağlam olmasına dikkat edin,
- Ev ve apartman merdivenlerinden inerken trabzana tutunun,
- Yüksek yerlere ulaşmak için masa ve iskemle benzeri şeyleri üst üste koymayın,
- Temizlik yaptıktan sonra yerlerin ve merdivenlerin kaygan olduğu konusunda ev halkını uyarın,
- Bebeğinizin yattığı yerden düşmesini önleyecek önlem alın,
- Bebek ve çocukları yüksek ve yanları açık, masa, sedir veya salıncakta uyutup yalnız bırakmayın,
- Emekleyen ve yeni yürümeye başlayan çocukları, balkon, duvar üstü, merdiven başı veya dam üzerinde tek başına bırakmayın.

Özellikle güney ve güneydoğu illerimizde yaz aylarında damdan düşmeler çok görülmektedir. Gece damda uyuyorsanız damın kenarlarına uygun yükseklikte korkuluk yaptırınız.

UNUTMAYIN!

**ÇOCUK ACİL SERVİSLERİNE BAŞVURU NEDENLERİNİN
% 36'SINI BEBEK VE ÇOCUKLARIN DÜŞME SONUCU
YARALANMALARI VE BOĞULMALAR OLUŞTURUYOR.**

Kesici ve Delici Alet Yaralanmalarında Alınması Gereken Önlemler

- Kesici ev ve tamir aletlerini açıkta bulundurmayın,
- Çocuklarınızın bu aletlerle oynamasına izin vermeyin,
- Çatal bıçağı yüksekten düşebilecek bir şekilde ortada bırakmayın,
- Bıçaklar, yeni bilendiğinde ailenize hatırlatın,
- Tıraş takımlarını çocukların ulaşamayacağı yerlere koyun,
- Ateşli silahları kilit altında tutun ve anahtarını üstünüzde taşıyın,
- Çivi, bıçak, jilet, elektrikli hobi aletleri, kırılabilir cam eşya gibi nesnelere ortadan kaldırın,
- Evde asla dolu silah bulundurmayın,
- Tamamen camdan olan balkon kapıları için etrafınızdakileri uyarın,
- Çocukların eline bardak şişe gibi cam eşyalar vermeyin,
- Çocukların yiyecek ve içecek kaplarının, çatal-kaşıklarının, kırılmaz plastik vb. malzemeden olmasını sağlayın,
- Konserve ve yağ tenekelerini, kenarları kesiciye sebep olmayacak şekilde açın,
- Bulaşık makinesi kullanıyorsanız kesici ve batıcı cisimleri ters olarak yerleştirin,
- Kapı ve pencere camlarının kolay kırılmayacak kadar kalın olmasını sağlayın.

Boğulmalara Karşı Alınması Gereken Önlemler

- Büyük lokma yutmaya çalışmayın,
- Aşırı alkol almayın,
- Diş protezlerinizi yerine sıkıca oturtun,
- Çok hızlı yemeyin, çiğnerken gülmeyin,
- Lüzumsuz nesnelere ağızınızda taşımayın (iğne vb.),
- Su sporlarında ve su aktivitelerinde emniyet yeleği takın,

- Çocukları su kenarlarında yalnız bırakmayın,
- İğne, düğme, madeni para, boncuk gibi küçük nesnelere ortalıkta bırakmayın,
- Bebeklere yemeği çok hızlı yedirmeyin; çiğnemeye ihtiyaç duymayacakları yumuşak yiyecekler verin,
- Çocuklara yutamayacakları kadar büyük oyuncaklar alın, küçük parçalara ayrılabilen oyuncaklar almayın,
- Küçük çocukları, yıkanırken banyoda yalnız bırakmayın. Bebeklerin iki parmak suda bile boğulabileceklerini unutmayın,
- Su dolu kapları ortada bırakmayın,
- Çekirdekli meyveleri ve kuruyemişleri çocuklara (özellikle 3 yaş altı) verirken dikkatli olun.
- Naylon torba ve poşetleri ortada bırakmayın.

UNUTMAYIN!

112 Acil Sağlık Hizmetleri'ne bebek ve çocuklar için yapılan acil çağrılarının % 79'unu ev kazaları ve yaz döneminde yaşanan boğulmalar oluşturuyor.

Zehirlenmelere Karşı Alınması Gereken Önlemler

- Çocukları yalnız bırakmayın,
- Tüm tarım ilaçlarını kolay erişilmeyecek bir dolaba koyun ve kilitleyin,
- Tüm temizleyiciler zehirlidir. Çocukların ulaşabilecekleri yerde bırakmayın,
- İlaç ve kimyasal maddelerin kapaklarını sıkı kapatın,
- Boya, kimyasal maddeler, solventler ve otonuzla açık havada uğraşın,
- Evde zehirli bitki bulundurmeyin,
- Kullanılmış sağlık malzemelerini ve tarihi geçmiş ilaçları, içine plastik torba konulmuş çöp kutusuna atın ve çöp kutusunun kapağını sıkıca kapayın,
- Böcek- bitki ilacı ve deodorantlar, kimyasal çözeltiler, deterjan, kozmetik ürünlerini ortalıkta bırakmayın,
- İlaçların kullanım talimatlarını okuyun,
- İlaçları ve evdeki çeşitli kimyasal maddeleri (çamaşır suyu, ev temizlik maddeleri, böcek ilaçları vb.) çocukların erişemeyecekleri yerlerde, dolap içlerinde muhafaza edin,

- Çocuğunuza ilaç içirirken şeker, tatlı vb. diyerek kesinlikle kandırmayın, İçtiğinin ilaç olduğunu ve de kendi başına asla almaması gerektiğini söyleyin,
- Evde böcek ilaçlaması yapılırken çok dikkatli olun. Mümkünse çocuğun evde olmadığı zamanlarda yapılmasını tercih edin,
- Gıda maddelerini alırken son kullanma tarihlerine dikkat edin,
- İlaçları, kimyasal maddeleri, temizlik malzemelerini; su, süt, meşrubat şişesine, yoğurt kabına veya bir başka yiyecek kabına koymayın, kendi kabında saklayın,
- Hava gazı ve soba zehirlenmelerine karşı önlem alın,
- Soba borularını, bacanızı temiz tutun, her yıl temizletin.

Likit Gaz Kullanımında Alınması Gereken Önlemler

- Şofbeni banyoya kurdurmayın,
- Banyonun hava girişini sağlayın,
- Banyoyu içerden kilitlemeyin,
- Koku hissettiğinizde katalitik soba, şofben ve benzerlerini kapatın ve ortamı havalandırın,
- Banyodan uzun süre çıkmayan kişiyi kontrol edin,
- Gaz kaçağını kibrit ve çakmakla kontrol etmeyin,
- Gaz kaçağı olan mekânlarda 1 dakikadan uzun süre bulunmayın.

UNUTMAYIN!

Bebek ve çocukların etkilendiği ev kazalarının % 34'ünü zehirlenme ve yanıklar oluşturuyor.

Ateşli Silah Yaralanmalarına Karşı Alınması Gereken Önlemler

- Evinizde ateşli silah varsa, silahı boş saklayın,
- Emniyetini sürekli kapalı tutun,
- Silahları çocukların erişemeyecekleri kilitli bir yere koyun,
- Mermilerini ayrı olarak saklayın,
- Ateşli silahınızı çocuğunuza göstermeyin,
- Silahınızı çocuğunuzun yanında temizlemeyin.

ÖZET

Eğitimci, Ek. 5 ve Ek. 6'daki resimleri katılımcılara göstererek ev kazalarının nedenlerini ve korunma önlemlerini aşağıdaki bilgilerle kısaca özetler.

Ev Kazalarının Nedenleri

Ev kazaları çeşitli faktörlere bağlı olarak meydana gelirler. Bu faktörler arasında insan başta olmak üzere araç-gereç ve çevresel faktörler önemli yer tutar.

Ayrıca;

- Annenin yorgun olması, dikkatini toparlayamaması, dalgın veya unutkan olması, üzüntü, stres,
- Annenin yaşı, görme bozuklukları, algılamada güçlükler, zihinsel veya fiziksel özür,
- Aile bireylerinin ev kazaları konularında bilgisiz olmaları,
- Evde kullanılan eşyaların bakımsız olması veya yeterli izolasyona sahip olmaması,
- Sakıncalı eşyaların açıkta bırakılması,
- Balkonlarda korkuluk olmaması veya seviyesinin çok az olması,
- Balkonda veya pencere önlerinde bırakılan sandalye, tabure gibi eşyalar, ev kazalarının meydana gelmesinde önemli rol oynarlar.

DEĞERLENDİRME

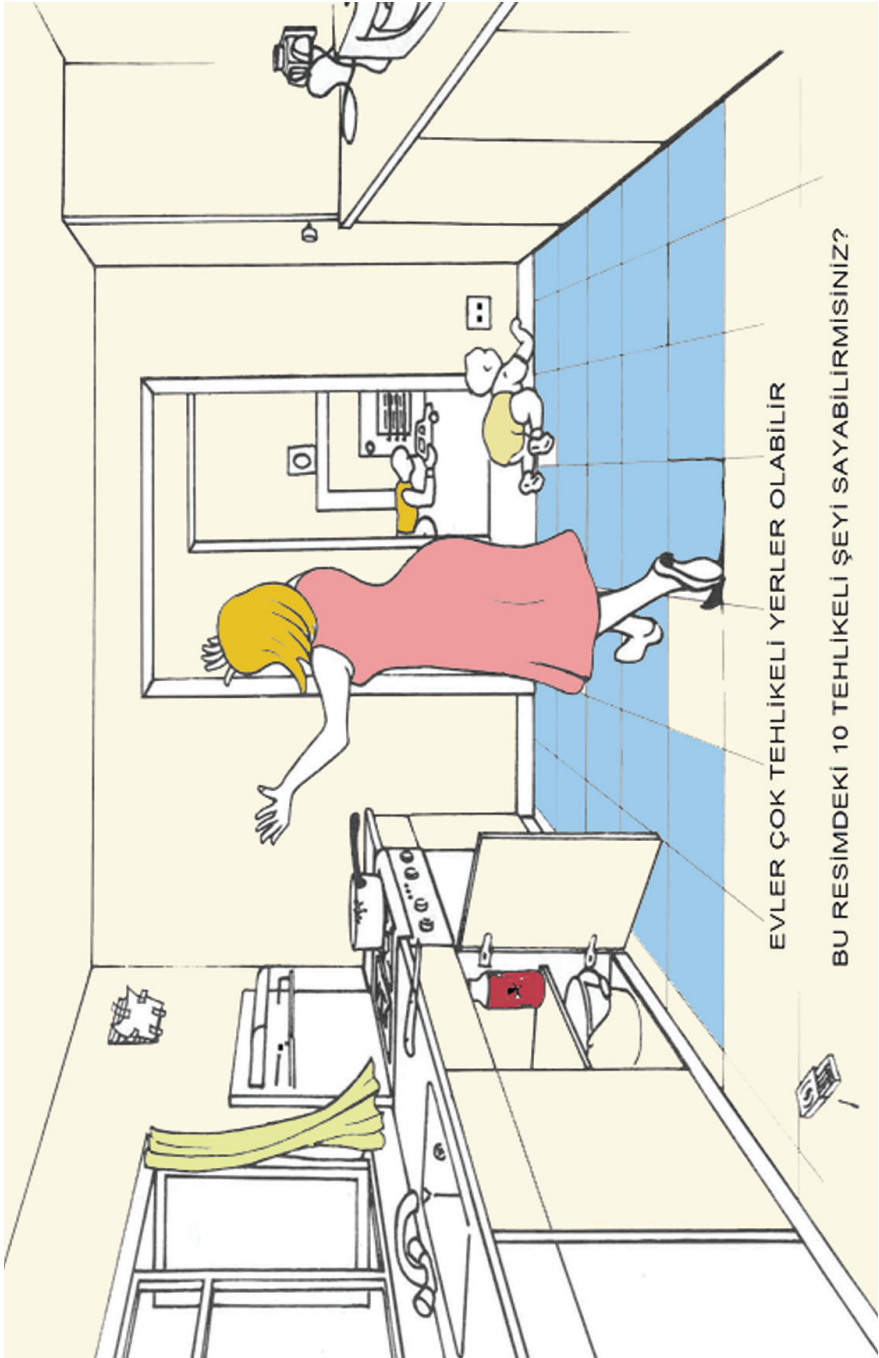
Eğitimci, aşağıdaki soruları gruba sorarak değerlendirme yapar.

1. Kaza nedir?
2. En sık rastlanan ev kazalarını söyleyiniz.
3. Ev kazalarının önlenmesinde alınacak tedbirleri sayınız.

KAYNAKLAR

1. Ertan, M., Çakır, B., *Halk Sağlığı Yönünden Kazalar, Halk Sağlığı Temel Bilgiler* Kitabı, Edit: Bertan, M., Güler, Ç., Güneş Kitabevi, Ankara, 1997.
2. www.ozida.gov.tr. Kasım, 2006.
3. tip.marmara.edu.tr. Kasım, 2006.
4. www.ikincibahar.com.tr. Kasım, 2006.
5. www.gebelik.org. Kasım, 2006.
6. www.cocuksagligi.com. Kasım, 2006.

Ek.1



Ek. 2

EVİMİZİ ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NASIL DAHA GÜVENLİ HÂLE GETİREBİLİRİZ?

Çocuklarımızı, ev kazalarından korumak için önlemler almak ve ev ortamını güvenli bir hale getirmek gerekir. Bunun için evin çeşitli bölümlerinde yapılması gerekenleri şöyle sıralayabiliriz.

Çocuk odasını daha güvenli hâle getirebilmek için;

- Çocuk odasındaki pencerelere koruma takılmalı,
- Çocuğun yatağını; elektrik, lamba ve prizleri, pencere, radyatör, ısıtıcı veya vantilatöre uzak bir yere yerleştirmeli,
- Yatağındaki korkulukların sağlam ve çocuğu incitmeyecek malzemeden yapılmış olmasına dikkat etmeli,
- Oyuncak kutusunun ve oyuncaklarının ona zarar vermeyecek malzemelerden yapılmış olmasına dikkat etmeli,
- Çocuğun koparıp ağzına atabileceği boncuk vb. maddelerden yapılmış süsleri yatağın çevresine asmamalı; bu gibi şeylerden yapılmış kolye, bilezik, bileklik ve küpe takmamalı,
- Çocukları yanları açık sedir, masa, sandalye veya salıncakta uyutup yalnız bırakmamalı.

Mutfağı daha güvenli hâle getirebilmek için;

- Çatal, bıçak gibi kesici maddeleri çocuğun ulaşamayacağı yüksek çekmecelere kaldırmalı ve mümkünse kendinden kilitlenen çekmeceler kullanmalı,
- Çocuğa zarar verebilecek bütün malzemeleri yüksekte, kapalı ve hatta kilitli bir dolapta saklamalı,
- Çöpleri özel çöp torbalarının içinde ve kapağını açamayacağı bir çöp kutusunda saklamalı,
- Kırılabilir bütün mutfak malzemelerini çocuğun erişemeyeceği yüksek raflara yerleştirmeli,
- Mutfak masasının üzerinde, kenarından tutup çekebileceği için örtü bulundurmamalı,
- Yemek pişirirken arka ocakları tercih etmeli, tencere ve tavaların sapını duvar tarafına çevirmeli,
- Fırın çalışırken çocuğu mutfaktan uzak tutmalı,
- Ocağın gaz açma ve elektrik düğmelerini çıkarmalı veya çeviremeyeceği hâle getirmeli,
- Sıcak yemek, çorba, çay, vb. içeren kapları ulaşabileceği yerlerde bırakmamalı,
- Özellikle yeni yürüyen çocukların eline bardak, şişe gibi cam eşyalar; kalem, şiş, çatal, makas gibi kesici delici aletler vermemeli.

Banyoyu daha güvenli hâle getirebilmek için;

- Banyo kapısı ve diğer kapılardaki kilitlerin anahtarlarını ortadan kaldırmalı veya çocuğun kendini içerden kilitleyemeyeceği hale getirmeli,
- Klozet kapağını kaldırıp indirerek oynamaması için klozet kilitlerinden takmalı,
- Evdeki diğer prizlerde olduğu gibi kapaklı priz kullanılmalı ve bunlara çocuğun sivri şeyler sokamayacağı apareyler takmalı,
- Kayma ve düşmeye sebep olmaması için banyo takımlarını kendinden yere yapışan modellerden seçmeli,
- Saç kurutma makinesi, traş makinesi gibi elektrikli aletleri fişe takılı olarak ortalarda bırakmamalı,
- Kırılabilir, dökülebilecek ve özellikle yakıcı ve zehirli olabilen malzemeleri ortalarda bırakmamalı,
- Çocuğun tanıdığı, bildiği gıda ve içecek kaplarına temizlik maddesi gibi farklı maddeler koymamalı,
- Banyo musluklarının üzerine çarpıp yaralanmasını engelleyecek yumuşak koruyuculardan takmalı,
- Çocuğu banyoya sokmadan önce daima suyun ısısını kontrol etmeli.

Salon ve diğer bölümleri daha güvenli hâle getirebilmek için;

- Sehpa, masa, komodin vb. sivri köşeli eşyaların köşelerini yumuşak maddelerle kaplamalı,
- Vazo, kül tablası gibi kırılacak ve düşürdüğünde ayağını yaralayacak eşyaları ortadan kaldırmalı,
- Odalarda ve koridorlardaki halı ve kilimleri koşarken kaymayacak şekilde sabitlemeli,
- Çiçek ve yaprakları zehirli olabilecek bitkileri evde bulundurmamalı,
- Boncuk, çerez, iğne, düğme vb. boğazına kaçabilecek malzemeleri ortalıkta bırakmamalı,
- Ütüyü sıcakken gelişigüzel yerlere bırakmamalı,
- Soba, elektrik ocağı, şömine vb. yanan odalarda çocukları yalnız bırakmamalı, bunların önüne ve çevresine özel koruyucular koymalı,
- Kibrit, çakmak gibi yakıcı, alkol, kolonya, gazyağı, piknik tüp gibi yanıcı malzemeleri ortada bırakmamalı,
- Ecza dolabı, malzeme odası, erzak odası, ardiye vb. bölümlerin kapısını devamlı kilitli tutmalı,
- Balkon demirlerini çocukların sarkamayacağı yükseklikte ve aralarından geçemeyeceği genişlikte yaptırmalı,
- Kapı ve pencere camlarının kolay kırılmayacak kadar kalın olmasına dikkat etmeli.

Ek. 3

EVİMİZİ YAŞLILARIMIZ İÇİN NASIL DAHA GÜVENLİ HÂLE GETİREBİLİRİZ?

Yaşlılık, yaşlanma sürecinin belirli bir yaştan ölüme kadar uzanan kesitini nitelendiren bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü 65 yaşı, yaşlılığın başlangıcı olarak kabul etmiş ve “çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamıştır. Ülkemiz genç bir nüfusa sahip olmakla birlikte, 65 yaş üzerindeki kişilerin toplam nüfusa oranı, 2025 yılında % 10 civarında olacaktır. Hastalık olmasa bile yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler kişiyi etkilemektedir. Görme, işitme gücünün azalması, karanlığa adaptasyonun zayıflaması, adale kuvveti ve koordinasyonunun yetersiz hâle gelmesi, unutkanlık, erken yorulma vb. ileri yaşlarda kaza riskini artırır. Yaşlılık döneminde kazalar artan bir şekilde sakatlık ve ölüm nedeni olmaktadır. Yaşlılar zamanlarının büyük bir kısmını evde geçirmeleri nedeniyle ev kazalarına daha fazla maruz kalmaktadır. Evde görülen kaza tipleri; düşmeler, zehirlenmeler, yanıklar, kesikler, elektrik çarpmaları ve boğulmalardır.

Yaşlılar arasında düşme, en sık yaralanma nedenidir. Yaşlılığın getirdiği yetersizlikler ve çevrenin oluşturduğu engeller ve riskler nedeniyle de özellikle düşme kazaları artmaktadır. Ev kazalarına neden olan konut faktörlerinin incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, ev kazası geçiren kimselerin % 7,2’sinin 65 yaş ve üzerinde olduğu, bu yaş grubunda düşmelerin çoğunlukta olduğu bulunmuştur. Ev içerisindeki eşyanın yerlerinin değiştirilmesi, bazen kapı eşiği, hatta halının kıvrımı bile yaşlının kaza geçirmesine neden olabilir. Bu nedenle yaşlının yaşadığı ev, kazaya imkân vermeyecek şekilde düzenlenmelidir.

Bu düzenlemede dikkate alınması gereken hususlar şunlardır;

- Kapı genişlikleri en fazla 100 en az 80 cm olmalıdır. Örneğin; tekerlekli sandalye kullanan bir yaşlının evinde kapılar sandalyenin geçebileceği genişlikte olmalıdır.
- Apartman giriş kapıları yeteri kadar aydınlatılmış olmalıdır. Çünkü, apartman aralığının aydınlanmasının iyi olması, aydınlatma süresinin yaşlılarda merdiven iniş çıkış hızına göre ayarlanması düşmeleri önleme ve içeriye anahtarla kolay girme, gelen kişiyi görme açısından önem taşımaktadır.
- Posta kutusu, kapı zili ve elektrik düğmeleri kolay ulaşılır yükseklikte olmalıdır.
- Elektrik düzeneğine ilişkin her türlü düğme ve priz yerden en fazla 90-100 cm yükseklikte olmalı ve karanlıkta görülecek şekilde fosforlu prizler kullanılmalıdır.
- Bütün kapılar eşiksiz olmalıdır.

Oturma Odası;

- Yeterli aydınlatma sağlanmalı,
- Odadaki fazlalıklar, dağınıklık yapan eşyalar mümkün olduğu kadar azaltılmalı; eşyalar geçişe engel olmayacak şekilde düzenlenmeli,
- Oda içerisinde yeterli hareket alanı olmalı,
- Halı ve kilimler mümkünse yere sabitleştirilmeli ve kayganlığı engellenmeli; kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalı,
- Ortaklıkta elektrik kabloları bulunmamalı; elektrik kablolarında aşınma, zedelenme varsa değiştirilmeli,
- Eşik olmamalı,
- Elektrik düğmeleri kullanımı kolay ve ulaşılabilir yerde olmalıdır.

Yatak Odası;

- Eşik olmamalı,
- Yeteri aydınlatma ve havalandırma sağlanmalı,
- Özellikle gece rahatça görebilmek için gece aydınlatması olmalı,
- Telefon yatağın başucunda, kolay ulaşılacak yerde olmalı,
- Elektrik düğmeleri kolay ulaşılır yerde olmalı,
- Odadaki fazlalıklar mümkün olduğu kadar azaltılmalı,
- Döşeme malzemesi kaygan olmamalı,
- Ayağa takılacak objeler yerde bulunmamalı,
- Sık kullanılan giysiler ve diğer eşyalar ulaşılacak yerlerde bulundurulmalı, tabure veya sandalye üzerine çıkmadan kolaylıkla alınabilmeli,
- Yanlış ilaç kullanımının engellenmesi amacıyla ilaç kutularının üzerine büyük harflerle açıklamalar yazılmalıdır.

Mutfak;

- Eşik olmamalı,
- Yeterli aydınlatma ve havalandırma sağlanmalı,
- Sık kullanılan araç gereçler kolayca ulaşılacak yerlere depolanmalı,
- Evde tehlikeli ateş kaynakları kontrol edilmeli, gerekli önlemler alınmalı,
- Kullanılan araçların (ocak, şofben vb.) düğmelerinin açık ve kapalı konumlarındaki işaret belirgin olmalı, rahat görülebilmeli,
- Yere dökülen sıvı vb. hemen temizlenmeli,
- Döşeme malzemesi kaygan olmamalı,
- Masaların kenarları keskin olmamalı, masa, mutfak tezgahı ve üst dolapların yükseklikleri yaşlılara uygun düzenlenmeli,
- Mutfak dolapları ve lavabolar tekerlekli sandalye seviyesine göre ayarlanmalıdır.

Merdivenler;

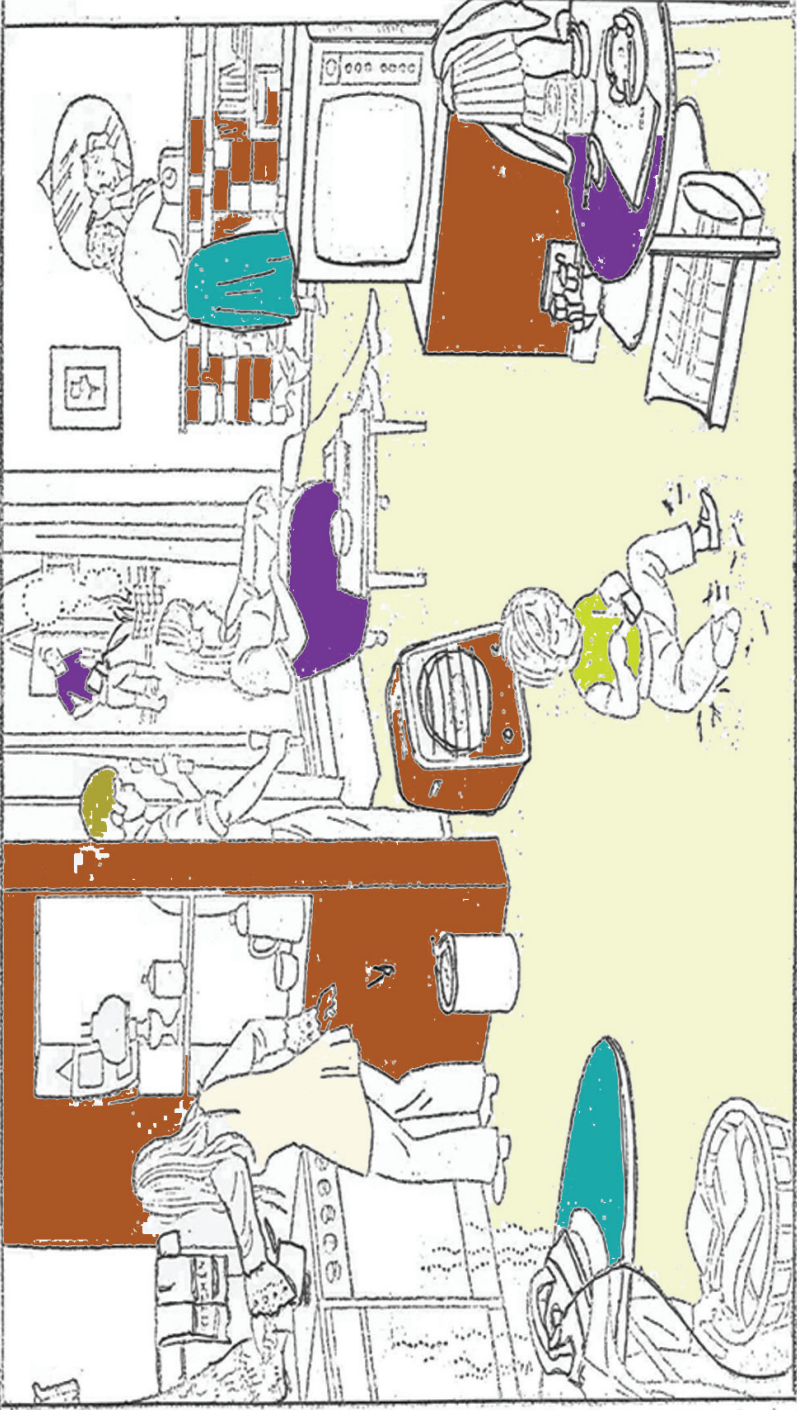
- İyİ aydınlatılmalı,
- Basamaklar eşit aralıkta olmalı,
- 8-10 basamakta bir sahanlık olmalı ve sağlam trabzanlar bulunmalı,
- Merdivenin başlangıcında ve bitiminde ışık düğmesi olmalı,
- Merdiven basamaklarında ve odalarda kaygan olmayan malzemeler kullanılmalıdır.

Banyo ve Tuvalet;

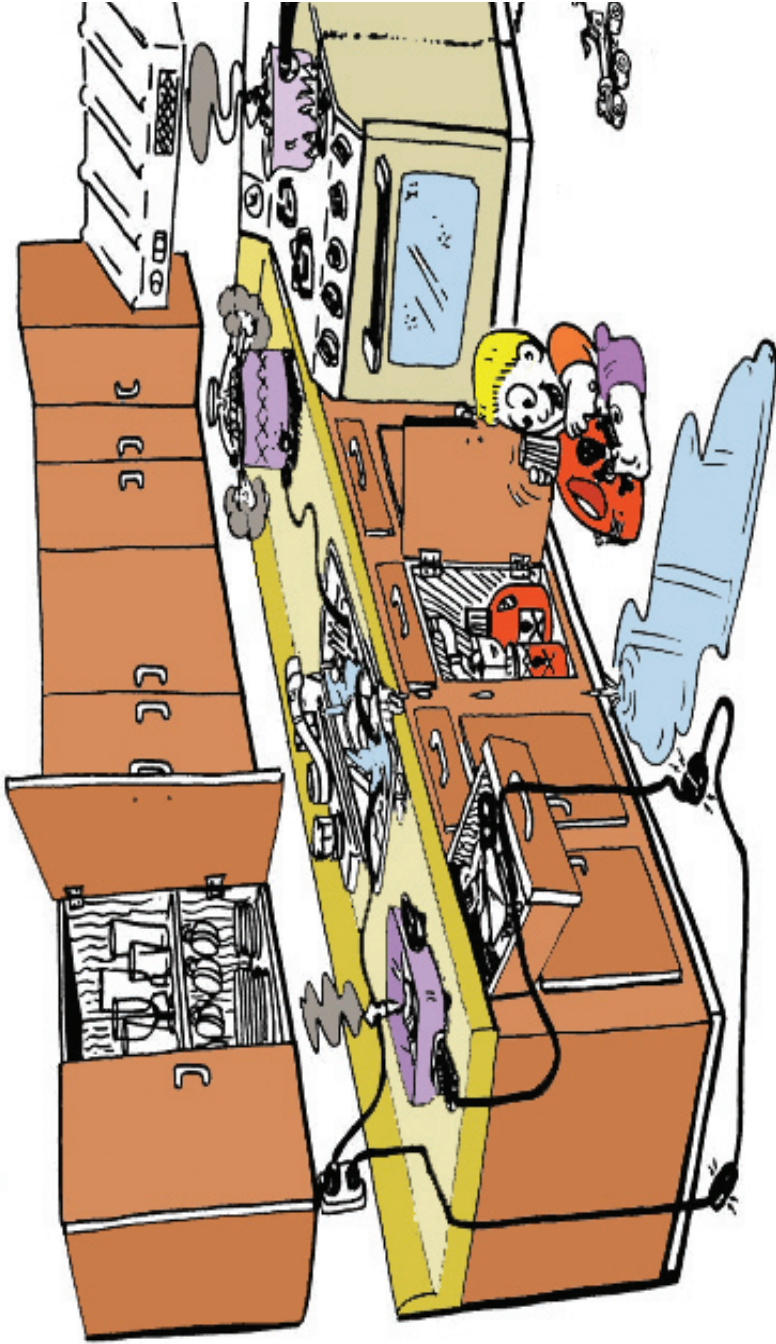
- İyİ aydınlatılmalı,
- Döşeme malzemesi kaygan olmamalı,
- Kaymayan paspaslar kullanılmalı,
- Döşemeler ıslak bırakılmamalı,
- Kaymayan terlikler kullanılmalı,
- Eşik olmamalı,
- Tuvalet, duş, banyo küvetinin bulunduğu yerlerde sabit tutunma yeri bulunmalı,
- Armatürler kolay açılır kapanır özellikte olmalıdır.

Ek.4

YANGIN AÇISINDAN RİSKLİ DURUMLAR



Ek.5



Ek.6

