



# MÜLTECİ VE GÖÇMENLER İÇİN SAĞLIK HİZMETLERİ REHBERİ

“ERASMUS+ PROGRAMI KAPSAMINDA AVRUPA KOMİSYONU TARAFINDAN  
DESTEKLENMEKTEDİR. ANCAK BURADA YER ALAN GÖRÜŞLERDEN  
AVRUPA KOMİSYONU VE TÜRKİYE ULUSAL AJANSI SORUMLU TUTULAMAZ.”

## Önsöz

Dünya genelinde göçmen sayısının 2017 yılı sonu itibariyle yaklaşık 250 milyona ulaştığı bilinmektedir. İsteyerek ya da istemeyerek başka bir ülkeye gitme kararı belirsizlikleri ve riskleri beraberinde getirir. Bu kitapçığın amacı, yabancıların Türkiye'deki sağlık sisteminin işleyişini günlük pratik hayata uygun bir şekilde açıklamak ve sık karşılaşılabilecek sağlık risklerine karşı hızlı çözüm yollarını bulmalarını sağlamaktır. Rehberde sağlıklı kalmanın yolları ile birlikte koruyucu sağlık hizmetlerinin önemi, başvuru noktaları ve yaşanabilecek muhtemel sağlık problemlerine karşı çözüm önerileri de sunulmuştur.

Prof. Dr. Beykan ÇİZEL

Proje Koordinatörü

## İçindekiler

- 1. Sağlıklı Hayat İpuçları**
- 2. Türkiye'de Sağlık Yapılanması**
- 3. Aile Sağlığı Merkezlerinde Verilen Hizmetler**
- 4. Evde Sağlık Hizmetleri**
- 5. Hastanede Muayene Olma**
- 6. Hasta Öncelik Sırası**
- 7. Üreme Sağlığı**
- 8. Anne Sütü**
- 9. Bebek, Çocuk Ergen İzlemleri**
- 10. Bebeklik Dönemi Tarama Programları**
- 11. Bağışıklama**
- 12. Tüberküloz (Verem) Hastalığı ve Önemi**
- 13. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar**
- 14. Travma Sonrası Stres Bozukluğu**
- 15. Aile İçi Şiddet ve Aile İçi Şiddet Vaka Örneği**
- 16. Depresyon ve Depresyon Vaka Örneği**
- 17. İş Sağlığı ve Güvenliği**
- 18. Ağız ve Diş Sağlığı**
- 19. Kansere Taramaları**
- 20. Alkol Bağımlılığı**
- 21. Tütün Bağımlılığı**
- 22. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı**
- 23. Poliklinik Seçme Rehberi**

## 1. Sağlıklı Hayat İpuçları

- Kronik Hastalıklar dünyada en sık görülen, en sık sakatlığa ve ölüme neden olan hastalıklardır.
- Bu grup hastalıklar içinde; kalp ve damar hastalıkları, kronik hava yolu hastalıkları, kas ve - iskelet sistemi hastalıkları, obezite ve diyabet sıklıkla görülen hastalıklardır.
- Bu hastalıklar genelde orta yaşta başlayıp ömür boyu sürer, tam olarak tedavileri güç ve uzun sürelidir. Bu nedenle kronik hastalıklarda korunma önlemleri daha çok önem arz etmektedir.
- Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin artırılması ve sigaranın bırakılması gibi uygulamalar ile büyük oranda görülme sıklıkları azaltılabilmektedir.
- Kilolu veya şişman olmak, yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizlikleri gibi sağlık sorunları diğer kronik hastalıkların riskini artırır.
- Sağlıklı beslenme konusunda bulunduğunuz bölgedeki İlçe Sağlık Müdürlüğü ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinden danışmanlık alabilirsiniz.
- Ayrıca KETEM'lerde (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) sigarayı bırakma konusunda danışmanlık ve ilaç tedavisi uygulamaları yapılmaktadır. Bu merkezlere başvurmanız halinde sigarayı bırakma konusunda size en uygun yöntemler belirlenir.

## 2. Türkiye'de Sağlık Yapılanması

- Türkiye'de sağlık alanında ilk başvuru noktaları Aile Sağlığı Merkezleri (ASM) ve her ilçede birer tane bulunan İlçe Sağlık Müdürlükleridir.
- Kişiler kayıtlı oldukları Aile Sağlığı Merkezlerine başvurarak koruyucu hekimlik hizmetleri ile teşhis ve tedavi hizmetlerini alabilirler.
- Aile Sağlığı Merkezlerine kayıt işlemi; yerinde yapılabildiği gibi, İlçe Sağlık Müdürlüklerinden de yapılabilmektedir.
- Aile Sağlığı Merkezlerinde hizmet mesai saatleri içinde sunulmaktadır.
- Birinci Basamak teşhis ve tedavi merkezi olan Aile Sağlığı Merkezlerinde tedavi imkânı olmayan hastalar, ilgili Aile Hekimi tarafından bir üst

basamak sağlık kuruluşu olan İkinci Basamak Devlet Hastanelerine sevk edilir.

- Sağlık kuruluşlarında hizmet, kimlikle başvuru esasına dayanmaktadır ve ücretsizdir.

Özel Hastaneler de İkinci Basamak sağlık kuruluşlarıdır ve bu merkezlerde ücret karşılığı hizmet sunulmaktadır.

Birinci ve İkinci Basamak Sağlık Kuruluşlarında tedavi edilemeyen veya daha ileri tetkik ve tedavi gerektiren hastalar, Üçüncü Basamak Sağlık Kuruluşları olan; Sağlık Bakanlığına bağlı Eğitim ve Araştırma Hastaneleri, Özel Dal Hastaneleri ve Üniversite Hastanelerine sevk edilir ve bu merkezlerde tedavi edilirler.

- Acil durumlarda Hastane Acil Servislerine başvurulabilir, buralarda hizmet tam gün esasına göre verilmektedir.

Sağlık Kurumlarına Başvuruda Aşağıdaki Sıra Gözetilmelidir;

### - Birinci Basamak Sağlık Hizmet Sunucuları

Aile Sağlığı Merkezi

İlçe Sağlık Müdürlüğü

### - İkinci Basamak Sağlık Hizmet Sunucuları

Devlet Hastanesi

Özel Hastane

### - Üçüncü Basamak Sağlık Hizmet Sunucuları

Sağlık Bakanlığına Bağlı Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Özel Dal Hastanesi

Üniversite Hastanesi

## 3. Aile Sağlığı Merkezlerinde Verilen Hizmetler

Bir veya daha fazla Aile Hekimi ile Aile Sağlığı Elemanının aile hekimliği hizmeti verdiği sağlık kuruluşuna **Aile Sağlığı Merkezi** denir. Bu merkezlerde başlıca aşağıdaki işlemler yürütülür;

- Kayıtlı kişilerin birinci basamak teşhis, tedavi, rehabilitasyon ve danışmanlık hizmetlerini verirler, lüzum halinde sevk ederler

- Kayıtlı kişilerin; yaş, cinsiyet ve hastalık gruplarına yönelik izlem ve taramalarını yapar, bunlar; gebe, lohusa, yeni doğan, bebek, çocuk, ergenlik dönemi takipleri ile kanser ve kronik hastalık taramalarıdır.

#### **Misafir Hasta Uygulaması:**

Aile Hekimi kendisine kayıtlı olmayan hastaya yine ücretsiz olarak sağlık hizmeti sunar, bu uygulama kısa süreli yer değişikliği nedeni ile mağduriyet yaşanmaması amacıyla kişinin kaydını taşımadan hizmet aldığı uygulama şeklindedir. Aile Hekimliği Sistemi ve işleyişine dair merak ettiğiniz bilgilere Sağlık Bakanlığının internet adresinden (<http://ailehekimligi.gov.tr/component/content/category/87.html?layout=blog&itemid=226&start=15>) ulaşabilirsiniz.

#### **4. Evde Sağlık Hizmetleri**

Evde Sağlık Hizmeti, yatağa bağımlı olan hastaların ihtiyacı olan sağlık hizmetlerinin ev ortamında bu konuda eğitimli personel tarafından sunulmasıdır. Çeşitli hastalıklara bağlı olarak sunulan evde sağlık hizmeti aşağıdaki uygulamaları kapsar;

- Sosyal ve psikolojik danışmanlık hizmetleri
- Muayene
- Tetkik
- Tedavi
- Tıbbi bakım ve rehabilitasyon
- Ağız ve diş sağlığı hizmetleri
- Uzun süreli kullanımı sağlık raporu ile belgelendirilen ilaçların reçete edilmesi
- Tıbbi cihaz ve malzeme kullanımına ilişkin raporların düzenlenmesine yardımcı olunması
- Hastaya ve ailesine eğitim ve danışmanlık verilmesi

Evde sağlık hizmetleri, randevu sistemi ile ve mesai saatleri dâhilinde yürütülür. Evde sağlık hizmeti verilen kişilerin mevcut durumları hariç, yeni oluşan acil haller birimin görev alanına girmez. Bu durumlarda **112 İl Ambulans Servisi** ya da doğrudan sağlık kuruluşlarının acil servislerine başvuru esastır.

#### **Evde Sağlık Hizmetine Başvuru:**

- İllerde İl Sağlık Müdürlüğü'ne bağlı

olarak hizmet veren Evde Sağlık Hizmetleri Koordinasyon Merkezi ve bu koordinasyon merkezi bünyesinde evde sağlık hizmetleri birimleri oluşturulmuştur.

- Evde sağlık hizmeti almak isteyen kişiler mesai saatleri içinde kendileri veya yakınları aracılığı ile Aile Hekimlerine, hastanelerdeki Evde Sağlık Hizmetleri Birimine, Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliği Koordinasyon Merkezine bizzat giderek yada telefon ile başvuru yapabilirler.

- Başvuru için gerekli belgeler hastanın kimlik belgesi ve varsa hastalığına dair raporlarıdır. Başvuru formu Aile Hekimi veya Evde Sağlık Hizmeti birimi tarafından doldurularak kayıt altına alınır.

- Evde sağlık hizmetlerine başvurmak için Türkiye genelinde **444 38 33** numarası mesai saatleri içerisinde aranabilir.

- Bunun dışında belediyelerce kurulan birimler aracılığı ile de evde sağlık hizmetleri sunulmaktadır.

#### **5. Hastanede Muayene Olma**

- Kimliksiz numara verilmemektedir. Kimlik belgenizi yanınızda bulundurmayı unutmayınız!

- Suriyeli göçmen veya mülteci statüsündeki bireylerin başvuru esnasında, 98 veya 99 ile başlayan kimlik belgelerini, ikamet belgelerini, geçici oturma izin belgelerini ibraz etmeleri gerekmektedir.

- Söz konusu belgelerin bulunmaması halinde ücret ödemek koşulu ile hizmet alabilmektedir.

- Acil durumlarda kişiden hiç bir belge koşulu aranmadan gerekli tıbbi hizmet sunulur.

İlgili hastane için İnternet üzerinden ve ALO 182 numaralı hat ile telefon aracılığıyla randevu alınır. Sıra beklemeden muayene olabilmek için telefonla 182'den İnternette [www.mhrs.gov.tr](http://www.mhrs.gov.tr) adresinden randevunuzu alabilirsiniz.

- Başvuruda T.C. Kimlik Numarası gereklidir.

- Suriyeli göçmen veya mülteci statüsündeki bireyler için ise 98 veya 99 ile başlayan kimlik belgeleri, ikamet belgeleri veya geçici oturma izin belgeleri

ile başvuruları halinde randevu alınabilmektedir.

## 6. Hasta Öncelik Sırası

Türkiye’de sağlık kurumlarında “Poliklinik Öncelikli Hasta Grubu” tanımlaması aşağıda belirtilen hasta grupları için öncelikli hizmet alma hakkını tanımlar.

- Acil vakalar, ani gelişen hastalık, kaza, yaralanma ve benzeri durumlar ile ivedilikle tıbbi müdahale yapılması gerektiğine hekim tarafından karar verilen vakalar
- Özürlüler (Değişik 2010 73/80 sayılı Genelge)
- Hamileler
- 65 yaş üstü yaşlılar
- 7 yaşından küçük çocuklar
- Harp ve vazife şehitlerinin dul ve yetimleri ile malul ve gaziler

## 7. Üreme Sağlığı

Türkiye’de üreme sağlığı çalışmaları ile kadınların, erkeklerin ve gençlerin üreme ve cinsel sağlık konusunda bilgilenmelerini sağlamak ve koruyucu sağlık bilincini yükseltmek hedeflenmiştir. Ülkemizde üreme çağındaki kadınlara yapılan takipler ile gebelik izlemleri ve gebeliği önleyici yöntem hizmetlerinin tümü öncelikli olarak Aile Sağlığı Merkezleri, Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri ve Hastaneler tarafından sunulmaktadır.

Kadın sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalarda Türkiye’de bulunan mültecilerin, aşağıda belirtilen konularda daha çok bilgi sahibi olmaları gerekliliği ortaya konulmuştur;

- Üreme sağlığı
- İstenmeyen gebelikten korunma ve düşük
- Doğum, doğum öncesi ve doğum sonrası bakım
- Anne ve bebekte vitamin ve mineral eksiklikleri
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

- Doğum komplikasyonları (doğuma bağlı olarak ortaya çıkabilen istenmeyen durumlar)

## Kadın Sağlığı

Üreme organları ve gebelik, temizlik ve beslenme, güvenli annelik, kadınlara özel sorunlar ve hastalıklar, gebeliği önleyici yöntemler, çocukluk ve ergenlikte cinsel eğitim konularını içermektedir.

Kadın sağlığı sorunları genel olarak;

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Alt üreme sistemi ve idrar yolu şikâyetleri
- Meme kanseri
- Serviks (Rahim ağzı) kanseri
- Menopoz
- Erken yaş evlilikleri ve 13-14 yaş gebelikleridir.

Erken yaş evlilikleri ile 13-14 yaş gebelikleri önemli bir toplumsal sorundur ve 5237 Sayılı Türk Ceza Kanunu’na göre 15 yaşını doldurmamış gençler cinsel ilişki kurmak suçtur. Ayrıca 10-14 yaş arası gebeliklerde aşağıda belirtilen komplikasyonlar daha sık görülmektedir;

- Anne ölümleri, düşük ya da ölü doğum şeklinde gebelik kayıpları
- Bebeklerde düşük kiloda ve erken doğum buna bağlı olarak uzun süre hastanede yatış ve tedavi ihtiyacı
- Zekâ geriliği

Tüm bunların yanı sıra erken yaşta gebe kalan annelerde istenmeyen gebelikler, dış gebelik, düşük tehdidi ve düşüklükler, erken doğum, kansızlık, zor doğum, gebelik zehirlenmesi, doğum sonrası genital fistül, depresyon ve düşük kiloda bebek doğumu gibi istenmeyen durumlara daha sık rastlanmaktadır.

Yukarıdaki durumların önlenmesi ve erken dönemde sağlık tedbirlerinin alınabilmesi için;

- Her kadın yılda en az 2 kez aile sağlığı merkezine giderek sağlık kontrollerini yaptırmalı,

- Evlenmeyi düşünenler, sağlıklı çocuklara sahip olmak ve sağlıklı bir aile kurabilmek için Evlilik Öncesinde Danışmanlık Hizmeti almalı,

- Aile Sağlığı Merkezleri tarafından ücretsiz olarak yapılan Kalıtsal Kan Hastalıkları Taraması yaptırmak için aile hekimine başvurmalıdır.

Eğer bir gebelik planlanıyor ise, gebeliğin başından itibaren Aile Hekimliği Birimine başvurulmalı. İyi bir doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakım hizmeti alınarak hem annenin hem de bebeğin sağlığı korunmalıdır.

### **Gebelik**

Bu dönemde herhangi bir risk taşımayan gebeler aşağıda belirtilen gebelik haftalarında olmak üzere Gebelikleri boyunca en az 4 kez Aile Sağlığı Merkezlerine veya Hastanelere başvurmalıdır.

**1.İzlem; İlk 14 hafta içinde (ilk 3 ay içinde)**

**2.İzlem; 18-24. haftalar arasında (4. veya 5. aylarda)**

**3.İzlem; 28-32. haftalar arasında (7. veya 8. aylarda)**

**4.İzlem; 36-38. haftalar arasında (9. ayda) yapılmalıdır.**

Kontroller esnasında anne ve bebek açısından risk oluşturabilecek durumlar erken dönemde tespit edilerek gerekli önlemler alınır. Bu kontrollerde;

- Gebenin kişisel bilgileri, tıbbi öyküsü, daha önceki ve mevcut gebelik öyküsü, son adet tarihi alınır

- Tansiyon ölçümü, ödem muayenesi, fiziksel muayene, İdrar tahlili, kan tahlili yapılır

- Gebelikte beslenme ve diyet, fiziksel aktivite ve çalışma, cinsel yaşam, ağız ve diş sağlığı, anne sütü ve emzirmenin desteklenmesi, ilaç kullanımı, temizlik ve genel vücut bakımı ile gebeliği önleyici yöntemler konusunda bilgilendirme yapılır

- Tetanoz aşısı yapılır.

### **Tetanoz**

Doğum sırasında bebeğin kordonunun steril olmayan bir aletle, özellikle de evde doğumlarda bıçakla veya başka bir kesici aletle kesilmesi sonucu bebekte gelişebilen ve yüksek oranda ölümcül olan bir hastalıktır.

- Tetanozdan korunmak için ilk doz aşı gebeliğin 4. ayında, sonraki dozlar ise Aile Hekimliği Biriminin belirleyeceği tarihlerde uygulanır.

- Anne ve bebeği tetanoza karşı korumak için gebelik döneminde 2, sonrasında 3 kez olmak üzere toplam 5 doz tetanoz aşısı yapılır.

- Aşının 5 doza tamamlanmasının nedeni; anneyi doğurganlık çağı boyunca tetanoza karşı korumaktır.

## Gebelikte Tehlike Belirtileri

**\*\*Kaçınıcı doğum olursa olsun, güvenli ve sağlıklı bir doğum yapmak için doğum mutlaka hastanede sağlık personeli yardımı ile yapılmalıdır. \*\***

ACİLEN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ	EN KISA ZAMANDA SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ	DOĞUMUN BAŞLANGIÇ BELİRTİLERİDİR HEMEN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajinal kanama</li><li>• Şiddetli baş ağrısı, tansiyon yüksekliği ve görme bozukluğu</li><li>• Vücutta kasılmalar</li><li>• Şiddetli karın-kasık ağrısı</li><li>• Ateş, titreme ve ciddi güçsüzlük</li><li>• Solunum güçlüğü, sık soluma</li><li>• Suların erken gelmesi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yüksek ateş</li><li>• Karın ağrısı</li><li>• Yüz, parmak ve bacaklarda şişme</li><li>• Bebek hareketlerinde azalma veya hissetmeme</li><li>• Aşırı bulantı, kusma</li><li>• İdrar yaparken yanma, ağrı ve idrarda kan görülmesi</li><li>• Annenin kendisini kötü hissetmesi, günlük aktivitelerini yapamaması</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doğum ağrısının başlaması ve ağrıların 5-10 dakikada bir gelmesi</li><li>• Kanlı sümüksü vajinal akıntı gelmesi (Nişan)</li><li>• Suyun gelmesi</li></ul>

## Gebelik Döneminde Madde Bağımlılığı, Sigara ve Alkol Kullanımının Etkileri

Gebelikte sigara, alkol ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler anne ve bebek sağlığını tehdit ettiği için kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu maddelerin kullanımı sonucunda aşağıda belirtilen riskler ortaya çıkabilmektedir;

- Erken doğum
- Anne karnında ani bebek ölümü
- Plasentanın erken ayrılması
- Gebenin suyunun erken gelmesi
- Bebeğe gelişme geriliği, zeka geriliği ve yarı damak gibi anomaliler

## Lohusalık Dönemi

Lohusalık dönemi **doğumdan sonraki ilk 42 günlük** süreyi kapsamaktadır.

Bu dönem; hem annenin, hem de bebeğin hayatında çeşitli olumsuzluklar ve riskler gelişebildiği için önemli bir süreçtir. Bu risklerin erken dönemde tespit edilip önlem alınabilmesi için, **her annenin lohusalık döneminde en az 6 kez sağlık kontrolünden geçmesi gerekmektedir.**

**\*\*İlk 24 saat içerisinde 3 kontrol yapılmaktadır ve bunlar doğumun gerçekleştiği hastanede taburcu olmadan önce yapılır.**

Anne ve bebek **hastaneden taburcu olduktan sonra ise**; sağlık kontrollerini yaptırmak, gebeliği önleyici yöntemler ile kadın sağlığı hakkında bilgi almak ve bebeğinin takiplerini yaptırmak için lohusalık döneminde en az **3 kez sağlık kuruluşuna gitmelidir.**

**\*\*Taburcu olduktan sonraki kontroller aşağıda belirtilen tarihlerde Aile Sağlığı Merkezinde yaptırılmalıdır;**

- Doğumdan sonraki 2-5. günler arasında
- 3-17. günler ve
- 30-42. günler arasında yaptırılmalıdır.

**\*\*Muayenelerde; tansiyon ölçümü, ateş ölçümü, gerekirse idrar ve kan tahlili ile annede akıntı ve kanama kontrolü yapılır.**

## Lohusalık Döneminde Tehlike İşaretleri

Hiç Beklemeden Sağlık Kuruluşuna Başvurulmalıdır	En Kısa Sürede Sağlık Kuruluşuna Başvurulmalıdır
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kanamanın azalmaması veya artması</li><li>• Epilepsi (Sara) nöbeti benzeri kasılmalar</li><li>• Solunum güçlüğü ve hızlı soluma</li><li>• Şiddetli karın ağrısı</li><li>• Ateş, titreme</li><li>• Kötü kokulu akıntı</li><li>• İdrar yaparken yanma ve ağrı</li><li>• Tansiyon yüksekliği</li><li>• Şiddetli baş ağrısı</li><li>• Görmede bozulma, bulanık görme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aşırı halsizlik ve yorgunluk</li><li>• Memelerde kızarıklık, ağrı ve ısı artışı</li><li>• Dikişlerde ağrı kızarıklık</li><li>• Uyku bozukluğu</li><li>• Aşırı sinirlilik</li><li>• Ağlama isteği, içe kapanma</li></ul>

## Lohusalık Döneminde Yapılan Yanlış Uygulamalar

Lohusalık döneminde aşağıdaki uygulamalar anne sağlığını ciddi şekilde tehlikeye düşürmektedir kesinlikle yapılmamalıdır;

- Lohusaya uzun süre su verilmemesi
- Yumurta, süt, balık, soğan gibi temel bazı gıdaların verilmemesi
- Doğumu takiben 40 gün dışarıya çıkarılmaması
- Lohusanın altına toprak konulması

**\*\*Annenin ve bebeğin sağlığı açısından, iki gebelik arasında en az 2 yıl (kardeşler arasında 3 yaş) olmalıdır.**

**\*\*Gebelik, gebelik sonrası dönem ve takipler ile gebeliği önleyici yöntemlere dair en doğru hizmetin alınabileceği merkezler;**

- Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri
- Aile Sağlığı Merkezleri
- Hastanelerin Kadın Doğum Klinikleri

## Gebeliği Önleyici Yöntemler

Gebeliği önleyici yöntem kullanmak; bireylerin yaşlarına, cinsel yaşamlarına, sağlık koşullarına ve çocuk sahibi olma planlarına göre kendilerine en uygun yöntemi seçmelerini sağlar.

## Gebelikte Sık Sorulan Sorular

**Soru:** Gebelikten korunmak neden önemlidir?

**Cevap:**

- Çiftin çocuk sayısı ve zamanını istediği şekilde belirlemesine yardımcı olur.
- Anne ve çocuk sağlığını korur.
- İstenmeyen gebelikleri önler ve kadını kürtaj olmaktan korur.
- Çiftin gebelik kaygısı olmadan cinsel ilişki yaşamasını sağlar.
- Çiftin üreme sağlığı konusunda bilgilendirilmesini sağlar.

**Soru:** Gebelikten korunma yöntemleri için nerelere başvurabilirim?

**Cevap:**

- Aile Sağlığı Merkezlerine
- Ana Çocuk Sağlığı Merkezlerine
- Hastanelerin Kadın Doğum Kliniklerine

**Soru:** Etkinliği yüksek modern korunma yöntemleri hangileridir?

**Cevap:** Kadına ve erkeğe yönelik ayrı ayrı gebelikten koruyucu yöntemler vardır. Bunlar;



Kadına Yönelik Yöntemler	Erkeğe Yönelik Yöntemler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeliği önleyici haplar</li> <li>• Rahim İçi Araç (RİA)</li> <li>• Gebeliği önleyici 1 aylık ve 3 aylık iğneler</li> <li>• Deri altı çubuğu (implant)</li> <li>• Vajinal halka</li> <li>• Diyafram</li> <li>• Kadın kondomu</li> <li>• Tüplerin bağlanması</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkek kondomu (prezervatif)</li> <li>• Vazektomi (erkek üreme kanallarının bağlanması)</li> </ul>

**Soru:** Gebeliği önleyici yöntemlerden herhangi birini eczaneden alıp kullanabilir miyim?

**Cevap:**

- Kadın ve erkek için çeşitli yöntemler vardır. Bu yöntemlerin tıbbi olarak kişiye uygun olup olmadığının sağlık personeli tarafından değerlendirilmesi daha uygun olur.

- Kullanılan yöntemin koruyuculuğunun yüksek olabilmesi için, kullanan kişiye uygunluğunun bilinmesi ve doğru kullanılması gerekmektedir.

**Soru:** Geri çekme gebeliği önlemede güvenli bir yöntem midir?

**Cevap:** Geri çekme yöntemi ile korunmada gebe kalma olasılığı çok yüksektir ve etkin korunma yöntemlerinden biri değildir. Eşlerin geri çekme ile korunması, vajinal duş veya vajinaya farklı maddelerin konulması gibi geleneksel yöntemler sağlık açısından uygun değildir.

**Soru:** Emzirme gebelikten korur mu?

**Cevap:**

- Emzirme tam olarak anneyi gebe kalmaktan korumaz.

- Doğum sonrası adet kanamaları başlamamış olsa bile kadın gebe kalabilir.

- Emzirirken güvenle kullanılacak korunma yöntemleri vardır ve bu yöntemler hakkında Aile Hekiminden bilgi alınabilir.

**Soru:** İstemeden gebe kaldım evde kendi kendime düşük yapabilir miyim?

**Cevap:** Kesinlikle evde düşük yapılmaya çalışılmamalıdır. Evde kendi kendine yapılmaya çalışılan düşüklerin sonuçları ölümcül olabilmektedir. Evde yapılmaya çalışılan düşüklerde anne ölümlerinin yanı sıra:

- Ciddi kanamalar

- Enfeksiyonlar ve devamında gelişen kısırlık

- Tam olmayan düşük

- Kanama ve enfeksiyonlara bağlı kansızlık

- Yabancı cisim yerleştirmelerine bağlı genital yol, rahim, barsak ve diğer iç organ yaralanmaları

- Ciddi kanama ve travmaya bağlı organ yetmezliği

- Acil cerrahi müdahaleyi gerektirecek durumlar ortaya çıkabilmektedir.

**Soru:** Hastanelerde gebelik sonlandırma işlemi yapılıyor mu?

**Cevap:**

- Yasal olarak ülkemizde isteğe bağlı gebelik sonlandırmaları, 10. haftaya kadar (2,5 ay civarı) Hastanelerin Kadın Doğum Kliniklerinde yapılabilmektedir.

- Tıbbi gereklilik durumunda hekimin uygun gördüğü hallerde bu süre daha uzatılabilmektedir.

**\*\*İstenmeyen gebeliği önlemenin en etkin yolu; Aile Sağlığı Merkezlerinde, Ana Çocuk Sağlığı Merkezlerinde ve Kadın Doğum Kliniklerinde ücretsiz olarak sunulan gebeliği önleyici yöntemlerden faydalanmaktır.**

**\*\*Gebelik, doğum ve doğum sonrası takipler için sağlık kuruluşlarından bakım hizmeti alınmalıdır\*\***

**\*\*Önlenbilir anne ve bebek ölümleri kader değil, ihmaldir! \*\***

## 8. Anne Sütü

Bir bebek yaşamına; annesinin bedeninde başlar, kokusuyla hayata gözlerini açar, İlk güven duygusunu yine o kucakta yaşar. Hayatta kalabilmek, büyüebilmek ve yaşamının geri kalanını sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için; 6. aya kadar tek başına, 6. aydan itibaren ise uygun ek besinler ile birlikte en az 2 yaşına kadar annesinin sütüne ihtiyaç duyar. Bu süreç bebeğin beslenmesi, büyümesi, gelişimi ve hastalıklardan korunması açısından oldukça önemlidir.

**\*\*Başarılı emzirmenin en önemli anahtarı annenin kendisine güvenmesidir ve bebeğin sağlıklı olduğunu gösteren en önemli ölçüt ise anne memesini kuvvetli bir şekilde emiyor olmasıdır.**

### Emzirme İle İlgili Sık Sorulan Sorular

**Soru:** Bebeğimi neden emzirmeliyim?

**Cevap:**

- İlk 6 ayda anne sütü bebeğin ihtiyacının %100'nü karşılar.
- Anne sütü bebeğin ihtiyacı olan tüm besin maddelerini içerir.
- Sindirimi kolaydır
- Anne sütü alan bebeklerin zeka seviyeleri daha yüksek olmaktadır.
- Yapay beslenmeden daha ucuza mal olur.
- Anne ile bebek arasında duygusal bağın kurulmasını sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Anne sütü bebeği ishal, solunum yolu hastalıkları ve alerjik hastalıklar gibi pek çok hastalığa karşı korur.
- Emziren annede, yumurtalık ve meme kanseri ile menopoza sonrası osteoporoz ve kalça kırığı riski belirgin ölçüde azalır.
- Bebeği sarılığa karşı korur.
- Anne sütü temizdir ve hazırlama için herhangi bir çaba gerektirmez.
- Anne sütünde bebeğin emzirildiği döneme uygun, besin içeriği bulunur

(ön süt ve son süt yağ protein, vitamin ve diğer maddeler açısından farklı içeriklere sahiptir).

**Soru:** Doğumdan sonra emzirmeye ne zaman başlamalıyım?

**Cevap:** Anne ister normal doğum, isterse sezaryenle doğum yapmış olsun, emzirmeye doğumdan hemen sonra başlanmalıdır.

**Soru:** Doğumdan sonra bebeğime şekerli su vermem gerekli mi?

**Cevap:** Bebeğin doğumdan hemen sonra alması gerekli olan tek besin sadece anne sütüdür. Şekerli su verilirse besleyici özelliği çok yüksek olan ve bebeği pek çok hastalıktan koruyan ilk sütün (ağız sütü) alınması engellenecek ve bebeğin başta enfeksiyonlar olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanma riski artacaktır, bu nedenle şekerli su verilmemelidir.

**Soru:** Bebeğimin doğru pozisyonda emdiğini nasıl anlarım?

**Cevap:** Bebek emerken meme olabildiğince ağız doldurmuş, sadece meme ucunu değil, meme ucunun etrafındaki kahverengi bölgenin çoğunun da bebeğin ağızda olması gerekmektedir. Emerken bebeğin ağız geniş açık, çenesi memeye dayalı ve alt dudağı dışı doğru kıvrılmış olmalıdır.

**Soru:** Sütümün yeterli olduğunu nasıl anlarım?

**Cevap:** Bebek günde 6-8 kez idrar yapıyorsa, ilk 6 ay boyunca ağırlığı ayda en az 500 gr. artıyorsa annenin sütünün yeterli olduğu söylenebilir.

**Soru:** Sütümü nasıl çoğaltabilirim?

**Cevap:** Süt miktarını artıran en önemli faktör bebeğin sık sık özellikle geceleri dahil emzirilmesidir. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi memelerin şişmesini ve acımasını da önler. Annenin sıvı ihtiyacını da yeterince karşılaması ve bol su içmesi gereklidir.

**Soru:** Bebeğime emzik verebilir miyim?

**Cevap:** Biberon ya da emzik alan bebeklerde "Meme Başı Şaşkınlığı" diye adlandırılan bir durum oluşmakta ve bu bebekler anneyi emmeyi bırakabilmektedirler. Meme ile biberon ya da emzik emmek arasında, emme şekli açısından farklar vardır, bu nedenle biberon ya da emzik

önerilmemektedir.

**Soru:** Bebeğime emzirirken su vermeli miyim?

**Cevap:** Anne sütünün büyük bir oranı sudur. Anneyi yeterince emen bir bebeğin su ihtiyacı aldığı süttten karşılanmaktadır. Bebeğe 6. aydan önce su verilmesi önerilmemektedir, verilirse bu su, anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olacak ve bebeğin almış olduğu besin miktarı azalacaktır. En önemlisi de su veya diğer ek besinler bir enfeksiyon taşıyıcısı olarak bebeğin hastalanmasına neden olabilmektedir.

**Soru:** 6 aydan önce anne sütü dışındaki gıdalarla beslemenin bebeğe zararı olur mu?

**Cevap:** İshal ve solunum yolu hastalıkları, vitamin eksikliği, alerji, şişmanlık, zeka seviyelerinde düşüklük aylarına uygun besin ile beslenmedikleri ve daha sık hastalandıkları içinde ölüm olasılığında artma 6. aydan önce ek gıdaya geçilen bebeklerde görülebilmektedir.

## 9. Bebek, Çocuk ve Ergen İzlemleri

Ülkemizde bebek, çocuk ve ergenlere yönelik koruyucu sağlık hizmetlerinin birçoğu Bakanlığımız bünyesinde ve eşgüdümünde ücretsiz olarak gerçekleştirilmektedir. Sağlık Müdürlüğü koordinasyonunda **Aile Sağlığı Merkezleri, Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri** tarafından sunulur. Ülkemizde yaşayan herkesin kolaylıkla ulaşım hizmeti alabileceği, ikamet yerine yakın hizmet veren bir Aile Sağlığı Merkezi bulunmaktadır.

### Bebek ve Çocuk İzlemleri

- Ülkemizde doğum şekline göre anne ve bebek; normal vajinal doğumdan sonra 24 saat, sezaryen doğumdan sonra 48 saat hastanede kalmalıdır.

- Anne ve bebek hastaneden taburcu edilmeden önce mutlaka ayrı ayrı muayeneleri yapılır.

- Taburcu sonrası anne ve bebek takibi ise kayıtlı olduğu aile hekimliği birimi tarafından, kayıtlı değil ise en yakın aile hekimliği birimi tarafından yapılmaktadır.

Türkiye'de çocuklar için, doğumdan itibaren ücretsiz olarak yapılan standart muayeneler, tarama programları ve yapılması gereken aşılar

vardır. Bebeğin doğumdan itibaren ergenlik dönemine kadar düzenli olarak devam eden takipleri aşağıda yer alan "**Bebek, Çocuk, Ergen İzlem protokolleri Tablosu**"nda belirtildiği şekilde yapılmaktadır.

### Bebek Çocuk İzlem Tablosu

Dönem	Yaş	Bebeklik ve Erken Çocukluk Döneminin Değerlendirilmesi
BEBEKLIK DÖNEMİ	İlk 48 Saat	<ul style="list-style-type: none"><li>Hastanede bebeğe tam bir sistemik muayene yapılır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Doğuştan anomalisi olup olmadığına bakılır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Mümkün olan en kısa sürede bebeğin anne ile tensel teması ve emzirilmesi sağlanır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Düzenli idrar yaptığı ve mekonyum (ilk kaka) çıkışı gözlenir.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır, refleksleri kontrol edilir.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>İşitme, görme ve gelişimsel kalça displazisi taraması yapılır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Konjenital kalp hastalığı açısından değerlendirilir.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Yenidoğan tarama programı (NTP) için ilk 48 saatlik topuk kanı alınır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Hepatit B aşısı yapılır.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Bebek sarılık açısından değerlendirilir.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Bebeğin göz ve göbek bakımı yapılır, anne bu konularda bilgilendirilir.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>En az iki başarılı emzirme yaptığı gözlenir ve anneye emzirme konusunda danışmanlık verilir (6. ayına kadar sadece anne sütü ile beslenir, biberon ve emzik kullanılmaz).</li></ul>

ilk Hafta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin fiziksel muayenesi yapılır.</li> <li>• Baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>• İşitme, görme ve gelişimsel kalça displazisi değerlendirmesi yapılır.</li> <li>• Yenidoğan tarama programı (NTP) için mükerrer tokuk kanı alınır.</li> <li>• Hepatit B aşısı sorgulanır.</li> <li>• Sarılık durumu değerlendirilir.</li> <li>• Göbek bakımı yapılır ve anne bu konuda bilgilendirilir.</li> <li>• Bebeğin anne sütü alma ve annenin emzirme durumu gözlenir, danışmanlık verilir.</li> <li>• Bebeğe ücretsiz D vitamini verilir ve en az 12. aya kadar kullanımı konusunda bilgilendirilir.</li> <li>• Çocuk güvenliği konusunda danışmanlık verilir.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin fiziksel muayenesi yapılır. Mental gelişimi değerlendirilir.</li> <li>• Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır. Fontaneller (bingıldaklar) değerlendirilir.</li> <li>• Hepatit B aşısının 2. dozu uygulanır.</li> <li>• Bebek uzamış sarılık açısından değerlendirilir.</li> <li>• Gelişimsel kalça displazisi taraması yapılır.</li> <li>• Bebeğin her izleminde aileye çocuk güvenliği konusunda danışmanlık verilir.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>• Sonraki dönemlerde yapılacak her izleminde fontanellerin kapanma durumu izlenir, riskli bir durum tespit edilirse bebek bir üst kuruma yönlendirilir.</li> <li>• Bebeğin fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> <li>• 2. ayda BCG, DaBT-İPA-Hib, KPA aşılı uygulanır.</li> </ul>

3.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>• Fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> <li>• Diş sağlığı açısından bu aydan itibaren izlem için gelinen her ay danışmanlık ve bilgilendirme yapılır.</li> </ul>
4.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğe 4. aydan itibaren anemi (kansızlık) için ücretsiz demir damlasına başlanır ve 12. aya kadar kullanımı konusunda danışmanlık verilir.</li> <li>• Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>• Bebeğin fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> <li>• 4. ayda DaBT-İPA-Hib, KPA aşılarının 2. dozu uygulanır.</li> </ul>
6.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anne sütüne ek olarak 6. ayda bebeğe tamamlayıcı beslenme başlanır (Aile hekimliği biriminde tamamlayıcı beslenme ile ilgili bilgilendirme yapılır).</li> <li>• Hepatit B, DaBT-İPA-Hib, KPA aşılarının 3. dozu ve OPA'nın 1. dozu uygulanır.</li> <li>• Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>• Bebeğin fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> </ul>
9.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebeğin anemisini (kansızlık) değerlendirmek amacıyla Hb ve/ veya Htc ölçümü yapılır.</li> <li>• D vitamini ve demir damlası kullanımı sorgulanır.</li> <li>• Sistemik muayene yapılır ve bebeğin ayına uygun mental ve fiziksel gelişimi izlenir.</li> <li>• Ebeveynlerin çocuk güvenliği konusundaki farkındalıkları değerlendirilir ve bu konuda danışmanlık verilmeye devam edilir.</li> </ul>

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ	12.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sistemik muayene yapılır ve bebeğin ayına uygun mental ve fiziksel gelişimi izlenir.</li> <li>KPA aşısının son dozu, suçiçeği ve KKK aşısının 1. dozu uygulanır.</li> </ul>
	18.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bu dönemde çocuğun genel gelişimi ve yürümesi değerlendirilir.</li> <li>Emzirmeye devam edilip edilmediği sorgulanır (Tamamlayıcı beslenme ile beraber en az 2 yaşına kadar anne sütüne devam edilmelidir) Yaşına uygun beslenme hakkında danışmanlık verilir. Anemisi değerlendirilir.</li> <li>DaBT-İPA-Hib aşısının son dozu, OPA'nın 2. dozu, hepati A aşısının 1. dozu uygulanır.</li> <li>18. ayda fontanelerin (bingıldak) kapanıp kapanmadığı kontrol edilir.</li> <li>Ebeveynlere çocukla sağlıklı iletişim, tuvalet eğitimi, önemli hastalık bulguları, fiziksel aktivite, kazalardan korunma, diş sağlığı, konularında danışmanlık verilir.</li> </ul>
	24.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beden kitle endeksi kontrol edilir.</li> <li>Bu aydan itibaren çocuk hiperlipidemi açısından değerlendirilmeye alınır.</li> <li>Emzirmenin devamı, tuvalet eğitimi gözden geçirilir.</li> <li>Hepatit A aşısının 2. dozu uygulanır.</li> </ul>
	30.Ay	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diş sağlığı, kazalardan korunma, yaşına uygun beslenme konularında bilgilendirme yapılır.</li> <li>Bebeğin baş çevresi, boy ve kilo ölçümü yapılır.</li> <li>Çocuğun fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> </ul>
	3. Yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>Görme keskinliği muayenesi yapılır.</li> <li>Çocuğun fiziksel ve mental gelişimi değerlendirilir.</li> </ul>

### Yenidoğan Döneminde Bebek İçin Öneriler

- Anne ve bebeğin doğumundan sonra en kısa sürede annesi ile ten temasının sağlanması önemlidir.
- Hastaneden ayrılmadan önce bebeğin **ışıtme tarama testi** yaptırılmalıdır.
- Hastaneden ayrılmadan **ilk topuk kanı** aldırılmalı, **ikinci topuk kanı** için ise en geç bir hafta içerisinde Aile Sağlığı Merkezine başvurulmalıdır.
- Bebeği tetanoz ve diğer mikroplardan korumak için göbek ile çevresinin, temiz ve kuru kalması gerekmektedir. Sağlık personelinin tavsiyesi dışında göbeğe bir şey sürülmemelidir.
- Göbek, bebeğin alt bezinin dışında bırakılmalıdır.
- Bebeğin göbeği düştükten sonra her gün ya da gūnaşırı yıkanmalıdır.

### Bebekler Neden Ağlar?

Bebekler sıklıkla aşağıda sıralanan nedenlere baęlı olarak ağlar;

- Bebeğin altının kirlı olması
- Ortamın sıcak veya soęuk olması
- Eve fazla ziyaretçi gelmesi ve bebeğin yorgun olması
- Hasta olması
- Aç olması özellikle büyümenin hızlanmasına baęlı olarak bebeğin artan ihtiyaçları karşılanmazsa, 2. hafta, 5. hafta ve 3 aylıkken bu durum sıklıkla gözlenebilir. Bu durumda sık emzirme en iyi çözümdür
- Annenin aldığı ilaçlar, bazı gıdalar, kafeinli içecekler
- Annenin sigara içmesi veya bebeğin kaldığı odada sigara içilmesi
- Memede süt fazlalığı
- Hipertermi (çok giydirme sonucunda vücut ısısında artış)
- Annede meme ve meme başı sorunları
- Bebekte memeyi kavrama, emme bozukluğu

**\*\*Bebeklerde ilk aylarda nedensiz ağlama diye bilinen bir durum** görülebilir; Ağlamanın belirli bir şekli yoktur. Günün belirli saatlerinde özellikle akşamları ağlarlar. Karnı ağrıyormuş gibi ayaklarını karnına çeker ve emmek istiyormuş gibi görünebilirler. Aşırı bağırsak hareketleri ve gaz bu duruma sebep olabilir. Bu tür ağlamalar bebek doğduktan sonra 3. haftada başlar ve 3. aydan sonra azalır.

#### **Bebeğin Ağladığı Durumlarda Neler Yapılabilir?**

- Bebek emiyorsa memeye iyi yerleştirilmeli
- Fazla süt varsa her öğünde tek bir meme emzirilmeli
- Bebek memeyi bırakana kadar emzirilmeli
- Kafeinli içecekler azaltılmalı (kahve, çay, kola vb.)
- Sigara içilmemeli
- Alerji ya da gaz yapabilecek yiyecekler bir süre kesilmeli
- Bebek kucağa alınmalı, kendine yakın tutulmalı ve sırtı sıvazlanmalı
- Bebeğin her emzirme öncesinde ve sonrasında gazı çıkarılmalı
- Bebeğin karnı hafifçe okşanmalı, masaj yapılmalı

#### **\*\*Bebekte Aşağıdakilerden Bir Ya Da Bir Kaçının Görülmesi Durumunda Derhal En Yakın Sağlık Kuruluşuna Başvurulmalıdır\*\***

- Göbekte kızarıklık, kaşıntı, akıntı, şişlik
- Dudaklarda morarma
- Emmeme
- Kol ve bacaklarda kasılmalar
- Yüksek ateş veya ciltte soğuma
- Sarılık
- Fazla miktarda ve sık sık kusma
- Günde üçten fazla sulu dışkılama
- Sık nefes alma ya da nefes almanın duraklaması

- Nefes alırken kaburgaların aralıklarının içe çökmesi

## **10. Bebeklik Dönemi Tarama Programları**

### **Neonatal Tarama Programı**

- Ülkemizde tüm yenidoğanlardan ücretsiz olarak **topuk kanı** alınarak; bebeklerde ağır zihinsel gerilik, kalıcı zeka geriliği, tekrarlayan akciğer enfeksiyonu, işitme kaybı, ölüm gibi sonuçlar doğurabilen **bazı kalıtsal hastalıkların erken teşhisine yönelik** yürütülen bir tarama programıdır.

- **İlk topuk kanı hastaneden ayrılmadan ilk 48 saat içerisinde, ikinci topuk kanı ise bebeğin yeterli beslenmesini takiben ilk bir hafta içerisinde Aile Sağlığı Merkezlerinde veya Hastanelerde alınır.**

- Bu hastalıklar ne kadar erken tespit edilirse, tedavi edilme oranı o ölçüde artmakta ve bebekte hasar bırakma olasılığı da aynı şekilde azalmaktadır.

- Tedavileri kolay ve etkin bir şekilde yapılabilmektedir.

### **İşitme Tarama Programı**

- Ülkemizde her yeni doğan bebeğe **doğumu takip eden 72 saat içerisinde** ücretsiz olarak kolayca uygulanabilen yöntemler ile ilk işitme taraması yapılır.

- Bebeğin ilk testten kalması durumunda, **sonraki ilk 1 ay içerisinde** tekrarları dahil tarama testlerinin tamamlanmış olması gerekmektedir.

- **Bebeğin işiterek konuşmayı öğrenebilmesi açısından ilk 6 ay kritik bir dönemdir.** İşitme kaybı tanısı alan bebeklerde kalıcı hasarları engellemek için 6. ayını doldurduğunda, cihaz kullanımı ve rehabilitasyona başlanmış olması gerekmektedir.

### **Gelişimsel Kalça Displazisi (Kalçanın Gelişimsel Bozukluğu) Tarama Programı**

- Gelişimsel Kalça Displazisi ülkemizde yenidoğanlarda taranan ve erken teşhis edildiği takdirde kalıcı sakatlıkların önüne geçilebilen ve tümüyle tedavi edilebilen bir durumdur.

- Doğumdan sonra **4-6. haftalar arasında** yapılan "kalça ultrasonu" ile erken dönemde teşhis edilebilmektedir.



## Görme Tarama Programı

- Amaç, görmenin normal gelişimini etkileyecek riskleri saptamak ve yetersiz görmesi olan çocukları erken dönemde tespit etmektir.
- Aile hekimi ve aile sağlığı elemanı tarafından her bebeğin **ilk 3 ay içerisinde** görme taraması yapılır.
- Çocukların sonraki görme taraması ise 36-42. aylar arasında yapılır.

## 11. Bağışıklama

- **Aşılar enfeksiyon hastalıklarına karşı bilinen en etkili koruyucu yöntemlerden birisidir.** Aşı uygulamaları ile çocukluk çağında sık görülen ve öldürücü olan hastalıkların sıklığında önemli azalmalar görülmüştür.

- Türkiye’de aşılar doğum ile birlikte uygulanmaya başlanır. Bebeklere, çocuklara, gebelere ve erişkinlere uygulanan aşılar vardır.

- **Bebeklik dönemi aşıları doğumda başlar ve 1 yaş dolana kadar 12 hastalığa karşı aşılama yapılır. Bu dönemde sağlık kuruluşuna 6 kez gitmeniz gerekir.**

- Çocukluk dönemi aşıları 1yaşından sonra 4 kez yapılır. Bebeklik dönemindeki 12 hastalığa ek olarak bu dönemde 1 hastalığa karşı daha aşılama yapılır. **İlave olarak bebeklikte yapılan aşıların hatırlatma dozları yapılır. Bunlardan 18 aylık ve 24 aylık aşıları yaptırmak için sağlık kuruluşuna başvurmanız gerekir. İlköğretim 1. ve 8. sınıflarda yapılan aşıları ise sağlık görevlileri okullarda yapmaktadır.**

- **Gebelik döneminde yapılan aşılar için gebeliğin 4. ayında Aile Hekimine başvurmanız gerekir.**

- Bunların dışında **risk grubundaki (hemodiyaliz hastaları, sık kan ve kan ürünü kullanmak zorunda olan kişiler, madde bağımlıları, Hepatit B taşıyıcılarının aile içi temasları, berber ve kuaförler, yetiştirme yurtları ve zihinsel engelli bakımevlerinde bulunan kişiler, HIV/AIDS hastaları, kronik kalp hastaları, kronik akciğer hastalığı olanlar, kronik karaciğer hastaları, diabetes mellituslu kişilere** yaş ve cinsiyete bakılmaksızın uygulanan aşılar vardır.

- Aşılar Sağlık Bakanlığı tarafından ücretsiz olarak uygulanır.

- Aşıları nerede yaptırabileceğiniz ve hangi yaş grubunda hangi aşıların yapılması gerektiği bilgisini size en yakın aile hekimi biriminden alabilirsiniz.

- Aşağıda Türkiye’de uygulanan T.C. Sağlık Bakanlığının çocukluk dönemi aşı takvimi görülmektedir.

- T. C. Sağlık Bakanlığı Çocukluk Dönemi Aşı Takvim

Aşılar	Doğanda	1. ayın sonu	2. ayın sonu	4. ayın sonu	6. ayın sonu	12. ayın sonu	18. ayın sonu	24. ayın sonu	İlköğretim 1. sınıf	İlköğretim 8. sınıf
Hepatit B	I	II			III					
BCG (Verem)			I							
DaBT - İPA - Hib			I	II	III		R			
KPA			I	II	III	R				
KKK						I			R	
DaBT - İPA									R	
OPA					I		II			
Td										R
Hepatit A							I	II		
Suçiçegi						I				

DaBT: İPA-Hib, Difteri, Aşılılar Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, Hemofilus Influenza Tip B Aşısı (İkinci Karma Aşı)  
KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kızamıkçık Aşısı  
DaBT-İPA: Difteri, Aşılılar Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio Aşısı (Dördüncü Karma Aşı)  
OPA: Oral Polio Aşısı (Çocuk Felci Aşısı)  
Td: Tetanoz, Difteri, Tetanoz Aşısı  
R: Rotavirüs

## 12. Tüberküloz (Verem) Hastalığı ve Önemi

- Tüberküloz hastalığının etkeni; Mycobacterium Tuberculosis’dır. Tüberkülozda vücut direncinin zayıflaması, mikropların çoğalmasına ve hastalığa yol açar.

- Tüberküloz tüm dünyada zengin-yoksul, genç-yaşlı herkeste hastalık yapabilir.

- Hastalık en çok akciğerlerde olmak üzere bütün organlara zarar verir.

- Tüberküloz hava yolu ile bulaşır. Öksürmek, hapşırma, konuşma ile mikroplar çevre havaya saçılır. En çok hastanın aile bireyleri ve yakın çalışma arkadaşlarına bulaşma olur. Çatal, kaşık, tabak, bardak, giysi gibi nesnelere bulaşma olmaz.

- Tedavisiz bırakılırsa ya da kötü tedavi edilirse öldürücü olabilir. Erken ve uygun tedavi başlanırsa, yeterli süre tedavi edilirse de **hastalık yüzde yüz**

### **iyileşir ve iyileşme kalıcıdır.**

- Türkiye’de **Verem Savaş Dispanserlerinde (VSD)**; tüberküloz (verem) tanısına yönelik olarak gerekli tüm laboratuvar tetkikleri, röntgen çekimi, balgam kültürü vb. tanı yöntemleri ücretsiz olarak uygulanmakta, yapılan tetkikler sonucunda kişiye tüberküloz tanısı konulursa, tedavisi için gerekli tüm ilaçları da kurum tarafından devlet güvencesi ile ücretsiz olarak karşılanmaktadır.
- Tüberküloz tanılı hastaların tedavileri, kontrolleri, takipleri her ay düzenli olarak Verem Savaş Dispanserleri’nde yapılır.
- Ülkemizde kişilerin tedavilerinin sağlık personeli tarafından, bir disiplin içinde yapılması amacıyla, **Doğrudan Gözetimli Tedavi (DGT)** uygulanmaktadır.
- **Doğrudan Gözetimli Tedavide kişilerin evlerine yada işyerlerine sağlık personeli tarafından tedavi süreçleri boyunca düzenli olarak ziyaret sağlanmakta ve sağlık çalışanı gözetiminde ilaçları kullandırılmaktadır.**

### **Tüberküloz Hastalığının Tanısı Nasıl Konulur?**

Hastanın yakınmaları ve akciğer film bulguları ile hastalıktan şüphelenilir ve Tüberküloz tanısı, **balgamda tüberküloz mikrobunun gösterilmesi ile konulur.**

### **Tüberküloz Hastalarında Görülen Başlıca Yakınmalar Nelerdir?**

- İki haftadan uzun süren öksürük
- Ateş, gece terlemesi
- Göğüs ağrısı
- İştahsızlık, zayıflama (kilo kaybı), çocuklarda kilo alamama da olabilir
- Halsizlik
- Kan tükürme
- Yakınmalar genellikle hafif başlar ve yavaş ilerler, sigara kullanan hastaların bir kısmında şikayetler sigaraya bağlı olarak değerlendirildiği için, başvuruda gecikmeler yaşanabilmektedir.
- Doktora başvuru gecikince, hastalık akciğerleri ya da tutulan diğer organları tahrip eder, aynı zamanda kişinin çevresine mikrop saçmayı sürdürmesine yol açar.

- Özellikle öksürük ve diğer yakınmaları olan hastaların gecikmeden en yakın Verem Savaş Dispanserine ya da göğüs hastalıkları uzmanına başvurmaları gerekmektedir.

Verem savaş dispanserlerinde tanı işlemleri, tedavi, ilaçlar ve takip ücretsizdir.

**Tedavi süresi altı aydır. Bazı özel durumlarda ilaçları kullanma süresi doktor tarafından uzatılabilir. Tedavide en çok korkulan durum, ilaçların düzensiz kullanılması ve eksik bırakılmasıdır ki bu durumda, ilaç direncine yol açar.**

### **Tüberküloz Hakkında Sık Sorulan Sorular**

**Soru:** Tüberküloz aileden genetik olarak geçer mi?

**Cevap:** Tüberküloz aileden **genetik olarak geçmez.** Evde bir tüberküloz hastası varsa, aynı ortamda uzun süre bulunmakla hastalık bulaşabilir.

**Soru:** Tüberkülozdan şüphelenince ne yapılmalıdır?

**Cevap:** Bu konuda ücretsiz tetkik ve tedavi yapan en yakın **Verem Savaş Dispanserine başvurulmalıdır.** Bu merkezlerde röntgen, balgam incelemesi gibi tanı koydurucu tetkikler ücretsiz olarak yapılmaktadır. Lüzum halinde hastalar Göğüs Hastalıkları Uzmanına sevk edilir.

**Soru:** Tüberkülozlu hasta ne zaman bulaştırmadığını kaybeder?

**Cevap:** Düzenli uygulanan tedavi ile **hastalığın bulaştırmadığını 2-3 haftada kaybolur.**

**Soru:** Tüberkülozdan toplum nasıl korunur?

**Cevap:** Hastalık mikrobunu saçan **hastaların tedavisi**, toplumun korunmasında en önemli yoldur.

**Soru:** Tüberkülozdan korunmada ilaç kullanılabilir mi?

**Cevap:** Evet, hasta yakınlarına ve risk taşıyan kişilere koruyucu ilaç tedavisi verilirse %60-90 oranında koruyucudur. Koruyucu ilaç tedavisi, hastalık gelişmesine engel olmaktadır. Bu tedavi de verem savaş dispanserlerinde ücretsiz olarak verilmektedir.



**Soru:** BCG aşısı veremden ne kadar korur?

**Cevap:** BCG aşısı, çocuklardaki kanla yayılan (milier) ve beyin zarını tutan (menenjit) tüberkülozundan korur, erişkinde akciğer tüberkülozuna karşı koruyucu değildir.

**Soru:** Hastalık halinde kişi evde nerede ve nasıl yaşamalıdır?

**Cevap:** Hastanın evde bol **güneş gören ve kolay havalandırılan odalarda** kalması sağlanmalıdır.

**Soru:** Tüberküloz hastalığında yapılan en büyük hatalar nelerdir?

**Cevap:** Hastalar **doktora geç başvurmaktadır** ya da geç tanı konulmaktadır. Bu da hastalığın ilerlemesine ve tedavi sürecinin zorlaşmasına yol açar. Hastalar bazen de **tedaviyi eksik bırakmakta ya da düzensiz kullanmaktadırlar**. Tümüyle şifa sağlanacak bir hastalık iken bu durumda hastalık, ilaca dirençli hale gelmekte, tedavisi güçleşmektedir, hastanın akciğerleri de hasar görmektedir.

### 13. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Şekil 1. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Bulaş Yolları

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARIN BULAŞ YOLLARI	
HIV/AIDS	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı, anne sütü
Hepatit B	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı
Hepatit C	
HPV (Genital Siğil)	Deri teması, kontamine eşya, genel tuvalet ve duşlar
Chlamydia	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı
Trachomatis	
Herpes Simplex (Tip1-Tip2)	Deri teması, ağız ve dudaklardan tükürük ile
Mycoplasma Genitalium	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı, homoseksüel ilişki
Mycoplasma Hominis	Deri teması (genital, oral), kontamine eşya
Bel Soğukluğu (Neisseria Gonorrhoeae)	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı
Treponema Palidum (Sifiliz)	Deri teması (sifiliz yaraları ile penis, vajina, anüs ya da ağız teması)
Ureaplasma Urealyticum	Deri teması (genital, oral), kontamine eşya
Trichomonas Vaginalis	Kan, semen, pre-seminal sıvı, vajinal sıvı

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar kısırlık, düşük, dış gebelik, rahim ağzı kanseri, yeni doğan bebeklerde sakatlık ve ölümlere yol açabilen bir hastalık grubudur.

- Cinsel aktivite içerisinde bulunan ve korunmasız cinsel ilişkide bulunan herkes cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı risk altındadır.

- Bu hastalıkların belirtilerinin çoğu zaman kişiyi rahatsız etmeyecek kadar hafif olması ve hastalanan kişilerin bu durumu gizleme eğiliminde olması nedeni ile toplum içerisinde hızla yayılabilmektedir.

- **Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan olan HIV/AIDS için Türkiye'de danışma merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezlerde hastalık için yapılan tetkikler ücretsiz olup, kayıtlar kişisel mahremiyete uygun olarak gizli tutulmaktadır. Bu merkezler ile ilgili bilgiyi bulunduğunuz ilin Sağlık Müdürlüğünden alabilirsiniz.**

- Bu grup hastalıklar korunmasız cinsel ilişki ile bulaşabileceği gibi, kan ya da kan ürünleri, gebelik, doğum veya doğum sonrası dönemde anneden bebeğe geçiş ile de bulaşabilmektedir. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların **bulaşma yolları** Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 2. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Belirtileri



## Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan Korunmak İçin;

- Cinsel ilişkide mutlaka kondom kullanılmalı.

- Tek eşliliğe özen gösterilmeli.

- Diş fırçası, tıraş bıçağı, jilet ve enjektörler ortak kullanılmamalı.

- Manikür-pedikür aletleri tekniğine uygun sterilize edilmeli.

- Cinsel yolla bulaşan ve aşısı bulunan Hepatit B hastalığına karşı aşı yaptırılmalı.

- Gebeliğin erken dönemlerinde gerekli testler yaptırılmalıdır.

## 14. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu; savaş, mülteci kampı veya deprem gibi büyük felaketleri, travmaları yaşayan insanlarda görülebilen, o anları sürekli tekrar yaşamak, hayata ve insanlara karşı hissizleşmek, dalgın olmak, geleceğin anlamını yitirmesi, çok yüksek düzeyde kaygıyla dolu olmak gibi bulgularla seyreden depresyon benzeri bir ruhsal rahatsızlıktır.

**Ruhsal Travmalardan Sonra En Sık Görülen İki Ruhsal Hastalık;** Depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğudur.

- Doğal afetler (deprem, sel, yangın)

- İnsan eliyle yapılan travmalar (savaş, işkence, tecavüz)

- Kazalar (iş, trafik)

- Beklenmedik ölümler

- Ciddi-ölümcül hastalıklara yakalanma gibi durumlar ruhsal travmalara yol açabilir.

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri:

- **Yeniden yaşama (hatırlama-travmanın anılarından kurtulamamak):** Çok rahatsız edici, beklenmedik şekilde oluşan, travmayı tekrar yaşıyormuş gibi görüntüler (flashback) veya kâbuslar görmek, olayı hatırlatan bir şey olmasa da sürekli akla gelmesi, olay hatırlandığında çarpıntı, terleme gibi bedensel rahatsızlık duyulması.

- **Travmayı hatırlatan durumlardan kaçınmaya çalışmak:** Duygusal olarak uyuşuk olmak ve travmayı hatırlatan insanlardan, olaylardan, aktivitelerden

kaçınmak, uzak durmak.

- **Aşırı gerginlik ve/veya aşırı** derece tetikte olma belirtileri: Uyumak ve konsantre olmakta zorlanmak, tedirgin olmak, hemen sinirlenmek ve öfkelenmek, ufak seslerle irkilmek gibi.

### Travma Sonrası Stres Tepkileri

#### • Fiziksel Tepkiler:

Kalp atışlarında ve nefes alıp vermede hızlanma terleme, sindirim sisteminde hareketlenme, uykuya dalmada güçlükler, iştahta artma ya da azalma, vücudun değişik yerlerinde ağrı ve acı, mide bulantısı, kaslarda gerginlik, yorgunluk, cinsel dürtülerde değişiklikler hissedilir.

#### • Duygusal Tepkiler:

Üzüntü, depresif duygu durumu, inkar, korku, suçluluk, panik, hissizleşme görülebilir

#### • Davranışsal Tepkiler:

Ani davranışlar, madde alımı, çabuk tepki verme, başkalarını suçlama, yeme sorunları, her şeyi kontrol altında tutma isteği, kendini geri çekme gibi davranışlar gözlemlenebilir.

#### • Zihinsel Tepkiler:

Bellekle ilgili sorunlar, dikkatsizlik, kabuslar, hatırlamada güçlük, uyku bozukluğu görülebilir.

#### • Sosyal Tepkiler:

İş hayatında ya da akademik alanda performans kaybı, insanlardan uzaklaşma, kurallara uymada güçlük çekme görülebilir

**\*\*Bu belirtiler günlük yaşamınızı bozacak düzeye gelirse mutlaka bir Psikiyatri Uzmanına başvurun!\*\***

### 15. Aile İçi Şiddet ve Aile İçi Şiddet Vaka Örneği

**Kadına yönelik şiddet;** nerede yaşanırsa yaşansın (evde, sokakta, iş yerinde) kadınlara kadın oldukları için uygulanan ve fiziksel, cinsel, duygusal, psikolojik, tek taraflı ısrarlı takip ve ekonomik zarar veren eylemler veya bu eylemlerle tehdit etmek, zorlamak veya keyfi olarak özgürlükten yoksun bırakmak anlamına gelir ve suçtur.

**\*\*Türkiye’de 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun’a göre;** şiddete uğrarsanız ya da uğrama riskiniz varsa, sizi koruyacak ve şiddeti önleyecek tüm önlemler alınır.

Şiddete maruz kaldığınızda yararlanabileceğiniz **haklarınız vardır. Bunlar;**

- Size ve çocuklarınıza barınma yeri sağlanması,
- Geçici maddi yardım sağlanması,
- Psikolojik, sosyal, mesleki ve hukuki konularda rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmesi,
- Hayati tehlikenizin bulunması halinde geçici koruma altına alınmanız,
- Çalışma yaşamına katılımınızı desteklemek üzere kreş ücretinin sağlanması,
- Aile konutunuzun bilginiz dışında satışının engellenmesi,
- Hayati tehlikenizin bulunması durumunda kimlik bilgilerinizin gizlenmesi, değiştirilmesi ve gerekliyse işyeri değişikliğinizin sağlanmasıdır.

**\*\*SİZE İNANAN VE DESTEK OLAN KURUMLAR YANINIZDA...**

**\*\*ŞİDDET GÖRDÜĞÜNÜZDE BAŞVURMAKTAN KORKMAYIN!!!**

Şiddet Gördüğünüzde Başvurabileceğiniz Kurumlar

- Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)
- Kolluk Birimleri (Polis/ Jandarma)
- Sağlık Kuruluşları

- Adli Kurumlar (Cumhuriyet Başsavcılığı, Aile Mahkemeleri)
- Valilikler/ Kaymakamlıklar
- Barolar
- Belediyeler
- Kadın Dayanışma Merkezleri
- Sivil Toplum Kuruluşları (STK)

**\*\*Cinsel şiddet görmeniz halinde delillerin kaybolmaması için duş almayın, üzerinizdeki kıyafetleri değiştirmeyin. Başvurunuzu bu şekilde en yakın Karakola veya Polis Merkezine yapın.**

### **Aile İçi Şiddete Uğramış Bir Kadının Başından Geçen Gerçek Hayat Öyküsü**

Adım Risa Y. 28 yaşındayım. Suriyeliyim. 2 çocuğum var. Kızım Leyla 4, oğlum Majit 6 yaşında. 15 ay önce savaş nedeniyle eşim ve 2 çocuğum ile kaçak yollardan Türkiye'ye geldik. Daha önce buraya gelmiş olan kocamın akrabalarının yanında kalmaya başladık. İki göz odada üç aile kalıyorduk. Kocam günlük işler bulup geçimimizi karşılamaya çalışıyordu. Çoğu zaman eli boş dönüyordu. Öyle zamanlarda çok öfkeli oluyor sudan sebeplerle kavgalar çıkarıp beni dövüyordu. Çok defa elinden akrabalarımız almıştı. Vücudum çürükten, morluktan görünmez olmuştu. Suriye'deyken de bir iki dövmeşlüğü vardı ama buraya geleli beri nerdeyse her hafta dayak yiyordum. Eskiler iyileşmeden yeni morluklar oluyordu dayaktan. Çocuklar da görüyor, duyuyordu her şeyi. İçlerine kapanmış konuşmaz olmuşlardı. Kocamla konuşurdum, bunlar zor zamanlar, birbirimize destek olalım derdim. Bir kaç hafta iyi olurduk, bir ay derya da demez dayak tekrar başlardı. Evim yok, aşım yok, akrabam yok, dilini bilmem, ellerin memleketinde çaresiz kalmıştım. Huzurum yoktu. Geceleri uyuyamaz olmuştum. Her gün ağlıyordum. Kocamın son dövmesinde komşular 155 Polis İmdat'ı aramışlar. Polisler geldi, hepimizi aldı karakola götürdü. Şikayetçi misin, diye sordular bana. Polise şikayetçi olsam ne olur, ne yaparım ben bir başıma, dedim. Korkma dedi, sen istersen biz buradayız, yalnız değilsin. Bana Türkiye Cumhuriyeti Devletinin benim gibi mağdur olan kadınlara çocuklara nasıl yardım ettiğini ve koruduğunu anlattı. Tamam dedim şikayetçiyim o halde. Polisler beni ve çocuklarımı alıp Şiddet Önleme ve İzleme Merkezine (ŞÖNİM) götürdü. Bizi karşılayan daha iyi anlaşabilmemiz için tercüman çağırmıştı. Olanı biteni anlattım ona. İki gece orada konakladık. Sonra beni ve çocuklarımı kalacağımız daha uygun bir yere götürdüler. Güzel bir odaya yerleştirdiler. Çocuklar ve benim için yeni giysiler verdiler. Yemekten sonra orada çalışan Sosyal Hizmet Uzmanı yanımıza geldi. Bize devletin koruması altında olduğumuzu, barınma sağlanacaklarını, çocuklarımızın

okula yollanacağını, temel ihtiyaçlarımızın karşılanacağını söyledi. İstersem, hukuki yardım, çocuklar ve kendim için de psiko-sosyal destek alabilirdim. İstersem, meslek edindirme kurslarına gidebilir, iş bulabilmem konusunda yardımcı olabiliirdim. Sonrasında da bulunan işte çalışıp kendi evimi kiralayabiliirdim. Devlet yardım edermiş hem kiraya, hem çocukların okul masraflarına. Tüm bunları duyunca çok sevinmiştim. Üzerinden yedi ay geçti. Dikiş kursuna gitmek istedim, kursa yolladılar. Bir atölyede iş buldular. Altı ay sonra da kendi evimi tuttum. Ben isteyken Oğlum Majit okula, kızım Leyla da kreşe gidiyor. Masraflarına da Devlet destek oluyor. Ben de çalışıyorum, huzurlu ve rahatız geçinip gidiyoruz. Kocam şiddetten sonra yanıma yaklaşmıyor, Yetkililerin kontrolünde çocukları görüyor. Akşamları çocuklarımla bağırs gürültü olmadan yemeğimizi yiyoruz. Bedenimde morluklar, sızılar olmadan uyuyorum. Ben de çocuklar da çok mutluyuz, kendimizi güvende hissediyoruz. Yalnız olmadığımı biliyorum.

### **HER ZAMAN ÇALACAK BİR KAPINIZ GİDECEK BİR EVİNİZ VAR!**

**BİR TELEFONUNUZ YETERLİ**

**ALO 183 SOSYAL DESTEK HATTI**

**ALO 155 POLİS İMDAT**

**ALO 156 JANDARMA İMDAT**

### **16. Depresyon ve Depresyon Vaka Örneği**

- Depresyon Dünya genelinde ciddi ve sık görülen bir ruhsal hastalıktır, kısa süre için üzgün veya mutsuz hissetmek değildir ve dünya genelinde en sık görülen ve en çok engellilik durumu yaratan hastalıklardan birisidir.

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre dünyada 300 milyondan fazla kişi depresyonla yaşamaktadır. Her geçen yıl artış göstermekte olup; 2005 yılından 2015 yılına kadar %18 oranında artış göstermiştir. (WHO 7 Nisan 2017)

- Başka bir deyişle toplumda ortalama her 6 kişiden biri yaşamının bir döneminde depresyon geçirmektedir.

## Depresyonun Belirtileri Nelerdir?

- Günlük aktivitelerde yavaşlama, aşırı halsizlik
- Sosyal ilişkilerden kaçınma, sorunlarını paylaşmama
- Cinsel ilgi ve istekte belirgin azalma
- Yemek yiyememe, iştahsızlık, kilo kaybı ya da aşırı yeme eğilimi
- Aşırı uykusuzluk, uykuya dalamama, bazen de aşırı uyuma eğilimi veya uyanamama
- Baş, boyun sırt, eklem ağrıları, mide-bağırsak şikayetleri
- Dikkatini toplayamama ve aşırı unutkanlık
- İsteksizlik, hayattan zevk alamama
- Kendini dibe vurmuş gibi hissetme, şiddetli üzüntü hissi
- Umutsuzluk hissi, ölümü ya da intiharı düşünme
- Kendini suçlu, değersiz ve çaresiz hissetme

**\*\*Yukarıdaki belirtilerin günlük yaşamı yoğun şekilde olumsuz etkilemeye başladığını gördüğümüzde Psikiyatri Polikliniğine başvurmak gereklidir.**

## Tedavi

Travma sonrası stres bozukluğunun ve depresyonun tedavisinde hem ilaçların hem de psikolojik tedavilerin etkili olduğu gösterilmiştir. Bu hastalıklarla ilgili olarak hastanelerin Psikiyatri Polikliniklerinden ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın **ALO 183 Sosyal Destek Hattı**'ndan profesyonel yardım alınabilir.

## Depresyon İçin Klinik Bulgulara Dair Vaka Örneği

28 yaşında kadın hasta.

Oldukça stresli ve yüksek bir mevkide çalışıyor. Okul hayatında hep başarılı olmuş. Kendisi hakkında oldukça yüksek standartları var ve onları her başaramadığında kendini eleştiriyor. Son zamanlarda geçmişte olduğu kadar başarılı olamadığı için utanç hissediyor ve değersizlik hissi yaşıyor. Son birkaç haftadır yorgun hissediyor ve işine konsantre olmada problemler yaşıyor. İş arkadaşları onun eskisinden farklı biçimde içine kapandığını fark ediyorlar. Çeşitli nedenlerle hasta olduğunu söyleyip, o günlerde bütün gün

yatakta duruyor, uyuyor ya da televizyon seyrediyor. Hastanın eşi de ondaki bu değişiklikleri fark ediyor. Geceleri uykuya dalmakta zorluk çekiyor. Yattıktan bir iki saat sonrasına kadar kadının hareketleriyle eşi de uyanık kalıyor. Eşi, hastanın en yakın arkadaşıyla gözyaşları içerisinde telefon konuşması yaptığına şahit olup endişeleniyor. Eşi onu endişelendiren durumlardan uzaklaştırmaya çalıştıkça 'her şey yolunda' diyerek kendinden uzaklaştırıyor. Hasta bu zamana kadar hiç intihar girişiminde bulunmamışsa da yaşamaktan hiç memnun olmadığını belirtiyor. Sıklıkla ölmüş olmayı diliyor. Mutlu olmak için bir sürü sebebi olmasına rağmen her gün böyle hissettiği için hayal kırıklığı yaşıyor.

## Depresyona Girmiş Bir Kadının Başından Geçen Gerçek Hayat Öyküsü

Fehet Suriye'de ki savaş nedeniyle eşi Emal'ı ve 5 yaşındaki oğlunu Türkiye'ye göndermiş ve kendisi savaşmak için Suriye'de kalmıştı. Kocasını geride bırakarak 5 yaşındaki oğluyla birlikte kaçak yollardan Türkiye'ye gelen Emal, daha önce Türkiye'ye gelen karısı, dört çocuğu, iki baldızı ile birlikte yaşayan ağabeyinin yanına yerleşmişti. İki göz odası olan evde hep birlikte yaşam mücadelesi veriyorlar ve Suriye'de yaşadıkları acıları silmeye çalışıyorlardı. Fakat birkaç haftadır oğlu Suar yatağa girmeyi ve uyumayı reddediyor, geceleri sık sık uyanıp ağlıyordu. Geceleri Suar'ın ağlaması herkesi etkiliyor, yaşadığı güçlüklerle güçlük katıyordu. Suar susmadıkça, Emal evde kalan diğer akrabalarından çekiniyor, tedirgin oluyor, bu nedenle öfkeleniyor ve tahammülü azalıyordu. Öfkesini kontrol edemediği için zaman zaman oğluna vuruyor, fakat öfkesi dinince de yaptıklarından pişman oluyordu. Oğlunu sağlık kontrolü için Aile Sağlığı Merkezine götürdüğünde bu durumu Aile Hekimine anlattı. Aile Hekimi Emal'ı dinledikten sonra oğluyla birlikte Ruh Hastalıkları Uzmanına yönlendirdi. Emal, ilgili Doktora giderek oğlunun durumunu paylaştı muayene esnasında doktoru; Suar'dan ziyade kendisine de bir takım sorular sorarak problemi tam olarak anlamaya çalıştı. Emal doktora; sık sık bombalanan Halep'ten oğluyla nasıl kaçtığını, kocasını orada bırakmanın kendisine vermiş olduğu çaresizliği ve üzüntüyü anlattı. Suriye'den kaçtıktan sonra çok büyük maddi sıkıntılar yaşamış, kendisi az da olsa para kazanıp eve katkı sağlamak için oğlunu ağabeyinin hanımına bırakarak tekstil işinde çalışmaya başlamıştı. Ama gün geçtikçe kendisini iyice yalnız, çaresiz ve üzgün hissediyordu. Kocasından haber alamaması, sağ mı, sağlığı iyi mi bilmemesi, aklını sürekli meşgul ediyordu. Çaresizlik elini kolunu bağlamış ve artık iyice umutsuzluğa düşmüştü. Oğlu Suar'ın varlığı bile onu teselli edemez, neşelendiremez olmuştu. Aslında o da geceleri uyuyamıyordu. Gözünü kapatır kapatmaz, bombalanan şehri gözlerinin önüne geliyor, düşündükçe nefesi kesiliyor, kalbi deli gibi atmaya başlıyordu. Yoldan geçen araba sesine bile yüreği hopluyor, gökyüzünden bir uçak geçsin ve uçak sesi duymaya görsün kaçacak delik arıyordu. Sonra da Türkiye'deyim, güvendeyim, üzerime bomba yağmayacak diye kendisini rahatlatmaya çalışıyordu. Her gün saatlerce ne günah işledik de bunlar başımıza geldi diye düşünüyor ve sürekli kafasında, Neden? Niçin? Soruları

dönüp duruyordu. Tüm bu düşünceler ve kuruntular oğluna ve şimdiki yaşamına odaklanmasına engel oluyor, Fehet ve Suar olmasa nefes bile almak istemiyordu. Doktoru Emal'ı dinledi ve kendisine bir tedavi planı hazırladı. Emal için gelecek çok karanlık görünmekle birlikte umudunu yitirmemişti. Oğlunun uyku sorununu çözmeye olan ilgisi Emal için büyük bir adımdı ve bu sayede kendi yaşamını gözden geçirme cesaretini göstermişti. Bu yaşadıkları kendisini çok etkilemiş ve oğlu Suar'ın iyi olabilmesi için öncelikle ruhunun iyileşmeye ihtiyacı olduğunu farketmişti. Kendisi ve oğlunu bekleyen umut dolu günler için doktoruyla birlikte karar verdikleri tedavi planını uygulamaya başladılar.

**\*\*Depresyon toplumda sık karşılaşılan ve profesyonel destek alındığında tedavisi mümkün olan bir hastalıktır.**

## 17. İş Sağlığı ve Güvenliği

Türkiye'de İş Sağlığı ve Güvenliği ile ilgili hususlar **6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunuyla** düzenlenmiştir (**30.06.2012**). Bu Kanunun amacı; işyerlerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması ve mevcut sağlık ve güvenlik şartlarının iyileştirilmesi için işveren ve çalışanların görev, yetki, sorumluluk, hak ve yükümlülüklerini düzenlemektir.

### 6331 Sayılı İş Sağlığı Ve Güvenliği Kanununa Göre:

#### İşverenin Genel Yükümlülükleri:

- İşveren, çalışanların işle ilgili sağlık ve güvenliğini sağlamakla yükümlüdür.
- Bu çerçevede; mesleki risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dâhil her türlü tedbirin alınması, organizasyonun yapılması, gerekli araç ve gereçlerin sağlanması, sağlık ve güvenlik tedbirlerinin değişen şartlara uygun hale getirilmesi ve mevcut durumun iyileştirilmesi için çalışmalar yapar ve bunlardan doğan maliyetleri karşılar
- İşe girişlerinde, iş değişikliğinde çalışanların işyerinde maruz kalacakları sağlık ve güvenlik risklerini dikkate alarak düzenli olarak sağlık gözetimine tabi tutulmalarını sağlar.

#### Çalışanların Yükümlülükleri

- Çalışanlar, iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili aldıkları eğitim ve işverenin bu konudaki talimatları doğrultusunda, kendilerinin ve hareketlerinden veya

yaptıkları işten etkilenen diğer çalışanların sağlık ve güvenliklerini tehlikeye düşürmemekle yükümlüdür.

### **\*\*SİGORTALI OLMAK SEÇİM DEĞİL ZORUNLULUKTUR!**

Bir işyerinde işe başlayan kişinin yasal süresi içerisinde (inşaat, tarım ve balıkçılık işlerinde en geç işe başladıkları gün, diğer işlerde ise en geç işe başlamadan 1 gün önce) Sosyal Güvenlik Kurumu olan SGK'ya tescilin yaptırılması ve adına her ay hizmet ve kazanç bildiriminde bulunulması zorunludur. Bu bildirimleri işçi değil işveren yapmak zorundadır. Çalıştığınız yerde sigorta primlerinizin SGK'ya düzenli olarak yatırıldığından emin olun.

**SİGORTALI OLDUĞUNUZDA; İş Kazası, Hastalık, Çeşitli Meslek Hastalıkları, Analık, Malullük, Yaşlılık, Ölüm, İşsizlik Risklerine Karşı Siz Ve Aileniz Sigortalanmış Olursunuz.**

#### Sigortalı olmak kişiye ne kazandırır?

- Sigortalı olarak bir işyerinde çalışmakta iken iş kazasına uğramanız veya meslek hastalığına yakalanmanız halinde; sağlık yardımları yapılır.
- Geçici iş göremezliğiniz halinde günlük ödenek verilir, sürekli iş göremezliğiniz halinde gelir bağlanır.
- Yurt içinde herhangi bir yerde tedaviniz yaptırılır, yurt içinde gerekli tedaviniz sağlanıyorsa yurt dışındaki tedavi imkânlarından yararlanırsınız.
- Gerekli görülmesi halinde tedaviniz için protez araç ve gereçleriniz sağlanır, takılır, yenilenir ve onarılır.
- Analık halinde sigortalı kadına ve sigortalı erkeğin sigortalı olmayan eşine; gebelik yardımları, doğum yardımları, emzirme yardımları yapılır, parasal gebelik ve doğum yardımları sağlanır.
- Hastalıkları halinde bakmakla yükümlü bulunduğunuz anne ve babanıza sağlık yardımı yapılır.
- **İşsiz kaldığınızda;** işsizlik ödeneği ödenir, işsizlerin işsiz kalınan süre içindeki tedavileri sağlanır, işsizin yeni iş bulmasına yardımcı olunur, işsizi meslek geliştirme, meslek edindirme ve yetiştirme eğitimi verilir.
- Yaşlandığınızda sağlanan yardımlar; yaşlılık aylığı bağlanır, toptan ödeme yapılır.
- Ayrıca hak sahiplerinize; vefat etmeniz halinde gelir bağlanır, cenaze



masrafı karşılığı verilir.

**Sigortasız olarak çalıştırılan kişiler bu durumu SGK'ya şikâyet edebilir.** Buna göre çalışanın SGK'ya **ALO 170 Çalışma ve Sosyal Güvenlik Hattına** telefonla ya da **dilekçe ile** yapacağı şikâyet sonrasında SGK Denetmenleri ya da Müfettişleri tarafından hizmetlerinizin kayıtlardan tespit edilmesi söz konusu olur. **ALO 170** hattını aramak ücretsizdir.

### **Suriyeli Sığınmacılar İçin Çalışma İzni Nasıl Alınır?**

- 11 Ocak 2016 tarihinde Bakanlar Kurulu kararı ile ülkesinden Türkiye'ye gelen Suriyeli sığınmacılara yönelik çalışma izni hakkı tanınmıştır.
- Suriyeli sığınmacıların çalışma izni alabilmesi için bazı kriterler gerekmektedir.
- Bir Suriyelinin elindeki sığınmacı kimliğinin süresi en az 6 ay olmak zorundadır.
- Sığınmacı, sadece kimliğini aldığı vilayette çalışabilir.
- Sığınmacı kimlik sahipleri şirket ya da şahıs firmaları kurmaları durumunda, çalışma izni başvurusunda bulunabilirler.

### **18. Ağız ve Diş Sağlığı**

- Türkiye'de koruyucu ağız ve diş sağlığı hizmetleri kapsamında diş çürüklerini önlemek amacı ile okul öncesi ve ilköğretim dönemi boyunca öğrencilere **flor vernik uygulaması** yapılmaktadır. Bu işlem sağlık çalışanları tarafından okullarda ücretsiz olarak uygulanmaktadır.
- Sağlık çalışanlarının sunduğu hizmetler dışında **düzenli diş fırçalama alışkanlığının** olması, şekerli gıda tüketiminin **sınırlandırılması** gibi uygulamalar ağız ve diş sağlığının korunmasında önemlidir.
- Tedavi edici ağız ve diş sağlığı hizmetleri ise, Ağız ve Diş Sağlığı Merkezleri tarafından yürütülmektedir.
- Ayrıca hem koruyucu hem de tedavi edici hizmetler özel muayenehane, poliklinik ve hastanelerde de verilmektedir. Ancak burada verilen hizmetlerin ücretleri kişiler tarafından karşılanır.
- Size en yakın Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi bilgisini bulduğunuz şehrin İl Sağlık Müdürlüğü'nden temin edebilirsiniz.

### **19. Kanser Taramaları**

- Türkiye'de kadınlarda meme kanseri ve rahim ağzı kanseri, hem erkek hem de kadınlarda kolorektal kanserler için ücretsiz tarama programları uygulanmaktadır.
- **Meme kanseri taraması 40-69 yaş arası kadınlarda 2 yılda bir mamografi çekilerek** uygulanmaktadır. Bu tetkikin yapılabilmesi için Kanser Erken Teşhis ve Tarama Merkezi'ne (**KETEM**) başvurmanız gerekmektedir.
- **Rahim ağzı kanseri için HPV testi 30-65 yaş arası kadınlara 5 yılda bir** yapılmaktadır. Bu test **KETEM'lerde ve Aile Sağlığı Merkezleri'nde** yapılmaktadır.
- **Kolorektal kanser taramaları her iki cinsiyette 50-70 yaş arası kişilere 2 yılda bir Gaitada Gizli Kan Testi (GGK) ve her 10 yılda bir kolonoskopi yapılarak uygulanmaktadır.** Bu test **KETEM'lerde ve Aile Sağlığı Merkezleri'nde** yapılmaktadır.

Şekil 3. Ülkemizde Uygulanmakta Olan Kanser Tarama Programları



## 20. Alkol Bağımlılığı

### Alkol Bağımlılığı Belirtileri Nelerdir?

- Tolerans gelişmesi yani kişinin günden güne daha fazla alkole ihtiyaç duyması
- Yoksunluk (alkole ulaşamadığında yaşanan huzursuzluk, tedirginlik gerginlik vb. haller)
- Bırakma girişimlerinin başarısız olması
- Zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etmek
- Tasarladığından fazla kullanmak, kontrol edememek
- Alkole zamanının büyük bir bölümünü ayırmak
- Alkol kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinliklerin zarar görmesi

### Alkol Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

- Doğru düşünme, karar verme ve hareket etme gibi beyin işlevlerinin bozulması
- Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserleri
- Uyku bozuklukları, baş ağrısı, göz tahribatı
- Kalp ve kan dolaşımı hastalıkları
- Kanın pıhtılaşma bozuklukları
- Karaciğerde ağır hasar, siroz
- Toplumsal sorunlar, aile içi sorunlar, ekonomik sorunlar
- Alkollü araç kullanımına bağlı olarak trafik kazaları ve iş kazalarının yaşanması

## Tedavi

Alkol kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları **hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM)** ile **Psikiyatri Kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.**

**Dikkat!** Alkol anne kanından plasenta yoluyla direkt bebeğin kanına geçer. Anne kanındaki alkolle bebeğin kanındaki alkol miktarı aynıdır. Gebelikte kullanılan alkol düşük ve ölü doğumlara, bebekte gelişme geriliğine, sosyal gelişim ve zekâ geriliği gibi durumların oluşmasına neden olur.

## 21. Tütün Bağımlılığı

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sigara içeriğindeki Polonyum- 210 (kanserojen), Radon (radyasyon), Metanol (füze yakıtı), Toluen (tiner), Kadmiyum (akü metali), Bütan (tüp gaz), DDT (böcek öldürücü), Hidrojen Siyanür (gaz odaları zehri) vb. gibi pek çok zararlı maddenin yanı sıra yüksek oranda kanserojen ve içerdığı nikotin nedeniyle yüksek bağımlılık potansiyeline sahip toksik bir maddedir.

### Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer kanseri ve Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı (KOAH)
- Damar tıkanıklığı ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışiklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar



### **Sigarayı Bıraktıktan Sonra Vücutta Meydana Gelen Olumlu Değişiklikler**

- 2 saat sonra → nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar
- 6 saat sonra → kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar
- 12 saat sonra → sigara dumanından kaynaklanan zehirli gazlar kan dolaşımınızdan temizlenir ve akciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar
- 2 gün sonra → tat ve koku duyularınız keskinleşir
- 2-12 hafta içinde → kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır
- 3-9 hafta sonra → öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir
- 5 yıl içinde → kalp krizi riski yarı yarıya azalır
- 10 yıl sonra → akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana gelir.

### **Pasif İçiciliğin Tehlikeleri**

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanı solur. Sigaranın zararlı etkilerine, sigara içen biri gibi maruz kalır. **Pasif içicilik özellikle çocuklar, bebekler ve hamileler için tehlikelidir.** Sigara içmeyenleri pasif içicilikten tam olarak korumanın tek yolu iç mekânlarda sigara içilmesine izin vermemektir.

**Bırakmak Mümkün!** Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede ve tüm KETEM'lerde (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi) Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Bu merkezlerden sigara bırakma ilaçları ücretsiz olarak temin edilmektedir. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

**\*\*Sigara bırakmanıza yardımcı olması için ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı** arayabilir veya [www.birakabilirsin.org.tr](http://www.birakabilirsin.org.tr) sitesini ziyaret edebilirsiniz.

**\*\*TÜRKİYE'DE 4207 SAYILI TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN ZARARLARININ ÖNLENMESİ HAKKINDA KANUN İLE TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN KAPALI VE BAZI ÖZEL ALANLARDA TÜKETİLMESİ YASAKLANMIŞTIR. TÜTÜN ÜRÜNÜ TÜKETİMİNİN YASAK OLDUĞU ALANLARDA TÜTÜN ÜRÜNÜ TÜKETEN BİR KİŞİYİ GÖRÜRSENİZ ALO 184 İHBAR HATTINI ARAYINIZ...**

### **22. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı**

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı kişi, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

**\*\*Aşağıdakilerden bulgulardan 3 tanesinin 1 yıllık süre içerisinde görüldüğü durumda kişi bağımlıdır!**

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek arttırılması
- Bırakma çabalarının boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

### **Madde Bağımlılığının Kişiyeye Etkileri**

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve barsak spazmlarına, kanamalara sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır.
- Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak, yalnızlaşır.
- Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder, intihara eğilim yaratır.





## Contents

It is known that the number of immigrants worldwide has reached 250 million as of the end of 2017. The decision to go to another country willingly or unwillingly brings with it uncertainties and risks. The purpose of this Handbook is to explain the functioning of the health system of foreigners in Turkey in accordance with the daily practice of life and to ensure them to find quick solutions against health risks that may often be encountered. The Handbook outlines the importance of preventive health services, describes the organizations to apply and also offers solutions to possible health problems, as well as the ways of staying healthy.

Prof. Dr. Beykan ÇİZEL

Project Coordinator

# HEALTHCARE GUIDE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

"THE EUROPEAN COMMISSION SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS WHICH REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHORS, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN."

## **1. Tips for a Healthy Life**

### **2. Health Structuring in Turkey**

### **3. Services Provided in Family Health Centres**

### **4. Health Services at Home**

### **5. Examination at Hospital**

### **6. Patient Order of Priority**

### **7. Reproductive Health**

### **8. Breast Milk**

### **9. Follow-up for Infants, Children and Adolescents**

### **10. Screening Programs for Infancy Period**

### **11. Immunization**

### **12. Disease and Importance of Tuberculosis**

### **13. Sexually Transmitted Diseases**

### **14. Post-traumatic Stress Disorders**

### **15. Domestic Violence and Cases of Domestic Violence**

### **16. Depression and Cases of Depression**

### **17. Occupational Health and Safety**

### **18. Oral and Dental Health**

### **19. Cancer Screenings**

### **20. Alcohol Addiction**

### **21. Tobacco Addiction**

### **22. Drug Addiction**

### **23. Guide for Selecting Polyclinics**

## **1. Tips for a Healthy Life**

- Chronic diseases are the diseases that are the most common and cause disability and death most frequently in the world.
- Among this group of diseases, cardiovascular diseases, chronic airway diseases, musculoskeletal system diseases, obesity and diabetes are the most common diseases.
- These diseases usually begin in middle age and last for a lifetime, and their full treatment is difficult and long lasting. For this reason, prevention measures in chronic diseases are of more important.
- Healthy nutrition, increased physical activity and smoking cessation can substantially reduce their prevalence.
- Health problems, such as overweight or obesity, high blood pressure, high blood cholesterol, cardiovascular diseases, stroke, diabetes, certain types of cancer, arthritis and respiratory deficiencies, increase the risk of other chronic diseases.
- You can ask for and receive counselling about healthy nutrition from the District Directorate of Health and Healthy Life Centres in your region.
- Also, KETEM (Cancer Early Diagnosis Screening and Training Centre) provides counselling and drug treatment applications to quit smoking. If you apply to these centres, they can help you to determine the most appropriate methods for you to quit smoking.

## **2. Health Structuring in Turkey**

- The first points of contact for health in Turkey are Family Health Centres (FHC) and District Health Directorate located in every district.
- Persons can apply to the Family Health Centres where they are registered and receive preventive medicine services and diagnosis and treatment services.
- Registration to the Family Health Centres can be done on the location as well as from the District Health Directorates.
- Services in the Family Health Centres are available within working hours.



- Patients who cannot be treated at the Family Health Centres, which are the primary care diagnosis and treatment centres, are referred by the relevant family physician to secondary care state hospitals which are a higher-level health facility.
- Services in healthcare facilities are based on application with identity card and are free of charge.
- Private Hospitals are also secondary healthcare centres and these centres offer paid services.
- Patients who cannot be treated or who require further examination and treatment in the Primary and Secondary Healthcare Institutions are referred to and treated in Training and Research Hospitals of the Ministry of Health, Special Branch Hospitals and University Hospitals, which are tertiary healthcare facilities.
- Patients can apply to Hospital Emergency Services in emergency situations, where services are provided on a full day basis.

**The following order should be observed when applying to healthcare facilities;**

**- Primary Healthcare Providers**

Family Health Centres

District Health Directorates

**- Secondary Healthcare Providers**

State Hospitals

Private Hospitals

**- Tertiary Healthcare Providers**

Training and Research Hospitals of the Ministry of Health

Special Branch Hospitals

University Hospitals

### 3. Services Provided in Family Health Centres

Healthcare facilities where one or more than one family physician and family health personnel provide family practice services are referred to as **Family Health Centres**. These centres mainly;

- Provide primary diagnosis, treatment, rehabilitation and counselling services for registered persons and refer them to secondary healthcare facilities if necessary;
- Carry out follow-up and screening of registered persons for age, gender and disease groups, which include follow-up for pregnancy, puerperant, new-born, infant, child, adolescence and screening for cancer and chronic diseases.

**Guest Patient:**

Family Physicians also provides free healthcare services for patients who are not registered to their family health centres, which is the practice in which a person receives healthcare services without having been registered for the purpose of preventing nuisance due to short-term displacement. Information about the Family Practice System and its functioning can be found on (<http://ailehekimligi.gov.tr/component/content/category/87.html?layout=blog&itemid=226&start=15>).

### 4. Health Services at Home

The Health Services at Home is the provision by trained staff of healthcare services in home environment that bedridden patients need. The Health Services at Home provided depending on various diseases covers the following;

- Social and psychological counselling services
- Examination
- Check-up
- Treatment
- Medical care and rehabilitation

- Oral and dental health services
- Prescription of medicines, long-term use of which is documented by a health report
- Assisting in issuing reports for use of medical devices and materials
- Provision of training and counselling to patient and his/her family

Health services at home are carried out by appointment system and within working hours. New emergency situations do not fall into the area of responsibility of the unit, except for the current situations of the persons who receive health services at home. In such cases, it is mandatory to apply to the **112 Provincial Ambulance Service** or directly to the emergency services of the relevant health facilities.

#### **Application to Health Services at Home:**

- Coordination Centres for Health Services at Home providing services in provinces under Provincial Health Directorates and units of health services at home within these coordination centres were established.
- Those who want to receive health services at home can apply in person, by telephone or through their relatives to family physicians, units of health services at home, Coordination Centre for General Secretariat of the Public Hospitals Union within working hours.
- Documents necessary for application are the patient's identity card and reports of his/her disease, if any. The application form is filled in and registered by the relevant family physician or the unit of health services at home.
- Those who want to apply for health services at home can call **444 38 33** within working hours.
- In addition, health services at home are provided through the units established by municipalities.

#### **5. Examination at Hospital**

- No number is issued without a valid identity card. Do not forget to take your identity card with you!
- Individuals with Syrian immigrant or refugee status are required to

submit their identity cards that start with 98 or 99, residence permits and temporary residence permits at the time of application.

- They can receive the services for a fee if they fail to submit the aforesaid documents.
- In emergency situations, the necessary medical services will be provided without requiring any documents.

Appointment is made via the Internet and via telephone at hotline **ALO 182** for the hospital concerned. You can make an appointment via telephone at hotline **ALO 182** and at [www.mhrs.gov.tr](http://www.mhrs.gov.tr) in order to have an examination without waiting.

- Turkish identity number is required for application.
- Individuals with Syrian immigrant or refugee status can make appointment if they apply with their identity cards that start with 98 or 99, residence permits and temporary residence permits.

#### **6. Patient Order of Priority**

The term "Priority Patient Group for Outpatient Services" in medical institutions in Turkey identifies the right to receive priority service for the following patient groups.

1. Emergency cases, sudden illnesses, accidents, injuries and similar situations and cases requiring urgent medical intervention as decided by a physician
2. Disabled (Amended Communiqué No. 2010 73/80)
3. Pregnant women
4. Elderly people above the age of 65:
5. Children younger than 7 years old
6. Widows and orphans of war and duty martyrs, and disabled and veterans

## 7. Reproductive Health

Reproductive health studies in Turkey aim at to provide women, men and young people with information about sexual and reproductive health and to raise their awareness of preventive healthcare. Follow-ups, pregnancy follow-ups and contraceptive methods services for women in reproductive age in our country are all provided primarily by Family Health Centres, Centres for Maternal and Infant Health, and Hospitals.

Studies performed on women's health have suggested that refugees in Turkey must have more information on the requirements mentioned below;

- Reproductive health
- Protection from unintended pregnancy, and abortion
- Birth, prenatal and postnatal care
- Vitamin and mineral deficiencies in mother and infant
- Sexually transmitted diseases
- Birth complications (unwanted conditions that may occur due to birth)

### Women's Health

Women's health includes reproductive organs and pregnancy, cleanliness and nutrition, safe motherhood, women-specific problems and diseases, contraceptive methods, sexual education in childhood and adolescence period.

In general, women's health problems include;

- Sexually transmitted diseases
- Lower reproductive system and urinary tract complaints
- Breast cancer
- Cervix cancer
- Menopause

- Early marriages and pregnancies between the ages of 13 and 14,

Early marriages and pregnancies between the ages of 13 and 14 are a serious social problem, and it is a crime to have a sexual relation with a young person who has not completed 15 years of age, according to the Turkish Penal Code No. 5237. Furthermore, the following complications are more common in pregnancies between 10 and 14 years of age;

- Maternal mortality, pregnancy losses in the form of abortion or stillbirth,
- Low-weight and premature birth in infants and accordingly, long-term hospitalization and treatment needs,
- Mental retardation,

In addition to all these, unwanted conditions, such as unintended pregnancy, ectopic pregnancy, threatened abortion and abortion, premature birth, anaemia, difficult birth, pregnancy poisoning, post-partum genital fistula, depression and low-weight infant birth, are more common in mothers who become pregnant at early ages.

In order to prevent the above situations and to take early health measures;

- Every woman should visit a family health centre at least twice a year to have health checks,
- Those who want to get married should receive premarital counselling services to have healthy children and to build a healthy family; and
- Consult to their family physicians to have a Hereditary Blood Disease Screening performed free of charge by Family Health Centres.

If a pregnancy is planned, the relevant Family Practice Unit should be applied from the very beginning of the pregnancy. Both mother's and infant's health must be protected by receiving a good prenatal, birth and postnatal care.

### Pregnancy

Pregnant women who do not carry any risk during this period should apply to Family Health Centres or Hospitals at least four (4) times during pregnancy, particularly in the following gestational weeks.

**First Follow-up; within the first 14 weeks (within the first 3 months)**

**Second Follow-up; within the weeks 18 to 24 (within the 4th or 5th**



months)

**Third Follow-up; within the weeks 28 to 32 (within the 7th or 8th months)**

**Fourth Follow-up; within the weeks 36 to 38 (within the 9th month)**

During the controls, situations that may pose a risk for the mother and infants are identified early and the necessary precautions are taken. During these controls;

- Personal information, medical history and information about previous and current pregnancy and latest menstruation date of the pregnant women are obtained,
- Blood pressure measurement, oedema examination, physical examination, urine analysis, blood test is performed,
- Information about the following is provided; nutrition and diet, physical activity and work, sexual life, oral and dental health in pregnancy, supporting breast milk and breastfeeding, medication use, cleansing and general body care and contraceptive methods,
- Tetanus vaccine is administered.

### Tetanus

It is a disease that can develop in the infant due to cutting of the infant's cord with a non-sterile device, especially with a knife or other cutting tool during birth at home, and that is highly lethal.

- To protect against tetanus, the first dose of vaccination is administered at the 4th month of pregnancy, and the subsequent doses are administered at such times to be determined by the Family Practice Unit.
- In order to protect the mother and the infant against tetanus, a total of 5 doses of tetanus vaccine is administered, being 2 doses in pregnancy period and 3 doses afterwards.
- The reason for completing the vaccine to 5 doses is to protect the mother against tetanus throughout her age of fertility.

### Indications of Danger in Pregnancy

**\*\* Delivery must be done at a hospital with the help of health personnel to ensure a safe and healthy birth no matter which birth it is \*\***

PLEASE CONTACT A HEALTHCARE INSTITUTION IMMEDIATELY	PLEASE CONTACT A HEALTHCARE INSTITUTION AS SOON AS POSSIBLE	THESE ARE INITIAL INDICATIONS OF DELIVERY PLEASE CONTACT A HEALTHCARE INSTITUTION IMMEDIATELY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaginal bleeding</li> <li>• Severe headache, elevated blood pressure and visual impairment</li> <li>• Body contractions</li> <li>• Severe abdominal - inguinal pain</li> <li>• Fever, trembling and serious weakness</li> <li>• Respiratory distress, frequent breathing</li> <li>• Early break of waters</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• High fever</li> <li>• Abdominal pain</li> <li>• Swelling on face, fingers and legs</li> <li>• Decrease in, or not feeling, the infant's movements</li> <li>• Excessive nausea, vomiting</li> <li>• Burning, pain and blood in urine while urinating</li> <li>• That the mother feels unwell and is unable to do her daily activities</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginning of labour pain and the frequency of the pain is 5 to 10 minutes</li> <li>• Break of bloody, mucosal vaginal discharge (Sign)</li> <li>• Break of waters</li> </ul>

### Effects of Substance Addiction, Smoking and Alcohol Use during Pregnancy

Smoking, alcohol and other addictive substances should not be taken during pregnancy since they threaten the mother's and infant's health. The following risks may arise as a result of the use of the foregoing:

- Premature birth,
- Sudden infant mortality in the mother's womb
- Premature separation of placenta
- Early break of waters
- Anomalies in infant such as developmental retardation, mental retardation and cleft palate

### Puerperium Period

The puerperium period covers the **first 42 days after birth**.

This period is an important process because various problems and risks may develop both in the mother's and infant's life. In order to identify these risks and take precautions early, **every mother should undergo at least six (6) health controls during the puerperium period.**

**\*\* There are 3 controls within the first 24 hours which are performed at the hospital before discharge.**

The mother and the infant should visit **a healthcare facility at least 3 times** during the puerperium period to have their health controls performed, receive information about contraceptive methods and women's health and to have the infant's follow-ups performed, after **discharged from the hospital.**

**\*\* After-discharge controls must be performed in the Family Health Centres at the dates specified below;**

- Between the 2nd and 5th days after delivery,
- Between the 3rd and 17th days and
- Between the 30th and 42nd days.

**\*\*The examinations include measurement of blood pressure, measurement of fever, urine and blood analysis if necessary, and maternal discharge and bleeding control.**

### Indications of Danger in the Puerperium Period

Contact a healthcare facility immediately	Contact a healthcare facility as soon as possible
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non-decreasing or increased bleeding</li> <li>• Epileptic seizure-like contractions</li> <li>• Respiratory distress and frequent breathing</li> <li>• Severe abdominal pain</li> <li>• Fever, shivering</li> <li>• Malodorous discharge</li> <li>• Burning and pain while urinating</li> <li>• High blood pressure</li> <li>• Severe headache</li> <li>• Visual impairment, blurred vision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excessive malaise and fatigue</li> <li>• Redness, pain and temperature increase in breasts</li> <li>• Pain, redness in stitches</li> <li>• Somniphathy</li> <li>• Excessive nervousness</li> <li>• Desire to cry, introversion</li> </ul>

### Improper Practices in the Puerperium Period

The following practices seriously jeopardize maternal health and must be avoided during the puerperium period;

- Failure to give water to women in the puerperium period for a long time
- Failure to give basic foods, such as egg, milk, fish, onion, to women in the puerperium period
- Failure to take out women in the puerperium period for 40 days following birth
- Placing soil under women in the puerperium period

**\*\* There should be at least 2 years between two pregnancies (3 years between siblings) in terms of the mother's and infant's health.**

**\*\* Centres where the most appropriate services for pregnancy, post-pregnancy, follow-ups and contraceptive methods can be obtained include;**

- Centres for Maternal and Infant Health
- Family Health Centres
- Obstetrics and Gynaecology Clinics of Hospitals

### Contraceptive Methods

Using contraceptive methods enables individuals to choose the most appropriate method for themselves according to their age, sexual life, health conditions and plans to have child.

### Frequently Asked Questions in Pregnancy

**Question:** Why is it important to avoid pregnancy?

**Answer:**

- It helps couples to determine the time of having children and the number of children they want to have, as they desire.
- It protects mother's and child's health.
- It prevents unintended pregnancies and protects women from abortion.
- It allows couples to have sexual intercourse without the anxiety of pregnancy.
- It provides couples with information about reproductive health.

**Question:** Where can I apply for contraceptive methods?

**Answer:**

- Family Health Centres
- Centres for Maternal and Infant Health

- Obstetrics and Gynaecology Clinics of Hospitals

**Question:** What are the modern contraceptive methods with high efficiency?

**Answer:** There are separate contraceptive methods for women and men. These include;

Methods for Women	Methods for Men
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraceptive pills</li> <li>• Intrauterine devices (IUD)</li> <li>• One-month and three-month contraceptive injections</li> <li>• Contraceptive implant</li> <li>• Vaginal ring</li> <li>• Diaphragm</li> <li>• Female condom</li> <li>• Tubal ligation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Male condom</li> <li>• Vasectomy (ligation of male reproductive tracts)</li> </ul>

**Question:** Can I get any of the contraceptive preventive methods from a pharmacy and use?

**Answer:**

- There are several methods for women and men. It would be more appropriate for health personnel to decide which method is suitable for the person for medical purposes.
- It is necessary to know whether the method is suitable for the person and is used correctly in order for the method preferred to provide high efficiency.

**Question:** Is withdrawal (pulling out) a safe method in contraception?

**Answer:** The possibility of conception is very high with the withdrawal method, and it is not one of the effective methods of contraception. Traditional methods, such as protection by withdrawal, vaginal shower or placement of different substances into vagina, are not healthy.

**Question:** Does breastfeeding prevent pregnancy?

**Answer:**

- Breastfeeding does not exactly protect the mother from being pregnant.
- Women may become pregnant even post-partum menstrual bleeds have not started.
- There are contraception methods that can be safely used during breastfeeding and information about these methods can be obtained from family physicians.

**Question:** I have an unintended pregnancy and can I have abortion at home myself?

**Answer: Never try to abort at home.** Consequences of self-induced abortions at home **can be fatal**. In addition to **maternal deaths** due to self-induced abortions at home, the following may occur;

- Serious bleeding
- Infections and infertility developed afterwards
- Incomplete abortion
- Anaemia due to bleeding and infections
- Genital tract, uterine, bowel and other internal organ injuries due to foreign body placement
- Organ failure due to severe bleeding and trauma
- Situations requiring urgent surgical intervention.

**Question:** Is pregnancy termination procedure performed in hospitals?

**Answer:**

- Discretionary termination of pregnancy in our country can be done in obstetrics and gynaecology clinics of hospitals until the 10th week legally (approximately 2.5 months).
- This period can be extended in the case of medical necessity and in cases where it is deemed necessary by physician.

**\*\* The most effective way to avoid unwanted pregnancies is to use the contraceptive methods offered free of charge in the Family Health Centres, Centres for Maternal and Infant Health and Obstetrics and Gynaecology Clinics.**

**\*\* Care services should be received from healthcare facilities for pregnancy, birth and post-partum follow-ups \*\***

**\*\* Preventable maternal and infant deaths are not fate, but omission! \*\***

## 8. Breast Milk

A baby starts its life in its mother's body, opens its eyes with the smell of its mother, and experiences the first sense of security in its lap. It needs the breast milk alone up to the 6th month and by at least 2 years of age with appropriate supplementary foods from the 6th month onwards to survive, to grow and to live a healthy life. This process is very important in terms of the infant's feeding, growth, development and protection from diseases.

**\*\* The most important key to successful breastfeeding is that the mother feels sure of herself, and the most important criterion showing that the infant is healthy is that he/she is sucking the mother's breast strongly.**

### Frequently Asked Questions about Breastfeeding

**Question:** Why should I breast-feed my baby?

**Answer:**

- Breast milk meets 100% of the infant's needs in the first 6 months.

- Breast milk contains all the nutrients an infant need.
- It is easy to digest.
- Infants who receive breast milk have higher intelligence levels.
- It costs less than artificial nutrition.
- It establishes an emotional connection between the mother and the infant.
- It strengthens the immune system.
- Breast milk protects the infant against many diseases such as diarrhoea, respiratory diseases and allergic diseases.
- The risk of ovarian and breast cancer and menopausal osteoporosis and hip fracture is significantly reduced in breastfeeding mothers.
- Breast milk protects the infant against jaundice.
- Breast milk is clean and does not require any effort to prepare.
- Breast milk contains nutrient contents appropriate for the period of infant's breastfeeding (first milk and last milk have different contents in terms of protein, vitamins and other substances).

**Question:** When should I start breastfeeding after delivery?

**Answer:** Breastfeeding should start immediately after delivery no matter the mother has had a vaginal delivery or a caesarean delivery.

**Question:** Should I give my baby sugared water after birth?

**Answer:** The only nutrition that the baby needs to take right after birth is the mother's milk. If sugared water is given, the first milk (mouth milk) which is very nutritive and protects the infant from many diseases will not have been taken and thus, the risk for the infant to catch various diseases, including infections, will increase.

**Question:** How do I know if my baby sucks in the right position?

**Answer:** When the baby is sucking, the breast should fill the baby's mouth as much as possible, and not only the tip of the breast, but also the brown zone around the tip of the breast should be in the mouth of the baby. The mouth of the baby should be wide open, its chin should rest on the breast and its lower lip should be curled outward when the baby is sucking.

**Question:** How do I know if my breast milk is enough?

**Answer:** If the baby urinates 6 to 8 times a day, it weights at least 500 g every month during the first 6 months, it can be said that the mother's breast milk is enough.

**Question:** How can I increase my breast milk?

**Answer:** The most important factor that increases the amount of breast milk is that the baby is often breastfed, especially at night. Frequent breastfeeding both provides plenty of breast milk and prevents breast swelling and pain. The mother should meet her fluid need and drink plenty of water.

**Question:** Can I give my baby a pacifier?

**Answer:** Babies whom are given a feeding bottle or a pacifier develop a situation called "Nipple Confusion", and these babies tend to stop breastfeeding. There are differences between sucking breast and feeding bottle or pacifier in terms of the way of sucking, so feeding bottle or pacifier is not recommended.

**Question:** Should I give my baby water when breastfeeding?

**Answer:** A large proportion of breast milk is water. A baby receiving enough breast milk meets its water need from the milk received. It is not recommended to give the baby water before 6 months of age since it will replace the breast milk, causing the baby to suck less and the amount of food that the baby receives will decrease if given. Most importantly, water or other supplements can cause the baby to become infected as an infection carrier.

**Question:** Does feeding with foods other than breast milk before 6 months of age harm the baby?

**Answer:** Diarrhoea and respiratory diseases, vitamin deficiency, allergy, obesity, low mental level, and increased risk of death due to failure to receive nutrition appropriate for the relevant months and becoming sick more often are common in infants whom are given supplementary foods before 6 months of age.

## 9. Follow-up for Infants, Children and Adolescents

Most of the preventive health services for infants, children and adolescents in our country are carried out free of charge within and in coordination with the Ministry and offered by **Family Health Centres, Centres for Maternal and Infant Health** under the coordination of Health Directorates. There is a Family Health Centre that everyone living in our country can easily reach and receive services, located close to place of residence.

### Follow-up for Infants and Children

- In our country, mothers and infants should stay at the hospital for 24 hours after vaginal delivery, and 48 hours after caesarean section.
- Mothers and infants are necessarily examined separately before they are discharged from the hospital.
- Post-discharge mother and infant follow-up is carried out by the family practice unit where the mother is registered, and by the closest family practice unit if the mother is not registered.

There are standard examinations, screening programs and vaccinations to be performed free of charge from birth for children in Turkey. Follow-ups of infants continuing regularly from birth to adolescence are performed as described in the “**Table for Follow-up Protocols of Infants, Children and Adolescents**” below.

Table for Follow-up of Infants and Children

Period	Age	Evaluation of Infancy and Early Childhood Period
INFANCY PERIOD	First 48 hours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The infant undergoes a complete systemic examination at the hospital.</li> <li>• It is checked whether the infant has any birth anomaly.</li> <li>• The infant is made to sure to have sensual contact with the mother and is breastfed as soon as possible.</li> <li>• Urination and meconium of the infant is observed.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured and its reflexes are checked.</li> <li>• The infant is screened for hearing, visual and developmental hip dysplasia.</li> <li>• The infant is evaluated for congenital heart disease.</li> <li>• The first 48-hour heel blood is taken for the new-born screening program (NTP).</li> <li>• The infant is vaccinated for Hepatitis B.</li> <li>• The infant is evaluated for jaundice.</li> <li>• The infant's eye and belly care is done, the mother is informed thereof.</li> <li>• It is observed whether the mother has achieved at least two successful breastfeeding, and the mother is provided with counselling on breastfeeding (the infant will be fed with breast milk until the 6th month, no bottle and pacifier is used).</li> </ul>
	First Week	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physical examination of the infant is performed.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured.</li> <li>• The infant is evaluated for hearing, visual and developmental hip dysplasia.</li> <li>• A second heel blood is taken for the new-born screening program (NTP).</li> <li>• It is inquired whether the infant has had Hepatitis B vaccination.</li> <li>• The infant is evaluated for jaundice.</li> <li>• The infant's belly care is performed and the mother is informed thereof.</li> <li>• The infant's status of receiving breast milk and the mother's status of breast feeding is observed and accordingly, the mother is provided with counselling.</li> <li>• The infant is given vitamin D free of charge, and the mother is informed about its use until at least 12th month.</li> <li>• The mother is provided with counselling on child safety.</li> </ul>
	1st Month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physical examination of the infant is performed. Mental development of the infant is evaluated.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured. The infant's fontanelles are evaluated.</li> <li>• The second dose of Hepatitis B vaccine is administered.</li> <li>• The infant is evaluated for prolonged jaundice.</li> <li>• The infant is screened for developmental hip dysplasia.</li> <li>• The family is provided with counselling on child safety in every follow-up of the infant.</li> </ul>
	2nd Month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured.</li> <li>• Closing status of the fontanelles is monitored in each follow-up to be performed in subsequent periods and if a risky situation is identified, the infant is referred to a higher institution.</li> <li>• The infant's physical and mental development is evaluated.</li> <li>• The vaccines BCG, DaBT-IPA-Hib, KPA are administered in the 2nd month.</li> </ul>



<b>3rd month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured.</li> <li>• The infant's physical and mental development is evaluated.</li> <li>• The mother is provided with counselling and information about dental health in every month visited for follow-up from that month onwards.</li> </ul>
<b>4th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The infant is started to be administered iron drop for anaemia free of charge from the 4th month and the mother is provided with counselling on its use up to the 12th month.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured.</li> <li>• The infant's physical and mental development is assessed.</li> <li>• 2nd doses of the vaccines DaBT-IPA-Hib, KPA are administered.</li> </ul>
<b>6th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The infant is started to be given supplementary nutrition in the 6th month in addition to breast milk (the mother is provided with information on supplementary nutrition in the family practice unit).</li> <li>• The third doses of the vaccines Hepatitis B, DaBT-IPA-Hib and the 1st dose of oral polio vaccine are administered.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the infant is measured.</li> <li>• The infant's physical and mental development is assessed.</li> </ul>
<b>9th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hb and/or Htc measurements are performed to evaluate the infant's anaemia.</li> <li>• The mother is asked whether she gives the infant vitamin D vitamins and iron drops.</li> <li>• The infant is examined systemically, and mental and physical development of the infant is followed up.</li> <li>• Awareness of parents on child safety is assessed, and parents are continued to be provided with counselling in this regard.</li> </ul>
<b>12th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The infant is examined systemically, and mental and physical development of the infant is followed up.</li> <li>• The last dose of conjugate pneumococcal vaccine and the 1st doses of chicken pox and MMR vaccines are administered.</li> </ul>
<b>18th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In this period, the child's general development and walking are evaluated.</li> <li>• It is questioned if breastfeeding continues (breast milk should be continued until at least 2 years of age with supplementary nutrition) and the mother is provided with counselling about age-appropriate nutrition. The child is assessed for anaemia.</li> <li>• The last dose of DaBT-IPA-Hib vaccine, the 2nd dose of oral polio vaccine, the 1st dose of Hepatitis A vaccine are administered.</li> <li>• It is checked whether the fontanelles are closed at the 18th month.</li> <li>• Parents are provided with counselling about healthy communication with children, toilet training, important disease findings, physical activity, accident protection and dental health.</li> </ul>
<b>24th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The child's body-mass index is checked.</li> <li>• The child is assessed for hyperlipidemia from this month on.</li> <li>• Continuation of breastfeeding and toilet training is checked.</li> <li>• The second dose of Hepatitis A vaccine is administered.</li> </ul>
<b>30th Month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parents are provided with information about dental health, accident protection and age-appropriate nutrition.</li> <li>• Head circumference, height and weight of the child is measured.</li> <li>• The child's physical and mental development is evaluated.</li> </ul>
<b>Age 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The child is subjected to a visual acuity examination.</li> <li>• The child's physical and mental development is evaluated.</li> </ul>

### Suggestions for Infant in Neonatal Period

- It is important that the mother and the infant are brought into contact with each other as soon as possible after birth.

- The infant must undergo a **hearing screening test** before discharge.

- The **first heel blood** should be taken before discharge, and the Family Health Centre should be applied for the **second heel blood** within one week at the latest.

- The infant's belly and its surrounding need to remain clean and dry in order to protect the infant from tetanus and other microbes. Nothing should be applied on the infant's belly, except for those applied with the advice of health personnel.

- The belly should be left outside the infant's diaper.

- The infant's belly should be bathed every day or every other day after the navel cord has fallen.

### Why Babies Cry?

- Babies often cry depending on the reasons listed below;

- Soiled diaper,

- Hot or cold environment,

- Excessive number of visitors coming home and fatigue,

- Sickness

- Hunger; and if the baby's needs that accelerate especially due to growth are not met, this can often be observed at the 2nd week, the 5th week and the 3rd months. In this case, frequent breastfeeding is the best solution.

- Drugs, certain foods, caffeinated beverages taken by mother,

- Smoking mother or smoking in the baby's room,

- Excess breast milk,

- Hyperthermia (increase in body temperature as a result of heavy clothes)

- Breast and nipple problems,

- Impairment of grasping breast and sucking,

**A condition known as unexplained crying can be seen in infants in the first months;** There is no specific way of crying. They cry at certain times of the day, especially in the evenings. They pull their feet to the stomach as if the stomach aches, and they look like they want to suck. Excessive bowel movements and gas can cause this condition. Such crying starts at the 3rd week after birth and decreases after the 3rd month.

#### **What to do when the baby cries?**

- If the baby sucks, the breast should be well placed into the baby's mouth.
- If there is excessive milk, one breast should be given to the baby in every meal.
- The baby should be breastfed until it leaves the breast.
- Caffeinated beverages (coffee, tea, cola, etc.) should be reduced
- Smoking should be stopped
- Foods that may cause allergy or gas should be discontinued for a while
- The baby should be taken in the arms, be hold close and be rubbed on the back
- The baby must be degassed before and after each breastfeeding
- The baby's belly should be lightly caressed and massaged

#### **\*\* Contact the nearest healthcare facility in case of one or more of the following with the baby \*\***

- Redness, itching, discharge, swelling on the belly
- Cyanosis (blue lips)
- Absence of suckling
- Contractions in arms and legs
- High fever or skin cooling
- Jaundice
- Excessive and frequent vomiting
- Watery stool more than three times per day

- Frequent breathing or breathing pauses
- Collapse of rib spacings when breathing

## **10. Screening Programs for Infancy Period**

### **Neonatal Screening Program**

- This is a screening program carried out for the early detection of some hereditary diseases that can cause consequences, such as severe mental retardation, permanent mental retardation, recurrent lung infection, hearing loss, and death in infants, by taking **heel blood** from all new-borns in our country free of charge.
- **The first heel blood is taken within the first 48 hours before discharge and the second heel blood is taken in the Family Health Centres or Hospitals within the first week following adequate breastfeeding.**
- The earlier these diseases are identified, the higher the treatment rate and the less likely they are to cause damages to the baby.
- They can be easily and effectively treated.

### **Hearing Screening Program**

- Every new-born in our country is subjected to the first hearing screening **within the 72 hours following birth** by methods that can be easily applied free of charge.
- If the baby fails to pass the first test, the screening tests, including re-tests, must be completed **within the next first one 1 month.**
- **The first six-month period is a critical period for the baby to learn to speak by listening.** Babies diagnosed with hearing loss should begin using devices and be subjected to rehabilitation when they turn the sixth month in order to prevent permanent damages.

### **Screening Program for Developmental Hip Dysplasia (Developmental Disorder of the Hip)**

- Developmental Hip Dysplasia is a condition that is screened in new-borns in our country and can be completely cured if it is diagnosed early, preventing permanent disabilities.
- It can be diagnosed at an early stage with the "hip ultrasonography"



performed **between the weeks 4 and 6** after birth.

### Vision Screening Program

- The purpose is to identify the risks that will affect the normal development of the vision and to detect children with inadequate vision at an early stage.
- Every infant undergoes the vision screening within the first 3 months performed by a family physician and family health personnel.
- The next vision screening is performed between the months 36 and 42.

### 11. Immunization

- **Vaccines are one of the most effective known protective methods against infectious diseases.** Vaccination practices have significantly reduced the frequency of diseases that are common and lethal in childhood.
- Vaccinations in Turkey are being made upon birth. There are vaccinations applied to babies, children, pregnant women and adults.
- **Vaccinations in infancy period begins with birth, and vaccines are made against 12 diseases until 1 year of age. You have to visit a healthcare facility 6 times in this period.**
- **Vaccinations in childhood are made 4 times after 1 year of age. In addition to 12 diseases in the infancy period, more vaccinations are made against 1 disease in this period. In addition, reminder doses of vaccinations administered in infancy period are made. You will need to apply to a healthcare facility to have the 18th month and 24th month vaccinations out of the foregoing. Vaccinations made in the first and second grades of primary education are carried out by healthcare officials in schools.**
- **For vaccinations made during pregnancy, you should consult your family physician at the 4th month of your pregnancy.**
- Apart from these, there are vaccinations administered to **haemodialysis patients, people who have to use frequent blood and blood products, substance users, family contacts of Hepatitis B carriers, barbers and hairdressers, orphans' asylums and nursing homes for mentally disabled, HIV/AIDS patients, people with chronic heart disease, chronic pulmonary disease, chronic liver disease and diabetes mellitus, regardless of age and sex.**
- Vaccinations are administered free of charge by the Ministry of Health.

- You can receive information about where you can have these vaccinations and what vaccinations should be done in which age group from the closest family physician unit.
- Below is the childhood vaccination schedule of the Ministry of Health applicable in Turkey.
- REPUBLIC OF TURKEY Ministry of Health Childhood Vaccination Schedule

Vaccination	At Birth	At the end of month 1	At the end of month 2	At the end of month 4	At the end of month 6	At the end of month 12	At the end of month 18	At the end of month 24	Elementary school grade 1	Elementary school grade 2
Hepatitis B	I	II			III					
BCG			I							
DaBT - IPA - Hib			I	II	III		R			
Conjugated Pneumonia Vaccination			I	II	III	R				
RRM						I			R	
DaBT - IPA									R	
OPV					I		II			
Td										R
Hepatitis A							I	II		
Varicella						I				

DaBT-IPA-Hib: Diphtheria, Acellular Pertussis, Tetanus, Inactive Polio, Haemophilus Influenza Type b Vaccination (Five-mix vaccination)  
 Conjugated Pneumonia Vaccination: Conjugated Pneumonia Vaccination  
 RRM: Rubella, Rubella, Mumps Vaccination  
 TdAP- IPA: Diphtheria, Acellular pertussis, Tetanus, inactive polio vaccination (four-mix Vaccination)  
 OPV: Oral Polio Vaccination  
 Td Adult Type: Diphtheria - Tetanus Vaccination  
 R: Recall

## 12. Disease and Importance of Tuberculosis

- The causative agent of tuberculosis is Mycobacterium Tuberculosis. Weakening of the body resistance in tuberculosis leads to the multiplication of the microbes and the disease.
- Tuberculosis can cause diseases to everyone in the world, whether rich, poor, young, old.
- The disease harms all organs, mostly the lungs.
- Tuberculosis is airborne. The microbes spread by air via coughing, sneezing, talking. It is most likely to involve family members and close colleagues of the patient. It is not transmitted by objects, such as forks, spoons, plates, cups, clothes.
- It can be lethal if left untreated or treated badly. If early and appropriate treatment is initiated and if it is treated for a sufficient period of time, **the disease fully disappears and the healing is permanent.**
- All laboratory tests, radiographies, sputum culture etc. diagnosis methods necessary for the diagnosis of tuberculosis are provided free of charge in **Tuberculosis Control Dispensaries (TCD)** in Turkey and if a person is diagnosed with tuberculosis as a result of the examinations made, all medications necessary for the treatment are met by the institution free of charge under state guarantee.
- Treatments, controls and follow-ups of patients diagnosed with tuberculosis are regularly carried out in the Tuberculosis Control Dispensaries every month.
- A practice, called **Directly Observed Treatment (DOT)**, is being implemented to ensure that treatment of people in our country is performed by healthcare personnel within a discipline.
- **Healthcare personnel regularly visit homes or workplaces of patients diagnosed with tuberculosis during their treatment processes within the Directly Observed Treatment, and their medications are administered under the supervision of the relevant healthcare personnel.**

### How the diagnosis of tuberculosis is established?

The disease is suspected by the patient's complaints and lung x-ray findings, and the diagnosis of **tuberculosis is established once tuberculous microbe is identified in the patient's sputum.**

### What are the main complaints seen in patients with tuberculosis?

- Coughing lasting longer than two weeks
- Fever, night sweating
- Chest pain
- Loss of appetite, weight loss, failure to thrive in children
- Weakness
- Haemoptysis
- The complaints usually begin and advance slowly, and some of the patients who smoke may be referred late since complaints in these patients are considered due to smoking.
- When consulting to a doctor is late, the disease destroys the lungs or other organs involved and at the same time, causes the person to continue to spread microbes.
- Patients especially with coughing and other complaints must apply to the nearest Tuberculosis Control Dispensary or a chest disease specialist without delay.
- Diagnosis procedures, treatment, medication and follow-up in the Tuberculosis Control Dispensaries are **free of charge.**
- **The treatment duration is six (6) months. In certain cases, the doctor may extend the duration of the medication. The most feared situation in the treatment is irregular drug use and incomplete treatment, which leads to drug resistance.**

### Frequently Asked Questions about Tuberculosis

**Question:** Is tuberculosis genetically hereditary?

**Answer:** Tuberculosis is **not genetically hereditary.** If there is a patient with tuberculosis at home, you may be infected due to the stay in the same environment for a long time.

**Question:** What to do in case of suspected tuberculosis?

**Answer:** The nearest **Tuberculosis Control Dispensary should be consulted** which provides free examination and treatment. Diagnostic tests, such as x-ray and sputum examination, are performed free of charge in these dispensaries. Patients are referred to a chest disease specialist if necessary.

**Question:** When does a patient with tuberculosis lose the infectivity?

**Answer:** The infectivity of the disease is lost within 2 to 3 weeks with regular treatment.

**Question:** How to protect the society from tuberculosis?

**Answer:** Treatment of patients carrying disease-causing microbes is the most important way of protecting the society.

**Question:** Can medication be used to protect from tuberculosis?

**Answer:** Yes, it provides protection at 60% to 90% if patient's relatives and those at risk are given preventive medication. Preventive medication prevents disease development. This treatment is also provided free of charge in the Tuberculosis Control Dispensaries.

**Question:** How long does BCG vaccine protect from tuberculosis?

**Answer:** BCG vaccine protects against miliary tuberculosis and tuberculosis meningitis in children and against pulmonary tuberculosis in adults.

**Question:** Where and how a patient with tuberculosis should live at home?

**Answer:** It should be ensured that the patient's room receives plenty of sunshine and is easily ventilated.

**Question:** What are the biggest mistakes with tuberculosis?

**Answer:** Patients apply to the doctor late or are diagnosed late, which leads to the progression of the disease and the difficulty of the treatment period. Patients sometimes discontinue the treatment or use the medication irregularly. In this case, the disease becomes resistant to drugs, becomes more difficult to treat and the patient's lungs are damaged, while it is a completely curable disease.

### 13. Sexually Transmitted Diseases

Figure 1. Modes of Transmission of Sexually Transmitted Diseases

TRANSMISSION PATHS FOR SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS	
HIV/AIDS	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid, breast milk
Hepatitis B	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid
Hepatitis C	
HPV (Genital warts)	Skin contact, contaminated objects, public toilets and showers
Chlamydia	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid
Trachomatis	
Herpes Simplex (Type 1-Type 2)	Skin contact, saliva from lips and mouth
Mycoplasma Genitalium	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid, homosexual intercourse
Mycoplasma Hominis	Skin contact (genital, oral), contaminated objects
Gonorrhea (Neisseria Gonorrhoeae)	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid
Treponema Pallidum (Syphilis)	Skin contact (penis with syphilis wounds, vagina, anus or oral contact)
Ureaplasma Urealyticum	Skin contact (genital, oral), contaminated objects
Trichomonas Vaginalis	Blood, semen, pre-seminal fluid, vaginal fluid

- Sexually transmitted diseases are a group of diseases that can lead to infertility, abortion, ectopic pregnancy, cervical cancer, and disability and deaths in newborns.
- Everyone involved in sexual activity and having unprotected sexual intercourse is at risk of sexually transmitted infections.
- These diseases can spread rapidly in society with the reason that the symptoms of these diseases are often too light to disturb the person and that people infected with these diseases tend to conceal their conditions.
- **There are counselling centres in Turkey for HIV/AIDS, sexually transmitted diseases. Examinations for these disease in these centres are free of charge, and records are kept confidential in accordance with personal privacy. Information about these centres can be obtained from the relevant Provincial Health Directorate.**
- This group of diseases can be transmitted by unprotected sexual intercourse, blood or blood products and transmission from mother to infant during pregnancy, delivery or post-partum period. **Modes of transmission** of sexually transmitted diseases are shown in **Figure 1**.

**Figure 2. Symptoms of Sexually Transmitted Diseases**



#### **To protect against Sexually Transmitted Diseases:**

- Condom should always be used for sexual intercourse.
- Care should be given to monogamy.
- Dental brush, razor blade, razor and injector should not be used collectively.
- Manicure-pedicure instruments should be sterilized properly.
- Vaccination against sexually transmitted diseases and Hepatitis B disease should be made.
- The necessary tests for early periods of pregnancy should be performed.

#### **14. Post-traumatic Stress Disorders**

Post-traumatic stress disorder is a depression-like mental illness that can be seen in people who have suffered tragedies, such as war, refugee camp or earthquake, and that is characterized by symptoms like constantly re-living those moments, becoming numb to life and people, being absent minded, missing the meaning of the future and being filled with high level of anxiety.

**The two most common mental illnesses that are seen after a mental trauma** are depression and post-traumatic stress disorder. The following can lead to mental traumas;

- Natural disasters (earthquake, flood, fire)
- Man-made traumas (war, torture, rape)
- Accidents (work, traffic)
- Unexpected deaths
- Serious-fatal illnesses.

#### **Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorders:**

- **Re-living (recall-failure to get rid of the memories of trauma):** Seeing flashbacks or nightmares that are very bothersome, occur unexpectedly and feel like re-experiencing the trauma, remembering the event even if there is nothing to remind thereof and having physical discomfort, such as

palpitation or sweating, when the event is remembered.

- **Trying to avoid situations that remind trauma:** Being emotionally sluggish and avoiding people, events, activities that remind of the trauma.

- **Symptoms of over-tension and/or hypovigilance:** Having difficulties to sleep and concentrate, being anxious, becoming angry and nervous easily and to startle with little sounds.

### Post-traumatic Stress Reactions

#### • Physical Reactions:

Acceleration in heartbeat and breathing, sweating, mobilization in the digestive system, difficulties in falling asleep, increased or decreased appetite, pain and suffering in different parts of the body, nausea, tension in the muscles, fatigue, sexual dysfunction may be felt.

#### • Emotional Reactions:

Sadness, depressive mood, denial, fear, guilt, panic, numbness may occur.

#### • Behavioural Reactions:

Behaviours, such as sudden responses, substance intake, quick reaction, accusing others, eating problems, desire to keep everything under control, self-withdrawal, can be observed.

#### • Mental Reactions:

Memory-related problems, inattention, nightmares, difficulty in remembering, sleep disturbances can be seen.

#### • Social Reactions:

Loss of performance in business or academic life, distancing from people, difficulty in following rules can be seen.

**\*\* If these symptoms reach to a condition of ruining your daily life, consult to a psychiatrist! \*\***

## 15. Domestic Violence and Cases of Domestic Violence

**Violence against women** refers to actions that are taken against women because they are women no matter where they happen (at home, on street, at work) and include physical, sexual, emotional, psychological acts and unilateral persistent stalking and cause economic damages to women, or to threatening, forcing women with such actions or restricting their freedom arbitrarily, and each one of such actions is a crime.

**\*\* According to the Law No. 6284 on the Protection of Family and Prevention of Violence Against Women in Turkey**, if you are, or if you are likely to be, subjected to violence, any and all measures to protect you and prevent violence will be taken.

**You have rights that you can exercise when you are subjected to violence. These include;**

- Providing you and your children with shelter,
- Providing temporary financial assistance,
- Providing guidance and counselling services on psychological, social, professional and legal issues,
- Providing temporary protection in case of life-threatening condition,
- Payment of kindergarten fee to support woman's participation in working life,
- Preventing the sale of your family home without your knowledge,
- Hiding, changing identity information and if necessary, providing workplace changes in case of a life-threatening situation.

**\*\* ORGANIZATIONS THAT BELIEVE IN YOU AND SUPPORT YOU ARE WITH YOU ...**

**\*\* DO NOT FEAR TO APPLY WHEN YOU ARE SUBJECTED TO VIOLENCE!**



### **Organizations that you can apply when you are subjected to violence**

- Provincial Directorates of Family and Social Policies
- Violence Prevention and Monitoring Centres (ŞÖNİM)
- Law Enforcement Units (Police / Gendarmerie)
- Health Organizations
- Judicial Institutions (Public Prosecutor's Office, Family Courts)
- Governorships and District Governorships
- Bars
- Municipalities
- Women's Solidarity Centres
- Non-Governmental Organizations (NGOs)

**\*\* If you are subjected to sexual violence, do not take shower and do not change your clothes to avoid the loss of evidence. Report to the nearest police station or police headquarters in this way.**

### **A True-Life Story of a Woman Subjected to Domestic Violence**

My name is Risa Y., 28 years old, from Syria, and I have 2 children. My daughter Leyla is 4 and my son Majit is 6 years old. Me and my husband came to Turkey with two children illegally 15 months ago because of the war. We started staying with my husband's relatives who had come here earlier. We stayed in two small room with three families. My husband tried to find daily jobs and earn our livelihood. He come home back with empty hands most of the time. He became very angry at such times and picked quarrels to beat me. Many times, I was relieved of him by our relatives. My body was full of bruises. He had beaten me several times when we were in Syria, but I have been beaten almost every week since coming here. I had new bruises due to beat before the previous one recovered. The children also see, hear everything. They became introverted and speechless. I used to talk to my husband and say that these were hard times, we should support each other. We would have been good for a few weeks, and he used to re-start beating in a month or so. I did not have a home, I did not have any food and relatives, I did not know the language, I have been desperate in a foreign land. I did not have rest. I could not sleep at night. I was crying every day. The neighbours called the 155 Police Emergency Line when my

husband beat me the last time. The police officers came, took us all to the police station. I was asked if I would file a complaint against him. I asked the police officer what would happen and what would I do alone if I filed a complaint. He said "do not be afraid, we are here if you want, you are not alone". He told me how the Republic of Turkey help and protect victimized women like me and their children. Then, I said that I would file a complaint. The police officers took me and my children to a Violence Prevention and Monitoring Centre. The person who welcomed us called an interpreter for better communication. I explained everything to the interpreter. We stayed there for two nights. Then they took me and my children to a more convenient place to stay. They settled us in a nice room. They gave new clothes for me and my children. After the meal, the social service specialist who worked there came to talk to me. She told us that we were under the protection of the state, that they would provide us shelter, that my children would be sent to school, and that our basic needs would be met. I was told that I could receive legal assistance and psychosocial support for my children and myself, if I want to. She said that I could go to vocational courses and they would help me to find a work, if I want to. I could rent my own house by working in a work to be found and the state would help both for the rent and the children's school expenses. I was so happy to hear all this. It has been seven months since then. I wanted to go to a sewing course and so I was sent and registered. They found me a job at a workshop. Six months later, I rented my own house. My son Majit is going to school and my daughter Leyla is going to kindergarten while I am at work. The State supports me with their costs. I am working and we live on peacefully. My husband is forbidden to approach me after the violence and sees the children under the supervision of the authorities. We eat together in the evenings without any hue and cry. I sleep without bruises and pain in my body. I and the children are very happy, we feel safe. I know I am not alone.

**YOU ALWAYS HAVE A DOOR TO KNOCK ON AND A HOME TO GO!**

**JUST CALL US**

**ALO 183 SOCIAL SUPPORT LINE**

**ALO 155 POLICE EMERGENCY LINE**

**ALO 156 GENDARME EMERGENCY LINE**

## 16. Depression and Cases of Depression

- Depression is a serious and frequent mental illness throughout the world, is not feeling sad or unhappy for a short period of time and is one of the most common and most disabling conditions worldwide.

- According to the data from the World Health Organization (WHO), more than 300 million people live with depression in the world. This number is increasing every year, and it increased by 18% from 2005 to 2015. (WHO, April 07, 2017)

- In other words, an average of one out of every six people in the society experiences depression at some point in their lives.

### What are the symptoms of depression?

- Slowing down in daily activities, excessive fatigue
- Avoidance of social relations, inability to share problems
- Significant reduction in sexual interest and desire
- Lack of eating, loss of appetite, loss of weight or tendency to overeating
- Excessive insomnia, sleep-onset insomnia, sometimes tendency to oversleeping, or oversleep
- Head, neck back, joint pains, stomach-intestinal complaints
- Unable to focus attention and extreme forgetfulness
- Unwillingness, not enjoying life
- Feeling like hitting the bottom, feeling of severe sadness
- Feeling hopeless, thinking of death or suicide
- Feeling guilty, worthless and helpless

**\*\* Consult to a psychiatric outpatient clinic if you feel the above symptoms intensively and negatively affect your daily life.**

## Treatment

Both drugs and psychological treatments have been shown to be effective in the treatment of post-traumatic stress disorder and depression. Professional help can be obtained from psychiatric outpatient clinics of hospitals and the **ALO 183 Social Support Line** of the Ministry of Family and Social Policies.

### Case of Clinical Findings for Depression

A female patient of 28 years old.

She works in quite stressful and high position. She has always been successful in her school life. She has very high standards about herself and criticizes herself whenever she fails to achieve them. She has been feeling shame and experiencing the sense of worthlessness since she has not been as successful as she was in the past. She has been feeling tired over the past few weeks and having problems concentrating on her job. Her colleagues have realized that she has become introverted, which is unlikely for her. She says that she is sick for various reasons and she stays in bed, sleeps all day or watches TV in those days. The patient's husband also notices these changes. She is having difficulty in falling asleep at night. Her husband awakes due to her movements until after an hour or two from sleep. Her husband witnessed that she had a phone call in tears with her best friend. As her husband tries to get her away from the situations that worry him, she throws him away saying 'everything is okay'. The patient has never attempted to commit suicide until this time, but she also says that she is not happy to live at all. She often wishes she died. She is disappointed because she feels like this every day although she has many reasons to be happy.

### A True-Life Story of a Woman Suffered Depression

Fehet had sent his wife Emal and 5-year-old son to Turkey because of the war in Syria and he had stayed in Syria to fight. Emal who left her husband behind and came to Turkey illegally with her 5-year-old son moved to her brother who came to Turkey earlier and lived with his wife, four children and two sisters-in-law. They all together struggled for life in a house with two rooms and tried to wipe out the pains they suffered in Syria. However, her son Suar refused to come to bed and to sleep and often woke up and cried at nights for a few weeks. Suar's crying at nights affected everyone, add more difficulties to the difficulties she has experienced. Emal refrained from other relatives staying at home, became anxious, angry and intolerant as Suar kept crying. She sometimes hits her son because she cannot control her anger, but she regretted what she did it when she was cool down. She explained this situation to the family physician when she took her son to



the Family Health Centre for health check. After listening to Emal, the family physician referred Emal and her son to a psychiatrist. Emal visited that psychiatrist and shared his son's condition. The psychiatrist tried to understand the problem precisely by asking herself a number of questions rather than Suar during the examination. Emal told the doctor how she fled with her son from Aleppo bombed frequently, the helplessness and sadness that she had due to leaving her husband there. After she fled from Syria, she had experienced a great deal of financial troubles and she began to work in textile business by leaving her son to her elder brother in order to earn money and contribute to the house. However, she felt more lonely, helpless and upset day by day. Being unable to hear from her husband, to know whether he was alive and well kept her mind busy all the time. She was so helpless and was desperate now. Even the presence of his son Suar could not comfort and cheer her up. As a matter of fact, she also could not sleep at night. She pictured her bombarded city as soon as she closed her eyes, was out of breath and her hearth starting to beat very fast. She thrilled to even the sound of a car passing by on the road and she did not know where to put herself when she saw or heard a plane through the sky. Then, she tried to relieve herself thinking "I am in Turkey, I am safe, there is no bombing coming over me". She thought for hours every day about what they have been through and kept thinking, why? why? All these thoughts and delusions prevented her from focusing on her son and her present life, and she did not even want to breathe without Fehet and Suar. The doctor listened to Emal and prepared a treatment plan for her. Although the future seemed very dark for Emal, she has not lost her hope. Her interest in solving her son's sleeping problem was a big step for Emal and thus, she had the courage to look into her own life. She was deeply affected by what she has been through and noticed that her soul needed to heal first for Suar, her son, to recover. For hopeful days waiting for her and her son, they started to implement the treatment plan they had decided with their doctor.

**\*\* Depression is a disease that is common and can be treated when professional support is received.**

## 17. Occupational Health and Safety

Matters related to occupational health and safety in Turkey are governed by the Law No. 6331 on Occupational Health and Safety (30.06.2012). The purpose of this Law is to set out the duties, powers, responsibilities, rights and obligations of employers and employees in order to ensure occupational health and safety and to improve existing health and safety conditions in workplaces.

## According to the Law No. 6331 on Occupational Health and Safety:

### General Obligations of Employers

- Employers are obliged to ensure occupational health and safety of their employees.
- In this context, employers conduct, and cover any expenses arising from, works to prevent occupational risks, take all kinds of measures, including provision of training and information, make organizations, provide the necessary tools and equipment, make health and safety measures compatible with the changing conditions and improve the existing conditions.
- They ensure that their employees are regularly monitored for health taking into account health and safety risks they would be exposed to in workplace due to employment and change of employment.

### Obligations of Employees

- Employees are obliged not to jeopardize the health and safety of their own and other employees affected by their acts or works in accordance with the training and instructions of the employer on occupational health and safety.

### **\*\*INSURED EMPLOYMENT IS NOT A CHOICE, BUT AN OBLIGATION!**

A person who is employed in a workplace must be registered with the SSI, the Social Security Institution, within the legal period (on the day of employment for construction, agriculture and fishery works, and no later than one day before starting to work for other works) and a notice of continuum of employment and earning must be filed on his/her behalf every month. These notifications must be filed by the employer, not the employee. Make sure that your insurance premiums are paid regularly to the SSI.

**WHEN YOU ARE INSURED, You and your family will be insured against the risks of occupational accidents, diseases, various occupational diseases, maternity, disability, old age, death, unemployment.**

### What does being insured bring?

- You will receive health benefits if you suffer a work accident or an occupational disease while working as an insured person in a workplace.

- If you are temporarily unable to work, you will receive a daily allowance and if you are permanently unable to work, you will be put on a salary.
- You can have your treatment done anywhere in the country, and if you cannot receive the necessary domestic treatment, you will benefit from treatment facilities abroad.
- If necessary, your prosthetic devices and supplies for your treatment will be provided, attached, renewed and repaired.
- In case of maternity, insured woman and non-insured spouse of the insured person will be provided with maternity benefits, breastfeeding benefits, financial pregnancy and birth benefits.
- Your dependent parents will be provided with health benefits if they become sick.
- When you are unemployed, you will receive an unemployment benefit, treatment benefits during the period of unemployment, assistance in finding a new job and professional development and vocational training.
- When you are old, you will receive an old-age pension and lump sum payment.
- Also, your beneficiaries will continue to receive your old-age pension holders and be paid funeral expenses when you are deceased.

**Persons employed uninsured can report to the SSI.** Accordingly, your services will be determined from the records of your workplace by the SSI Supervisors or Inspectors to be made after the employee has filed a complaint to the **ALO 170 Labour and Social Security Line** by phone or **by a petition**. Calling the **ALO 170** line is free.

#### **How to Obtain Work Permit for Syrian Asylum-Seekers?**

- Syrian asylum-seekers in Turkey have been granted the right of work permit by the Council of Ministers Decree, dated January 11, 2016
- Syrian asylum-seekers are required meet certain criteria to obtain a work permit.
- The identity document of a Syrian asylum-seeker must be valid at least for 6 months.
- The asylum-seeker can only work in the province from which he/she has been given his/her identity document.
- Holders of an asylum-seeker identity document can apply for a work

permit if they establish a company or a private company.

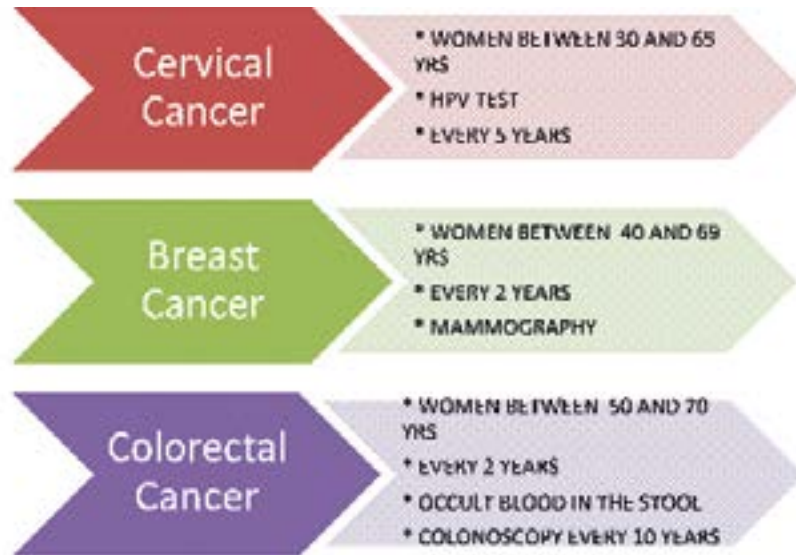
### **18. Oral and Dental Health**

- In Turkey, there is a procedure, called **fluorine varnish**, for students through preschool and elementary school period in order to prevent tooth decays in the context of preventive oral and dental health services. This procedure is carried out by healthcare personnel free of charge in schools.
- Apart from the services provided by healthcare personnel, practices, such as **regular tooth-brushing habit** and **restriction of consumption of sugary foods**, are important in protecting mouth and dental health.
- Therapeutic oral and dental health services are provided by the Oral and Dental Health Centres.
- Also, both preventive and therapeutic services are provided in **private practices**, outpatient clinics and hospitals. However, the services provided therein are paid.
- You can obtain the contact details of the nearest Oral and Dental Health Centre from the Provincial Health Directorate of your city.

### **19. Cancer Screenings**

- **Free screening programs for breast cancer and cervical cancer in women, colorectal cancer both for men and women are provided in Turkey.**
- **Breast cancer screening is performed for women 40 to 69 years old by taking a mammography in every 2 years.** You need to contact the Cancer Early Diagnosis and Screening Centre (**KETEM**) in order to perform this examination.
- **The HPV test for cervical cancer is performed in every 5 years for women 30 to 65 years old.** This test is performed at **the Cancer Early Diagnosis and Screening Centres (KETEM) and the Family Health Centres.**
- **Colorectal cancer screenings are performed for persons 50 to 70 years old in both the genders by fecal occult blood test in every 2 years and colonoscopy in every 10 years.** This test is performed at **the Cancer Early Diagnosis and Screening Centres (KETEM) and the Family Health Centres.**

**Figure 3. Cancer Screening Programs in Our Country**



## 20. Alcohol Addiction

### What are the symptoms and signs of alcohol addiction?

- Tolerance development, meaning that one needs more alcohol from day to day
- Deprivation (uneasiness, unrest, tension, etc. experienced in absence of alcohol)
- Failed attempts to stop
- Continued consumption despite being harmed
- Consumption more than intended, fail to control consumption
- Spare a large part of time to alcohol
- Damage to major social and professional activities due to alcohol consumption

## Problems Caused by Alcohol Addiction

- Deterioration of brain functions such as correct thinking, decision making and acting
- Oesophageal, larynx, stomach and pancreatic cancers
- Sleep disorders, headache, eye damage
- Heart and blood circulation diseases
- Blood clotting disorders
- Severe liver damage, cirrhosis
- Social problems, family problems, economic problems
- Traffic accidents and occupational accidents due to driving under the influence of alcohol

## Treatment

Individuals and their relatives who use alcohol and seek treatment for their problems can receive treatment by applying to **the Alcohol and Substance Abuse Treatment Centres (AMATEM)** and **psychiatric clinics of hospitals.**

**Attention!** Alcohol passes directly from the mother's blood to the infant's blood through the placenta. The amount of alcohol in the mother's blood is the same as the amount of alcohol in the infant's blood. Alcohol consumed in pregnancy causes abortion and stillbirth, developmental retardation, social development retardation and mental retardation in infants.

## 21. Tobacco Addiction

Smoking is an important public health problem in the world and in our country. Cigarette is highly carcinogenic due to many harmful substances it contains like Polonium - 210 (carcinogen), Radon (radiation), Methanol (rocket fuel), Toluene (thinner), Cadmium (battery metal), Butane (bottled gas), DDT (insecticide), Hydrogen Cyanide (gas chamber poison) etc. and is a toxic substance with a high addiction potential due to its nicotine content.

## Health Problems Caused by Tobacco Addiction

- Heart and vascular diseases
- Lung cancer and Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) as a result of bronchial narrowing
- Vein occlusion and related paralysis
- Gastritis, ulcer and stomach cancer
- Yellow skin, wrinkling, skin cancer
- Oral odour and yellowing of teeth
- Smoking in pregnancy leads to premature birth and consequently, to various developmental disorders and to post-partum breast milk cessation

## Positive Changes in The Body After Smoking Cessation

- After 2 hours, → the nicotine begins to leave your body
- After 6 hours → your heart rate and blood pressure begins to fall
- After 12 hours, → toxic gases from cigarette smoke are cleared from your bloodstream and your lungs work better
- After 2 days, → your senses of taste and smell sharpens
- Within 2-12 weeks, → your blood circulation improves which facilitates physical activities such as walking, running
- After 3-9 weeks, → problems, such as coughing, shortness of breath, wheezing, decrease and your lungs become stronger
- Within 5 years, → the risk of heart attack reduces by half
- After 10 years, → the risk of lung cancer reduces by half and the risk of heart attack is the same as the risk of a person who has never smoked.

## Dangers of Passive Smoking

A non-smoking person breathes in cigarette smoke as a passive smoker when near a smoker. He/she is exposed to the harmful effects of cigarette as a smoker. **Passive smoking is dangerous, especially for children, babies and pregnant women.** The only way to fully protect non-smokers from

passive smoking is to prohibit smoking in closed spaces.

**It is possible to quit!** Behavioural counselling and drug treatment are of great importance in smoking cessation treatment. There are Smoking Cessation Polyclinics in many hospitals and Cancer Early Diagnosis and Screening Centres (KETEM) in our country. Smoking cessation medicines are available in these centres free of charge. Also, private health institutions provide pharmacological and psychological treatment services to stop smoking.

**\*\* You can call the ALO 171 Smoking Cessation Hotline or visit [www.birakabilirsin.org.tr](http://www.birakabilirsin.org.tr) to help you quit smoking.**

**\*\*CONSUMPTION OF TOBACCO PRODUCTS IN CLOSED SPACES AND CERTAIN PRIVATE AREAS IS PROHIBITED BY THE LAW NO. 4207 ON THE PREVENTION OF DAMAGES BY TOBACCO PRODUCTS. CALL THE **ALO 184 REPORT LINE** IF YOU SEE A PERSON CONSUMING TOBACCO PRODUCT IN NON-SMOKING AREAS**

## 22. Drug Addiction

Substance addiction refers to the use of substances that affect the functions of the body in a negative way and the failure to use these substances despite their harms. Addicted person experiences withdrawal symptoms when he/she discontinues substance use. He/she increases the frequency and dose of substance use over time.

**\*\* A person is addicted if three (3) of the findings below are seen within one (1) year period!**

- Gradual increase of the amount of substance used despite problems
- Wasted effort to quit
- Spending a lot of time to provide, use or quit the substance
- Reduced or abandoned social, vocational and personal activities

## Effects of Substance Addiction

- It renders the mind and will non-functional. It drives the person apart from normal life and behaviours.

- It causes nausea, vomiting, abdominal pain, constipation, diarrhoea, stomach and intestinal spasms, bleeding.
- It harms all internal organs and causes a number of accompanying diseases.
- It causes poisonings and associated death.
- It reduces the person's ability to adapt to the environment.
- The addicted person gradually drives apart from the family and its setting and becomes lonely.
- Often, this situation is accompanied by severe depression, which creates a tendency to suicide.

### For Treatment

Individuals and their relatives who use addictive substances and seek treatment for their problems can receive treatment by applying to **the Alcohol and Substance Abuse Treatment Centres (AMATEM) and psychiatric clinics of hospitals**. The treatment carried out with a patient and doctor co-operation usually takes in the form of 2 to 6 weeks hospitalization and psycho-social treatment for one (1) year.

**\*\* THE BEST WAY OF PROTECTION IS TO NEVER START! \*\***

### 23. Guide for Selecting Polyclinics

Internal Medicine	Otorhinolaryngology (ENT)	Infectious Diseases	General Surgery
Mouth dryness	Pain, burning, stinging in the throat	Flu	Appendicitis first starts off with a pain in the upper abdomen and then, the pain in the upper abdomen cases off and concentrates in the lower right abdomen, the abdominal pain gradually aggravates and gains continuity, and fever, increased heartbeats, loss of appetite, nausea, vomiting accompanies.
Chest pain and associated pain spread to left arm	Nasal discharge, nasal bleeding, nasal inflammation, nasal declination	Jaundice, yellowing of eye sclera, darkening in urine colour, loss of appetite, nausea.	Pain, redness, temperature increase in breast, discharge from the nipple
Frequent urinating	Flu	Hepatitis carrier	Sense of lump, palpable mass, withdrawal in breast, orange-pool appearance on the breast skin
Abdominal pain	Ears: ear discharge, ear infection, hearing loss, ear ringing, ear bleeding	Fatigue, tiredness	Abdominal swelling and associated pain
Stomach ache, heartburn, acid indigestion, sour water in mouth	Scoring	Abdominal pain, diarrhoea	Gangrene,
Stomach disorders such as gastritis, ulcer	Hay fever, allergy	Mumps, varicella	Hemorrhoids, rectal bleeding during defecation or independently of defecation
Diarrhoea, constipation	Sinusitis, nasal discharge	Scratching or biting by dog, cat, etc. animals	Small intestine, large intestine, liver, stomach disorders
Blood pressure and associated headache, dizziness, nausea, tinnitus, nasal bleeding, chest pain	Salivary gland diseases	Tarms, parasites in stool	<b>Hypothyroidism (Underactive Thyroid)</b> is characterized by symptoms such as fatigue, weakness, numbness and drowsiness, impaired concentration, feeling of dizziness, depression, hair loss, dryness and cold feeling on skin, constipation, weight gain, swelling in eyelids and legs, diminished perspiration, waxy skin, intolerance to cold, chills, hoarseness, slowing down in speech, decreased reflexes, blood pressure, high cholesterol and low pulse rate, menstrual irregularity, difficulty in becoming pregnant, height shortness and developmental retardation in children
Anemia	Hives, mouth injuries, canker sores	Stinging of rusty nail, metal in foot or anywhere in the body	<b>Hyperthyroidism (Overactive Thyroid)</b> is characterized by nervousness, extreme excitement, irritability, weight loss, sweating and increase in body temperature, trembling in hands, increase in pulse number and blood pressure, feeling of sweating and humidity on skin, hair loss, intolerance to temperature, increase in bowel movements, menstrual irregularity, occasional double vision.
	Dizziness accompanied by ear pain	Cough, phlegm, night sweating	Sebaceous glands bumps appearing under the skin
	Awkward joint disorders	Fever, accompanying joint aches and pains, Brucella	Severe and sudden abdominal pain, accompanying nausea, vomiting, abdominal stiffness
	Difficulty in swallowing	Took bite	Recurrent diarrhoea and constipation, accompanying fatigue, weight loss
	Oral malodour	Redness, swelling, pain in feet, legs	Sensitivity to fat, diarrhoea with the consumption of fatty foods, feeling of rectal gases and satiety
			Pressure under the right rib, back pains spreading to the right scapula, tenderness in the right shoulder region
			Pain and swelling around the umbilicus
			Genital pain, swelling, burn



### Guide for Selecting Polyclinics (Continued)

Neurology	Dermatology	Orthopaedics	Urology
Memory loss, dementia, dementia	Repeated oral wounds	Bone fractures, dislocations, cracks	Pain, stinging, burning when urinating
Feeling of numbness in arms, in legs, in hands	Constrictions, rashes, blistered wounds in genital region	Ankle and leg pain due to falling, muscle bruising, bruises	Flow in the urinary tract
Trembling in hands	All skin diseases such as papulosa, acne	Joint pain	Frequent urinating
Sense of numbness on the right or left side of the body	Skin cancer,	Joint pains felt in humid weather	Anaemia, blockage in ureters, intermittent urination, prostate
Headache, dizziness, loss of balance	Eczema, allergies, itching, skin diseases	Ankle sprain	Renal calculus, nausea with back pain,
Stroke, loss of muscle power in one half of the body, numbness	Hand, foot, nail fungus	Sciatic pain, waist neck, leg pain	Premature ejaculation
Constriction, involuntary movements	Callus	Plantar fasciopathy	Syphilis
Double vision	Hair loss, emergence of dandruff and wounds in hair dorsal	Blow, fibre, muscle breaks	Impotence
Facial pain, facial shifting	Colour change, skin whitening in anywhere in the body	Muscle pains	Infertility
Twitching in the body	Hives	Low back pain	Bladder, penis diseases,
Neck pain	Non-healing or late-healing skin wounds	Neck pain	Pain, redness, swelling, stiffness in testicles
Headache, dizziness, loss of balance	Spitona, lentacula, birthmarks	Body deformities	Frequent urinating at night
Epilepsy	Nail deformities	Spine deformities	Bloody urination
Transition	Excessive sweating, foot, armpit sweating		Swelling, redness in forearm
Shock	Ingrown hair, excessive hair development		Side pain
	Porcusitis		Malodorous urine
	Shingles disease		

### Guide for Selecting Polyclinics (Continued)

Psychiatry	Eye Diseases	Cardiology	Plastic Surgery	Chest Diseases	Gynaecology and Obstetrics
Depression, feeling extremely sad, unhelpfulness, unillusions, not enjoying life	Short-sightedness and far-sightedness, distortion of visual clarity	Feeling of tightness, pain that occurs sometimes in the form of burning and pressure in chest, spreading of this pain to the left arm and jaw	Skin cancers	Coughing	Menstrual irregularity, frequent menstruation, painful menstruation, excessive menstrual bleeding, amenorrhoea
Unnecessary fears, sleep disorders	Hordeolum, eye redness, burning, stinging, watering of eyes	Chest pain caused by physical activity and decreased with rest	Non-healing wounds	Sputum	Pregnancy, birth
Socialization disorder, fear of avoiding crowded environments, social phobia, specific phobia	Xerophthalmia	Chest pain and accompanying cold sweating and nausea, vomiting	Skin burns, burn marks	Shortness of breath	Menopause
Stuttering	Sudden loss of vision	Shortness of breath	Cleft lip, cleft palate	Haemoptysis	Malodorous vaginal discharge, genital infections.
Behavioural disorders	Sudden floating specks, light flashes in eye	High blood pressure	Breast augmentation and minimization surgeries	Chest pain	Vaginismus
Unhappiness, stress, feeling anxiety, anxiety disorder	Eye pain, foreign body, bleeding in eye	Weakness	Eyelid collapse, eyelid damages	Night sweating	Sexual problems, painful intercourse, bleeding after sexual intercourse
Personality disorders,	Strabismus	Getting tired quickly	Moles, coloured moles	Weight loss	Cramp pain
Alcohol and substance addiction	Eye lid disorders	High cholesterol	Ear deformities	Fatigue	Myoma
Learning disability, lack of attention, lack of concentration, hyperactivity,	Excessive sensitivity to light	Sudden chest pain	Liposuction and fat transfer procedures	Cervical respiration complaints	Unwanted pregnancy
Panic attack	Eye injuries	Shock	Nose deformities	Asthma	Threatened abortion
Schizophrenia		Need for high pillow	Skin re-epithelation, botox procedures for skin wrinkles	COVD	Widespread abdominal bloating, feeling of mass
Insomnia, sleep disorders		Palpitation		Allergic diseases	Uterine prolapse
<b>Bipolar disorder (bipolar mood disorder)</b> mania (feeling of excessive happiness, excitement, energy) and depression (extreme unhappiness, pessimism, unwillingness, desire to sleep continuously, excessive or minimal eating)		Rhythm disorders		Smoking addiction	Urinary incontinence
Schizo-affective disorder					Infertility
Behavioural disorders					Hormonal disorders
Mental retardation, difficult and late learning, impaired perception					Ovarian cysts
					Family planning

يقدر عدد المهاجرين في العالم بحلول نهاية 2017 بحوالي مايقارب 250 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم، والذهاب الى بلد اخر بغرض الهجرة سواء كان طوعا او كرها يحمل في طياته الكثير من التضحيات ويكون محفوف بالخاطر والغرض من هذا الكتيب هو شرح أداء النظام الصحي في تركيا بطريقه ثلاثم الحياة العملية اليومية وإيجاد السبل الكفيلة بسرعة حل المخاطر الصحية التي قد تواجه في كثير من الأحيان. والي جانب سبل البقاء الصحية في الدليل ، تقدم أيضا اهمية خدمات الرعاية الصحية الوقائية ، ونقاط التطبيق والحلول لمشاكل الصحة المحتملة.

أستاذ. د. بيكن تشزال

منسق المشروع

## دليل الرعاية الصحية للمهاجرين واللاجئين

لا يشكل دعم مفوضية الأوربية لإنتاج هذا المنشور تأييدا للمحتوي الذي يعكس آراء المؤلفين فقط والمفوضية لا يمكن ان تكون مسؤولة عن اي استخدام الذي قد يكون من المعلومات الموجودة هنا



- الامراض المزمنة هي الأكثر شيوعا في العالم ، مما تسبب في أكثر نسبة الوفيات والإعاقات.

١. نصائح الحياة الصحية
٢. الهيكل الصحي في تركيا
٣. الخدمات المقدمة في المراكز الصحية الأسرة
٤. الخدمات الصحية المنزلية
٥. المعينه الطبيه في المستشفى
٦. ترتيب اولوية المريض
٧. الصحة الانجابيه
٨. حليب الام
٩. مراقبات الاطفال والمراهين
١٠. برامج الفحوص الطبيه للاطفال
١١. التحصين
٢١. مرض السل واهميتها
٣١. الامراض المنقولة جنسيا
٤١. اضطراب المرافق ما بعد الصدمة
٥١. مثال على العنف المنزلي
٦١. مثال الاكتئاب وحالات
٧١. الصحة والسلامة العمل
٨١. صحة الفم والأسنان
٩١. فحوصات السرطان
١٠٢. إدمان الكحول
١٢. إدمان التبغ
٢٢. إدمان المخدرات
٣٢. قسم دليل الاختيارالعيادة
- ومن ضمنهذه المجموعة من الامراض ؛ امراض القلب والاعويه الدموية وامراض المسالك التنفسية المزمنة وامراض العضلات والهيكل العظمي والسمنة والسكري وغيرها الكثير من ما ينظر إليها.
- هذه الامراض تبدأ عادة في منتصف العمر وتدوم لمدي الحياة ، مع العلاج وعقاقير قويه و كامله وهي ايضا طويلة المدي ولهذه السبب ، فان تدابير الوقاية هي أكثر اهميه في قسم الامراض المزمنة.
- الاضطرابات الصحيه التغذيه الصحيه وزيادة النشاط البدني والتوقف عن التدخين تساعد في الحد من.
- زيد المشاكل الصحيه من خطر الامراض المزمنة الأخرى مثل زيادة الوزن أو الدهون ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع نسبه الكولسترول في الدم ، وامراض القلب والاعويه الدموية ، والسكتة الدماغية ، ومرض السكري ، وبعض أنواع السرطان ، والتهاب المفاصل .
- يمكنك الحصول على النصائح الصحيه من ادارات الصحيه في المناطق ومن مراكز الخدمات الصحيه.
- بالإضافة إلى ذلك في KETEM(مراكز الفحصالكشف عن السرطان المبكر ومركز التدريب) يوفر الاستشارات وبرامج للعلاج من تعاطي المخدرات و للإقلاع عن التدخين. إذا ما تم تقديم بطلب إلى هذه المراكز ، يتم تحديد أنسب الطرق.
٢. هيكله الصحة في تركيا
- وتقع نقطة الاتصال الأولى في القطاع الصحي في تركيا مركز الأسرة لصحة و إدارات الصحة التي توجد في كل مقاطعة.
- يمكن للأشخاص التقدم بطلب للحصول على خدمات الطبيه الوقائيه والتشخيصه والعلاجه من خلال التقديم بطلب إلى مراكز الصحة الأسرة هم مسجلون فيها.
- التسجيل في مراكز صحة الأسرة؛ يمكن القيام بذلك على الفور وذلك من خلال مديريات الصحة في المقاطعات التركييه.

- في مراكز صحة الأسرة، تقدم الخدمة خلال ساعات العمل.

- يتم إحالة المريض الذي لا يمكن معالجة في المراكز الصحية الأسرة التي هي مراكز التشخيص والعلاج الأولية من قبل الطبيب إلى مستشفيات الدولة الثانية التي هي مؤسسة صحية ذو مستوى عالي.

واحد أو أكثر من أطباء الأسرة والعاملين في صحة الأسرة هم مراكز صحة الأسرة ويطلق عليهم اسم مراكز صحة الأسرة. وتقوم هذه المراكز أساسا بالعمليات التالية؛

- الخدمة في المؤسسات الصحية تقوم على أساس التسجيل بالهوية ومجانية.

تقديم خدمات التشخيص والعلاج والاستشارية من خلال خدمات الرعاية الصحية الأولية للأشخاص المسجلين إذا لزم الأمر.

- المستشفيات الخاصة هي أيضا مؤسسات الرعاية الصحية الثانوية، وتقدم خدمة بقبال النقود.

- المرضى الذين لا يمكن علاجهم في مؤسسات الرعاية الصحية الأولية والثانوية أو الذين يحتاجون إلى مزيد من الفحوصات الطبية والعلاجات، يتم معالجهم في منظمات الرعاية الصحية في المرحلة الثالثة؛ التدريب والبحوث تتم الإشارة إلى المستشفيات التابعة لوزارة الصحة ومستشفيات الفرع الخاص والمستشفيات الجامعية ومعالجتها في هذه المراكز.

الأشخاص المسجلون؛ تتم الفحوصات و متابعة وفقا لمجموعات العمر، والجنس، والأمراض؛ هذه متابعة الحمل، النفاس، حديثي الولادة مثل الرضع، الطفل، المراهقة، وفحوصات السرطان والأمراض المزمنة

• برنامج الضيف المريض :

ويقدم طبيب الاسره خدمه صحية مجانية للمريض غير المسجل في حد ذاته ، وهذا الطلب هو شكل من اشكال التطبيق الذي يتم خدمته دون القيام بتسجيل الشخص لكي لا يكون ضحية بسبب تغير قصير الأجل في المكان. يمكنك الاتصال بعنوان الإنترنت الخاص بوزارة الصحة لمعرفة نظام طب الاسره وأداءه.

<http://ailehekimligi.gov.tr/component/content/category/87.>  
(html?layout=blog&itemid=226&start=15)

- يمكن تطبيق حالات الطوارئ على خدمات الطوارئ في المستشفيات، حيث يتم تقديم الخدمات على أساس يوم كامل.

ينبغي تفضيل التسلسل التالي في تطبيق هيئة الصحة.

•مقدمي الرعاية الصحية الأولية

•مركز صحة الأسرة

•مقاطعة وزارة الصحة؟؟

•مقدمي الرعاية الصحية الأولية الثانية

•مستشفى الدولة

•مستشفى خاص

•مقدمي الخدمات الصحية الثالثة

•مستشفى للبحوث و التدريب التابعة لوزارة الصحة

•المستشفى التخصصي

•مستشفى الجامعة

#### 4. الخدمات الصحية المنزلية

وفي المنزل ، يقدم الرعاية الصحية موظفون مدربون في البيئة المنزلية للخدمات الصحية التي تعتمد على احتياجات المرضى من السرير. وتشمل الخدمات الصحية المنزلية ، التي تقدم حسب مختلف الامراض ، التطبيقات التالية ؛

• خدمات المشورة الاجتماعية والنفسية

• التشخيص

• مراجعه التشخيص والتقدير

• العلاج

• الرعاية الطبية وإعادة التأهيل

• خدمات صحة الفم والأسنان

• وصف الادويه المستخدمة الطويل الأجل المنصوص عليها في التقرير الطبي

• المساعدة في تنظيم التقارير عن استخدام الاجهزه والمواد الطبية

يشترط للأشخاص الذين هم مهاجري سوريين أو لاجئين ان يكون عندهم وثائق هوية تبدأ من 98 أو 99، ووثائق إقامة أو وثائق الإقامة المؤقتة ليتمكنوا من الحصول على موعد او خدمات صحية في العيادة المتخصصة في المستشفيات اما بالنسبة للطوارئ ليشتطرت وجود وثيقة .

## ٦. لأولوية للمريض

في المؤسسات الطبية في تركيا "تحدد العيادات للمرضى المجموعة الأولوية" حيث يحدد تعيين الحق في الحصول على الخدمات ذات الأولوية بالنسبة للمجموعات المرضى التالية:

• حالات الطوارئ والمرض المفاجئ والحوادث والإصابات وظروف مماثلة مع التدخل الطبي العاجل الذي ينبغي القيام به في الحالات التي يقرها الطبيب

• الاشخاص ذوي الإعاقة (تعديل 2010 التعميم رقم 73/80)

• النساء الحوامل

• كبار السن الذي يزيد عمرهم عن 65

• الأطفال الصغار الذي هم في او اصغر من 7 سنوات

• المعوقين وقدامى المحاربين والأرامل والأيتام من الشهداء

## ٧. الصحة الإنجابية

بالنسبة لدراسات الصحة الإنجابية في تركيا ، فانها تهدف إلى ضمان اطلاع النساء والرجال والشباب على الصحة الإنجابية والجنسية والتنوعية بالصحة الوقائية. وفي بلدنا ، تقوم مراكز صحة الاسره ، والمراكز الصحية الرئيسية للأطفال ، والمستشفيات بتقديم جميع الخدمات في المقام الأول لمتابعه النساء في سن الإنجاب ورصد الحمل ووسائل منع الحمل

في الدراسات المتعلقة بصحة المرأة اللاجئتين في تركيا تجلى في الحصول على مزيد من المعلومات حول المتطلبات المذكورة أدناه؛

• الصحة الإنجابية

• الوقاية من الحمل الغير المرغوب فيه والاجهاض

• الولادة، قبل الولادة ورعاية ما بعد الولادة

• نقص الفيتامينات والمعادن في الأم والطفل

يتم تنفيذ خدمات الرعاية الصحية المنزلية من خلال نظام التعيين وساعات العمل. ولا تقع حالات الطوارئ الطارئة ضمن اختصاص الوحدة، باستثناء الحالة الراهنة لمقدمي الرعاية الصحية في المنزل. وفي هذه الحالات، يلزم تطبيق خدمة الإسعاف في المحافظات ال 112 أو خدمات الطوارئ التي تقدمها المؤسسات الصحية المباشرة

• تقديم طلاب على الرعاية الصحية في المنزل :

• وفي مركز تنسيق الخدمات الصحية المنزلية ، الذي يستند إلى مديره الصحة في الاقليم ، فقد أنشئت مركز التنسيق داخل وحدات الرعاية الصحية المنزلية .

• الأشخاص الذين يرغبون في الحصول على الخدمات الصحية في المنزل في ساعات عملهم أو عن طريق أقاربهم إلى أطباء الاسره ، في وحدة الرعاية الصحية المنزلية في المستشفيات أو في مركز التنسيق التابع للامانه العامة لرابطة الاطباء العامة يمكنهم التقديم عبر الهاتف.

• المستندات المطلوبة لتطبيق هي تقارير عن شهادة هوية المريض وأي مرض. ويتم ملء استمارة الطلب بواسطة طبيب الاسره أو في المنزل من قبل وحدة الخدمات الطبية.

• من أجل تقديم طلب للحصول على الخدمات الصحية في المديرية يمكنكم الاتصال بالارقام الاتيه

33، 38 444 من جميع انحاء تركيا خلال ساعات العمل.

• وبالإضافة إلى ذلك، تقدم الخدمات الصحية في المنزل من خلال الوحدات التي تم الإنشاء من قبل البلدية.

## ٥. المعايير الطبية في المستشفيات

• لم يتم توفير هذه الخدمة لمن لايملكون هوية اللاجئ او هوية الاجنبي .اذا كنت تملك هوية لا تنسي ان تبقي وثيقة هويتك معك عند الذهاب لي مركز صحي !

• ويجب على الافراد السوريين المهاجرين أو اللاجئتين تقديم وثائق الهوية ووثائق الاقامة وتصاريح الاقامة المؤقتة التي يبدأ ب 98 أو و 99.

• إذا كانت الوثائق المطلوبة ليست موجوده يمكن توفير هذه الخدمات عن طريق دفع رسوم بشرط معينة.

في حاله الطوارئ ، يتم عرض مع الخدمات الطبية اللازمة دون اي شرط ولا يشترط توفير الوثائق او الهوية الشخصية .

بالنسبة للحصول على موعد في العيادة التخصصية في المستشفيات ، يمكنك القيام بذلك عن طريق الإنترنت او عن طريق خط الهاتف بالرقم 281. لكي تتمكن من الدخول مباشرة للعيادة والقيام بالفحص دون انتظار ، يمكنك الحصول على موعد من <http://www.mhrs.gov.tr/> "HYPERLINK" على الإنترنت او من رقم 182 على الهاتف.

• ينبغي أن يحصل أولئك الذين يفكرون في الزواج على بان يسألوت خدمات المشورة في تفضيل ما قبل الزواج من أجل إنجاب أطفال أصحاء وإنشاء أسرة صحية

• ينبغي التشاور مع طبيب الاسره للكشف عن امراض الدم الوراثية من قبل مراكز صحة الاسره ملاحظه هذا الخدمه مجاناً

وفي حاله التخطيط للحمل ، ينبغي تقديم طلب طب الاسره منذ بداية الحمل. وينبغي حماية صحة كل من الام والطفل باتخاذ خدمات رعاية جيده قبل الولادة وبعد الولادة وما بعدها .

• الحمل

يجب على النساء الحوامل الاتي لا يتعرضن لأي مخاطر خلال هذه الفترة ان تقديم طلب لمراكز صحة الاسره أو المستشفيات 4 مرات على الأقل اثناء الحمل ، في الأسابيع التالية للحمل.

المراقبه الاولى ؛ خلال الأسابيع ال 14 الاولى خلال الأشهر الثلاثة الاولى

المراقبه الثانيه ؛ بين الأسابيع 18-24. خلال الأشهر الرابعه أوالخامسة

المراقبه الثالثه ؛ بين الأسابيع 28-32. (خلال الأشهر السابعه أو الثامنه

المراقبه الرابعه ؛يجب ان تجري بين الأسابيع 36-38 خلال الشهر التاسع

وخلال الضوابط ، تحدد الظروف التي قد تشكل خطراً على الأمهات والرضع في المراحل المبكرة وتتخذ التدابير اللازمة. في هذه الضوابط ؛

• يتم اتخاذ المعلومات الشخصية ، التاريخ الطبي ، تاريخ الحمل السابق والحالي ، وآخر تاريخ الحيض

• قياس ضغط الدم ، وذمه الفحص ، والفحص البدني ، وتحليل البول

• يتم اعلام عن التغذية والنظام الغذائي ، والنشاط البدني والدراسة ، والحياة الجنسية ، وصحة الفم والأسنان ، وحليب الثدي وتأبيد الرضاعة الطبيعية ، وتعاطي الادوية، والتطهير والحمل وسائل وقائية مع رعاية الهيئة العامة

• لقاح الكزاز .

• الكزاز

وهو مرض يتطور ويكون مميتاً للغاية اثناء الولادة عندما تستخدم اداه غير معقمه في قطع حبل الطفل ، وخاصة في الادوات التي تكون في المنزل مثل السكين أو أداه قطع أخرى.

للحماية ضد الكزاز ، يتم إعطاء الجرعة الأولى من اللقاح في الشهر الرابع من الحمل ويتم تطبيق الجرعات اللاحقة في التواريخ التي تحددتها وحدة طبيب الأسرة.

• الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي

• مضاعفات الولادة (الحالات غير المرغوب فيها يمكن أن تنشأ عند الولادة)

• صحة المرأة

وتشمل الأعضاء التناسلية والحمل والنظافة والتغذية والأمومة الآمنة الخاصة بالمرأة و المشاكل والأمراض، و وسائل منع الحمل، والتلقيح الجنسي في قضايا الطفولة والمراهقة.

المشاكل الصحية للمراه بشكل عام ؛

• الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي

• ضعف في الجهاز التناسلي و شكاوى في المسالك البولية

• سرطان الثدي

• سرطان عنق الرحم

• إنقطاع الطمث

• الزواج المبكرة والحمل في سن 13-14

الزواج المبكر والحمل بين سن 13 و 14 عاما يمثل مشكلة اجتماعية خطيرة، و إقامة علاقات جنسية مع شاب لم يكمل 15 سنة يعد مخالفا لقانون المعقبات التركي رقم 5237.

و الحمل بالنسبة للمرأة في ما بين سن ال -10 14 خطير جدا وقد يؤدي الى هذه الحالات التي :

• موت الأمهات ، والإجهاض أو ولادة جنين ميت بسبب فقدان القدرة عن الحمل

• قد يتسبب بولود جنين بوزن من خفض جدا ممايحتاج لفترة من العلاج الطويل

• قد يتسبب بتخلف عقلي للجنين او للام

وكذلك حالات الحمل الغير مرغوب فيها لدي الأمهات اللاتي ينجبن في سن مبكرة ، والحمل الخارجي ، والإجهاض ، والولادة المبكر ، وفقر الدم ، والعمل الشاق ، والتسمم بسبب الحمل ، ناسور الولادة ، بعد الولادة ، والاكتئاب وولادة طفل بوزن منخفض هي أكثر شيوعا.

من أجل الحصول على تدابير الصحة والوقاية المبكرة من الحالات المذكورة أعلاه:

• كل أمراه يجب ان تذهب إلى مركز الصحة العائلية على الأقل 2 مرات في السنهلرصد صحي

• وصول مياه الجنين في وقت مبكر

• الشذوذ مثل التخلف التنموي والتخلف العقلي والحنك المشقوق في الطفل وغيرها

• فترة النفاس

وهي الفترة الذي يقضيه الطفل بعد الولادة فترة ال 42 يوم الاول بعد الولادة .

هذه الفترة ؛ وهي عملية هامه لأنها يمكن ان تطور مجموعه متنوعة من السليبيات والمخاطر في حياه كل من الام والطفل. ولكي تكتشف هذه المخاطر وتؤخذ في المراحل الاولى ، يتعين على كل ام ان تخضع للفحص الصحي ست مرات على الأقل خلال فتره .

في الساعات ال 24 الاولى ، تجري 3 فحوصات ويتم القيام بذلك في نفس المستشفى الذي تم فيه الحمل قبل النقل لاي مستشفى اخر .

بعد خروج الام والطفل من المستشفى ؛ وللحصول على الفحوص الصحية ، وللتعرف على صحة المراه بأساليب وقائية ولمتابعه الطفل ، ينبغي ان يكون ذلك على الأقل ثلاث مرات في فتره مركز الرعاية الصحية في الحارة التي تسكن فيها العائلة:.

بعد الخروج من المستشفى ، يجب اجراء الفحوصات التالية في مركز صحة الاسره ؛

• بعد ولادة بين اليوم الثاني والخامس

• وما بين اليوم 3-17

• وما بين الأيام ٢٤-٠٣ .

ويتم في المعينة الاتي ؛ قياس ضغط الدم وقياس الحرارة وتحليل البول والدم والتصريف والنزيف في الام.

من أجل حماية الأم والطفل ضد الكزاز (التيتانوس)، يتم إعطاء 5 جرعات من لقاح الكزاز في فترة الحمل ٢، 3 مرات في وقت لاحق

-الانتهاء من التطعيم في خمس جرعات ؛ وهو حماية الام ضد الكزاز خلال سن الخصوية.

• الاعراض الخطرة في الحمل

\* \* بغض النظر عن الولادة ، لجعل ولادة آمنه وصحية ، يجب ان يتم الولادة بمساعدة الموظفين الطبيين في المستشفى \* . \*

الاعراض الاولية للولادة هي	في أقرب وقت	الطلبات العاجل الخاصه بك من منظمه الصحة
نطبق فوراً على المنظمة الصحية	استشارة الرعاية الصحية	
• بداية الشعور بالام في الولادة والام للوصول كل 5-10 دقيقة	• ارتفاع في درجة الحرارة	• نزيف مهبلي
• الإفرازات الدموية المهبليّة المخاطية (في المشيمة)	• آلام المعدة	• صداع شديد، وارتفاع ضغط الدم وضعف البصر
• وصول المياه	• تورم الوجه، الأصابع، وساق	• تقلصات في الجسم
	• تخفيض أو أن يشعر تحرك الطفل	• الفخذ شديدة وآلام في البطن كفاءة
	• الغثيان المفرط، و القيء	• الحمى والرعشة وضعف شديد
	• عسر البول، والألم والدم في البول	• صعوبة في التنفس، واستنشاق المتكرر
	• شعور الام بحال سيئة عدم القيام بأنشطة اليومية	• المياه تصل في وقت مبكر

• اثار تعاطي المخدرات والتدخين وتعاطي الكحول اثناء الحمل

وينبغي عدم استخدام التدخين والكحول والمواد الأخرى المسببة للإدمان في الحمل بشكل صارم لأنها تهدد صحة الام والرضيع. ونتيجة الاستخدام هذه المواد ،قد يتم الكشف عن المخاطر التالية ؛

• الولادة المبكرة

• وفاه الرضع المفاجئ في رحم الام

• انفصال المشيمة المبكر

\* \* يمكن الحصول على أكثر الخدمات دقة للحمل وفترة ما بعد الحمل و المتابعة وأساليب منع الحمل في المراكز الاتية :

•مراكز صحة الأم والطفل

•مراكز صحة الأسرة

• عيادة امراض النساء والولادة في مستشفى

• طرق الوقاية الحمل

باستخدام وسيلة لمنع الحمل؛ الأفراد العمر، وحياتهم الجنسية، وفقا لظروفهم الصحية وإنجاب الأطفال من خطتهم يسمح اختيار الطريقة الأنسب.

• أسئلة وأجوبة في الحمل

السؤال: لماذا من المهم أن تكون الوقاية من الحمل؟

الإجابة:

• يساعد للزوجين على تحديد عدد الأطفال ، وو وقته كما يشاؤون.

• حماية صحة الأم والطفل .

• يمنع الحمل غير المرغوب فيه وحماية النساء من التعرض للإجهاد.

• ان تساعد على الجماع لزوج دون القلق بحدوث حمل.

• ويوفر معلومات مفصلة عن الصحة الإنجابية للزوجين.

سؤال: أين يمكنني التقدم بطلب للطرق الوقائية من الحمل؟

الإجابة:

• مراكز صحة الأسرة

• على الأم والطفل المراكز الصحية

• مستشفى التوليد وأمراض النساء

• الإشارة التي تدل على حالات خطره في فترة النفاس

الاعراض التي يجب بعد ملاحظتها مباشرة للذهاب للمراكز الصحية	الاعراض التي يجب بعد ملاحظتها الذهاب للاقرب مركز صحي في اقرب وقت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم الانخفاض في نزيف أو زيادة</li> <li>• ساره) المضبوطات مثل تقلصات الصرع (</li> <li>• الضائقة التنفسية والاستنشاق السريع</li> <li>• ألم شديد في البطن</li> <li>• الحمى ، وميض</li> <li>• التقيؤ سببه الراحة</li> <li>• حرقن والم اثناء التبول</li> <li>• ارتفاع ضغط الدم</li> <li>• الصداع الشديد</li> <li>• تشويه صورته ، رؤية غير واضحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الضعف الشديد والتعب</li> <li>• الاحمرار والم وزيادة الحرارة في الثدييات</li> <li>• امسك والشعور بلاتم اثناءه</li> <li>• اضطراب النوم</li> <li>• التهيج الشديد</li> <li>• الميل للبلقاء،الانطواء</li> </ul>

• الأخطاء الشائعة التطبيقات في فترة ما بعد الولادة

وهو الممارسات التي تمارس في فترة ما بعد الولادة ينبغي الحذر منها والتي قد تسبب في خطر جدي بالام او بالرضيع :

• عدم اعطى الماء لفترة طويلة

• عدم توفير بعض الاطعمه الاساسيه مثل البيض والحليب والسمنك والبصل

• عدم اخراج الطفل او الام من البيت لفترة 40 يوم مابعد الولاده

• وضع التراب لتحت لفترة مابعد الولاده

\* \* من حيث صحة الام والطفل ، ينبغي ان يكون هناك ما لا يقل عن سنتين بين الحمل (اي ان يكون هناك فرق 3 سنوات بين الاشقاء).

سؤال: هل يمكنني ان أجهض في المنزل عندما أكون حامل ؟

الجواب: لا ينبغي ان تكون حاولت ان تجهض في المنزل. وعواقب الإجهاض الذاتي في المنزل قد تكون مميتة. بالاضافة إلى وفيات الأمهات في المنزل.

• نزيف خطير

• العدوى والعقم المستمر بعدها

• إجهاض غير كامل

• النزيف وفقر الدم بسبب العدوى

• المسالك التناسلية والرحم والأمعاء وغيرها من الإصابات الداخلية الأعضاء بسبب تنسيب الجسم الأجنبي

• النزيف الشديد وفشل الاعضاء الناجم عن الصدمة

• قد تكون هناك ظروف التي تتطلب التدخل الجراحي الطارئ.

سؤال: هل يؤدي إنهاء الحمل في المستشفيات ؟

جواب:

• الإنهاء القانوني للحمل عند الطلب في بلدنا ، وحتى الأسبوع 10. القادم (2.5 شهرا) ، تجري المستشفيات في عيادات الولادة النسائية.

• وفي حالة الضرورة الطبية ، يمكن تمديد لهذه الفترة عندما يري الطبيب ذلك مناسباً.

\* \* الطريقة الأكثر فعالية لمنع الحمل غير المرغوب فيه ؛ هي الإستفادة من وسائل منع الحمل المقدمة مجاناً في مراكز صحة الاسره ، المراكز الصحية الرئيسية للأطفال ومستوصفات الامومه النسائية .

\* \* ينبغي ان تؤخذ الرعاية من منظمات الرعاية الصحية لخدمات المتابعة المتعلقة بالحمل والولادة وما بعد الولادة \* \*

\* \* وفيات الأمهات والرضع التي يمكن الوقاية منها ليست مصير ، ولكن الإهمال! \* \*

٨ حليب الثدي

السؤال: ما هي فعالية و وسائل منع الحمل الحديثة؟

الجواب: هناك أساليب وقائية للحمل بالنسبة للنساء والرجال بشكل فردي. وهذه هي:

أساليب ضد المرأة	طرق للرجال
• حبوب منع الحمل	• الواقي الذكري
• جهاز داخل الرحم (اللؤلؤ)	• قطع القناة الدافقة(الذي يربط بين الجهاز التناسلي الذكري)
• إبر منع الحمل لشهر او لمدة 3 أشهر	
• زرع جسم تحت الجلد(زرع)	
• حلقة مهبلية	
• غشاء	
• الواقي الأنثوي	
• توصيل الأنبوب	

سؤال: هل يمكنني أخذ اي من وسائل منع الحمل من الصيدلية واستخدامها ؟

جواب:

• هناك العديد من الطرق للرجال والنساء. ومن الأنسب تقييم هذه الأساليب من قبل الموظفين الطبيين إذا كانت ملائمة طبياً.

• من أجل حماية الطريقة المستخدمة ان تكون عاليه ، فمن الضروري معرفة مدي ملائمة الشخص واستخدامها بشكل صحيح.

سؤال: الانسحاب هل هو طريقه آمنه لتجنب الحمل ؟

الجواب: ان امكانيه الحمل في الحماية بطريقه الانسحاب مرتفعه جدا وليست من أساليب الوقاية الفعالة. الأساليب التقليدية مثل الحفاظ على الزوجات مع الانسحاب ، والاستحمام المهبلي أو المواد المختلفة في المهبل ليست مناسبة للأغراض الصحية.

سؤال: هل الرضاعة الطبيعية تقي من الحمل ؟

• الرضاعة الطبيعية لا تحمي بالضبط الام من الحمل.

• قد يحدث حمل حتى لو لم يبيد نزيف الحيض بعد الولادة.

• هناك أساليب وقائية التي يمكن استخدامها بأمان عند الرضاعة ، ويمكن الحصول على معلومات عن هذه الأساليب من طبيب الاسره.

حياء الطفل ؛ يبدا في جسد أمه ، ويفتح عينيه إلى الحياة مع رائحتها ، والشعور الأول من الثقة يعيش في تلك اللفة مره أخرى. للبقاء على قيد الحياة ، لتنمو ولقضاء بقية حياتك بطريقه صحية ؛ حتى الشهر السادس وحده ، 6. من الشهر فصاعدا ، فانه يتطلب حليب والدته ان يكون على الأقل 2 سنه مع المغذيات الاضافيه المناسبة. وهذه العملية هامه جدا بالنسبة لتغذية الرضع ونموهم ونماءهم وحمايتهم من الامراض.



سؤال: كيف اعرف ان طفلي امتص في الوضع الصحيح ؟

الجواب: عندما يكون الطفل مص ، وقد ملات الثدي الفم قدر الإمكان ، وليس فقط الحلمة ، ولكن المنطقة البني حول الحلمة ينبغي ان يكون في فم الطفل. فم الطفل يجب ان يكون مفتوحا على مصراعيه ، والفك القائم ، والشفة السفلية هي كره لولبية من الخارج.

سؤال: كيف يمكنني معرفة ما إذا كان حليبي كافيا ؟

الجواب: إذا كان الطفل هو التبول 6-8 مرات في اليوم ، ويمكن القول ان حليب والدتك كافيه إذا كان الوزن يزيد بما لا يقل عن 500 غرام شهريا للأشهر الستة الاولى.

سؤال: كيف يمكنني تكرار الجناح الخاص بي ؟

الجواب: العامل الأكثر اهمية الذي يزيد من كميه الحليب هو ان الطفل في كثير من الأحيان الرضاعة الثدي ، وخصوصا بما في ذلك في الليل. الرضاعة المتكررة يمنع التورم والشفقة من الثديين لأنه يوفر الكثير من الحليب. الأم تحتاج ان تقابل السوائل الكافية وتشرب الكثير من الماء

سؤال: هل يمكنني ان اعطي طفلي مصاصة ؟

الجواب: في الرضغ مع زجاجه أو مصاصة ، يحدث وضع يسمى "تشويش بالحلمات" و يمكن ان يتوقفون هؤلاء الأطفال عن امتصاص الأم . هناك اختلافات في طريقه الامتنصاص بين الثدي والفتينة أو المصاصة ، التالي لا ينصح بالفتينة أو المصاصة.

سؤال: هل اعطي الماء اثناء إرضاع طفلي ؟

الجواب: نسبة كبيرة من حليب الثدي هو الماء. والام راضيه عن الحليب الذي يحتاجه الطفل إلى ما يكفي من الماء. ولا ينصح إعطاء للطفل بالمياه قبل الشهر السادس، وإذا أعطيت ، فان هذه المياه ستأخذ مكان حليب الثدي وتخفض كميه الرضغ ومقدار المغذيات التي أخذها الطفل. والاهم من ذلك ان الماء أو المكملات الأخرى يمكن ان تتسبب في مرض الطفل بوصفه ناقلا معديا.

السؤال: هل يؤلم لإطعام الطفل مع الغذاء غير حليب الثدي قبل 6 أشهر ؟

الجواب: امراض الإسهال والجهاز التنفسي ، ونقص الفيتامينات ، والحساسية ، والسمنة ، وانخفاض مستويات الصحة العقلية ، وغالبا في احتمال الوفاة والامراض بسبب عدم التغذية بالمواد المناسبة للشهر ويمكن ان ينظر اليها في الرضغ التي يتم تمريرها إلى أغذيه اضافيه قبل الشهر السادس .

\* \* أهم مفتاح لنجاح الرضاعة الطبيعية هو ان الام واثقه والمعيار الأكثر اهمية ان الطفل هو صحي انها تمتص صدرها بطريقه قويه.

• الاسئله المتداولة حول الرضاعة الطبيعية

سؤال: لماذا يجب ان أرضع طفلي ؟

جواب:

• في الأشهر الستة الاولى ، حليب الثدي يلتقي 100 ٪ من حاجه الطفل.

• حليب الثدي يحتوي على جميع المواد المغذية احتياجات الطفل.

• الهضم من السهل

• للرضع الذين يتلقون حليب الثدي لديهم اعلي من المستويات الذهنية.

• تكلفه أرخص من التغذية الاصطناعية.

• يسمح لإنشاء السندات العاطفية بين الام والرضيع.

• يقوي الجهاز المناعي.

• حليب الثدي يحمي الطفل ضد العديد من الامراض مثل الإسهال وامراض الجهاز التنفسي وامراض الحساسية.

• المرضعات الام والمبيض وسرطان الثدي مع هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث وكسر الورك خطر يقلل بشكل كبير .

• يحمي الطفل ضد اليرقان.

• حليب الثدي نظيف ولا يتطلب اي جهد للتضير .

• حليب الثدي يحتوي على محتوى المغذيات مناسبة للفترة التي يتم فيها إرضاع الطفل الرضيع .(الحليب الاول و الحليب الأخير لديها محتوى مختلف من حيث الدهون , البروتين والفيتامينات وغيرها من المواد).

سؤال: متى يجب ان أبدا الرضاعة الطبيعية بعد الولادة ؟

الجواب: سواء ولدت الام بالولادة العادية أو الولادة القيصرية ، ينبغي الشروع في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة.

سؤال: هل انا بحاجه لإعطاء طفلي الماء السكر بعد الولادة ؟

الجواب: الطعام الوحيد الذي يحتاج الطفل لاتخاذ فور بعد ولادته هو حليب الثدي. إذا تم إعطاء الماء السكر ، وميزه التغذية عاليه جدا والحليب الأول(الحليب الفموي) حماية الطفل من العديد من الامراض وسوف يمنع من اتخاذها ، وخطر الحصول على مجموعه متنوعة من الامراض ، وخاصة العدوى ، هو نتيجة للماء السكر لا ينبغي ان تعطى.

وفي بلدنا ، يضطلع بالعديد من خدمات الرعاية الصحية الوقائية للرضع والأطفال والمراهقين في تنسيق الوزارة مجاناً. التنسيق مع مديره الصحة ، تقدم مراكز صحة الطفل الرئيسية المراكز الصحية للأسره. وهناك مركز لصحة الاسره يمكن الوصول اليه وخدمته بسهولة من قبل كل من يعيش في بلدنا ، بالقرب من مكان الاقامه.

#### • مشاهده الطفل والأطفال

• الام والرضيع وفقاً لشكل الولادة في بلدنا ؛ يجب ان تقي في المستشفى 24 ساعة بعد الولادة المهبلية العادية ، و بعد الولادة الجراحة القيصرية لمدة 48 ساعة.

• يجب فحص الام والطفل بشكل منفصل قبل إخراجهما من المستشفى.

• وبعد التسريح ، يتم متابعه الام والطفل من قبل وحده طب الاسره هم مسجلون فيها ، وإذا لم يكونو مسجلين يتم متابعتها من قبل أقرب وحده للطب الأسره.

للأطفال في تركيا ، تجري فحوصات وبرامج فحص ولقاحات ضرورية بالمجان منذ ولادتهم. ومنذ ولادة الطفل ، تجري المتابعة المنتظمة التالية لفته البلوغ على النحو المنصوص عليه في "جدول بروتوكولات رصد الأطفال والمراهقين".

فترة	عمر	تقييم الطفولة والطفولة المبكرة
فترة الطفولة	أول ساعة 48	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تنفيذ الفحص البدني الكامل على الأطفال في المستشفى.</li> <li>• التحقق ما إذا كان هناك شذوذ خلقي.</li> <li>• يتم توفير ملامسة الجلد والرضاعة الطبيعية للأمهات مع الطفل في أقرب وقت ممكن.</li> <li>• ويلاحظ أول حركة الأمعاء (خروج البول والبراز).</li> <li>• تتم قياسات محيط الرأس والطول والوزن، ويتم فحص ردود الأفعال الخاصة بك.</li> <li>• ، يتم متابعة النمو و فحص السمع و الورك التأكد من عدم وجود نمو شاذ.</li> <li>• يتم تقييم أمراض القلب الخلقية في المصطلحات.</li> <li>• برنامج حديثي الولادة الفرز (NTP) لمدة 48 ساعة الأولى من دم الكعب.</li> <li>• لفاح التهاب الكبد B .</li> <li>• تقييمها لليرقان الطفل.</li> <li>• يتم رعاية عين وحبل الطفل، وسيتم إبلاغ أولياء الأمور بشأن هذه القضايا.</li> <li>• ويلاحظ اثنين على الأقل إلى الرضاعة الطبيعية الناجحة وتوفر مشورة حول الرضاعة الطبيعية) تغذية حليب الثدي فقط حتى 6 أشهر، لا تستخدم زجاجات الرضاعة والمصاصات .</li> </ul>
فترة الطفولة	أول أسبوع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفحص البدني.</li> <li>• يتم إجراء قياس محيط الرأس، و قياسات الطول والوزن.</li> <li>• يتم تقييم السمع، والرؤية و الورك النمو الشاذ.</li> <li>• برنامج فحص حديثي الولادة (NTP) سوف تكرر فحص دم الكعب.</li> <li>• التأكد من لفاح التهاب الكبد. B</li> <li>• يتم تقييم اليرقان.</li> <li>• ويتم تقييم عمل بطن الطفل وجهاز الهضمي من وأبلغت والدتها عن ذلك.</li> <li>• يلاحظ وضع رضاعة والدة وضع رضاعة الطفل ، وتقديم المشورة.</li> <li>• يتم إعطاء الطفل فيتامين D والمستبيرة حول استخدام ما يصل إلى 12 شهرا على الأقل.</li> <li>• نظرا المشورة بشأن سلامة الأطفال.</li> </ul>
1. شهر		<ul style="list-style-type: none"> <li>• انها فعلت الفحص البدني. يتم تقييم النمو العقلي.</li> <li>• تقييم محيط رأس الطفل والطول والوزن . يجعل قياس الياقوت.</li> <li>• يدار جرعة 2ND من لفاح التهاب الكبد. B</li> <li>• مقل تقييمها لليرقان طويل المدى .</li> <li>• يتم فحص الورك التنموي النمو الشاذ.</li> <li>• تقديم الاستشارة العائلات حول سلامة الطفل الواردة في كل متابعة الطفل.</li> </ul>

2. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم إجراء قياسات محيط الرأس والطول ووزن الطفل.</li> <li>• وسيتم رصد اليافوخ إغلاق كل حالة في فترات لاحقة، يتم توجيه الطفل إلى مؤسسة أعلى إذا تم الكشف عن حالة خطيرة.</li> <li>• ويتم تقييم تطور الطفل الجسدية والعقلية.</li> <li>• و إعطاء لقاحات BCG، dapt-IPA- المستدمية النزلية تدار. CPR.</li> </ul>
3. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم إجراء قياسات محيط الرأس والطول ووزن الطفل.</li> <li>• ويتم تقييم النمو البدني والعقلي.</li> <li>• من حيث المشورة صحة الأسنان والمعلومات ستنفذ كل نقطة المتابعة الشهر لبدء هذا الشهر.</li> </ul>
4. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• منذ طفل 4 أشهر، وفقر الدم) الأنيميا (لبدء بالتنقيط الحديد حرة والنصيحة على استخدام ما يصل إلى 12 شهرا.</li> <li>• يتم إجراء قياسات محيط الرأس والطول ووزن الطفل.</li> <li>• ويتم تقييم تطور الطفل الجسدية والعقلية.</li> <li>• يدار 4 أشهر- dapt-IPA السحايا قاح 2 جرعة من KP.</li> </ul>
6. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بالإضافة إلى حليب الأم للرضع 6 أشهر بدها مكملة للتغذية) الكشف طب الأسرة يرصد بشأن التغذية التكميلية في الوحدة).</li> <li>• التهاب الكبد B ، المستدمية النزلية جرعة- dapt-IPA 3RD اللقاح و OPA 1 KP جرعة تطبيق.</li> <li>• يتم إجراء قياسات محيط الرأس والطول ووزن الطفل.</li> <li>• ويتم تقييم تطور الطفل الجسدية والعقلية.</li> </ul>
9. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تنفيذ فقر الطفل) فقر الدم (وذلك لتقييم الهيموجلوبين و / أو قياس HTC.</li> <li>• فيتامين D والحديد قطرات استخدام مشكوك فيه.</li> <li>• يتم إجراء الفحص المنهجي ويتم رصد تطور الطفل العقلي والبدني وفقا لهذا الشهر.</li> <li>• ويتم تقييم وعي الآباء على سلامة الطفل والاستمرار في إعطاء المشورة بشأن هذه المسألة.</li> </ul>

12. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم إجراء الفحص المنهجي ويتم رصد تطور الطفل العقلي والبدني وفقا لهذا الشهر.</li> <li>• ماخر جرعة من لقاح KPA ، يدار جرعة من لقاح الحمى و. KKK.</li> </ul>
18. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التثمية الشاملة للطفل، والمشي في هذه الفترة تقييمها.</li> <li>• أنه تسامل حول ما إذا كان الاستمرار في الرضاعة الطبيعية) جنبا إلى جنب مع وينبغي أن تستمر التغذية التكميلية إلى أن الرضاعة الطبيعية حتى 2 سنوات على الأقل (أو إعطاء التصائح حول التغذية السليمة في الانخفاض. ويتم تقييم فقر الدم.</li> <li>• يدار أخر جرعة من اللقاحات- dapt-IPA المستدمية النزلية، 2 OPA جرعة، 1 جرعة من لقاح Hepat.</li> <li>• (في 18 شهرا من اليافوخ) اليافوخ (يتم فحص مغلقة. الاتصالات مسحية مع الطفل للواتين، التدریب على استعمال المراحيض، وأعراض المرض الهامة، والنشاط البدني، والوقاية من الحوادث، وصحة الأسنان، وقضايا المشورة.</li> </ul>
24. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تحديد مؤشر كتلة الجسم.</li> <li>• سيتم تقييم هذا الشهر من حيث الدهون الطفل.</li> <li>• تتم مراجعتها مواصلة الرضاعة الطبيعية التدريب على استعمال المراحيض.</li> <li>• 2 جرعة من لقاح التهاب الكبد. A.</li> </ul>
30. شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صحة الأسنان، والوقاية من الحوادث، ويتم إبلاغ التغذية السليمة.</li> <li>• يتم إجراء قياسات محيط الرأس والطول ووزن الطفل.</li> <li>• ويتم تقييم النمو البدني والعقلي للطفل.</li> </ul>
السنة الثالثة 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم فحص حدة البصر.</li> <li>• ويتم تقييم النمو البدني والعقلي للطفل.</li> </ul>

- احمرار ، والحكة ، والتقرح ، وتورم في السرة
- كدمات على الشفاه
- عدم الامتصاص
- تقلصات على أطراف
- ارتفاع الحمى أو برود في الجلد
- اصفرار
- الزيادة في تكرر و حجم القيء
- اسهال في اليوم أكثر من ثلاثة مرات
- التنفس المتكرر أو التوقف المؤقت عن التنفس
- انهيار الأضلاع اثناء التنفس

#### ٠١ . برنامج الفحص في مرحلة الطفولة

- برنامج الفحص عند الولادة

- في تركيا جميع المواليد الجدد في بلدنا ؛ يوجد برنامج للكشف عن الاكتشاف المبكر لبعض الامراض الوراثية التي قد تكون لها عواقب مثل التخلف العقلي الشديد ، والتخلف المستمر في الذكاء ، والعدوى الرئوية المتكررة ، وفقدان السمع ، والوفاة عند الرضع عن طريق فحص دم عند الولادة من الكعب.
- أول فحص لدم الكعب يكون في الساعة 48 الاولى قبل مغادره المستشفى ، يتم أخذ فحص لدم الكعب الثاني في المراكز الصحية الاسره أو المستشفيات في غضون الأسبوع الأول بعد التغذية الكافية للطفل.
- كلما تم الكشف عن هذه الامراض عاجلا ، كلما زاد معدل العلاج واحتمال اتلاف الطفل بنفس الطريقة.
- العلاجات سهله وفعاله.
- برنامج الفحص السمعي

- يتم إجراء الفحص الأولي مع الأساليب التي يمكن تطبيقها بسهولة مجانا في غضون 72 ساعة بعد ولادة كل مولود رضيع في بلدنا.

-في حاله عمد النجاح للرضيع في الاختبار الأول ، يجب إكمال اختبارات الفحص ، بما في ذلك التكرارات ، في غضون الشهر التالي.

- توصيات للرضع في فترة الولادة:

- من المهم لتوفير الجلد الاتصال مع والدتها في أقرب وقت ممكن بعد ولادة الام والطفل.
- ويجب ان يعرض الطفل لاختبار لفحص السمع قبل مغادرته مستشفى .
- وينبغي القيام بفحص دم من الكعب الاولي قبل مغادرة المستشفى والثاني وينبغي تطبيقها على مركز الصحة العائلية في غضون أسبوع .
- لحماية الطفل من الكزاز والميكروبات الأخرى ، يجب ان تبقى السرة ومحيطها نظيفه وجافه. ولا ينبغي ان يوضع اي شيء على السرة خارج توصيه الموظفين الصحيين.
- وينبغي ان تترك السرة خارجالحفاضات للطفل.
- يجب غسل الطفل كل يوم أو مرتين في اليوم بعد سقوط حبل سُري .

#### لماذا يبكي الأطفال ؟

وكثيرا ما يبكون الأطفال بسبب الأسباب المذكورة أدناه ؛

- تبلل ماتحت الطفل او اتساخه

- البيئة ساخنه أو بارده

- وصول المزيد من الزوار إلى المنزل وكون الطفل متعب.

- مرض الطفل

• الجوع ، وخاصة إذا لم يتم تلبية الاحتياجات المتزايدة للطفل ، اعتمادا على تسارع النمو. ويمكن ملاحظه ذلك في كثير من الأحيان خلال الاسبوع الثاني والخامس و في الشهر الثالث . في هذه الحالة الرضاعة الطبيعية المتكررة هو أفضل حل

- الادويه الأم، وبعض الاطعمه ، والمشروبات الكافيين

- تدخين الأم أو التدخين في الغرفة حيث يبكي الطفل

- حليب الثدي الزائدة

- ارتفاع الحرارة (ارتفاع الحرارة في الجسم نتيجة لإلباس مفرط)

- مشاكل في الثدي والحلمة في الأم

- اضطراب في قبض الثدي ، والشفط

\* \* إذا شوهد في طفل في واحد او اكثر من الحالات ، فينبغي احواله فورا إلى أقرب مؤسسه للرعاية الصحية \* \*

- وينظر إلى وزارة الصحة التركية ، التي تطبق في تركيا أدناه ، على انها تقويم للتحصين.

التطعيمات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
التطعيم القحطاني	I	II			III							
BCG (السل)			I									
DaBT - IPA - Hib		I	II	III			R					
KPA		I	II	III	R							
KKK					I						R	
DaBT - IPA											R	
OPA				I			I					
Td												R
لتهاب الكبد أ								I	II			
حصري الماء							I					

DaBT-IPA-Hib: الدفتريا: Hib: التهاب السعال الديكي. الدفتريا: DaBT-IPA-Hib
KPA: الحد المكثف الرئوية الطفولية لقاح
KKK: لقاحات الحصبة، والنكسبة الألمانية وشكف
DaBT - IPA: لقاحات الدفتريا: DaBT - IPA
OPA: الحصون ضد شلل الأطفال: OPA
Td: لقاح التيتانوس والدفتريا لتكبد
R: لقاح ممزج

• التقويم الخاص بتطعيم الأطفال في وزارة الصحة

٢١ مرض السل (السل) وأهميته

-مرض السل ؛ بكتيريا السل العضلي. ويؤدي ضعف مقاومه الجسم في السل إلى انتشار الجراثيم والامراض.

-السل يمكن ان يجعل المرض من جميع الفقراء الأغنياء والشباب والمسنين في جميع انحاء العالم.

-المرض هو الأكثر ضررا لجميع الاجهزه ، وخاصة في الرئتين.

-السل ينتقل عن طريق الجو. السعال ، العطس ، والتحدث مع الجراثيم متناثرة في الهواء. ومعظم المرضي مصابون بأفراد الاسره وأصدقاء العمل المقربين. لا تلوث بأجسام مثل الشوك والملاق والصحون والأكواب والملابس

-إذا تركت دون علاج أو معالجه سيئه ، فانه قد يكون قاتلا. العلاج المبكر والمناسب يبدأ ، إذا كان الوقت الكافي للعلاج ، وتلتئم المرض بنسبه مائه في المئة والشفاء دائم.

- هو فتره حرجه لأول 6 أشهر لتعلم التحدث عن طريق الاستماع إلى الطفل. لمنع الضرر الدائم للرضع الذين تم تشخيصهم بفقدان السمع وعندما يكمل الشهرالسادس ، يجب الشروع في استخدام الجهاز وأعادته التاهيل.

• برنامج الفحص ظهور الورك الخلل (اضطراب النمو من الورك)

- التتميه الورك الخلل هو حاله يتم فحصها في الأطفال حديثي الولادة يمكن علاجها تماما التي يمكن منعها من الإصابات الدائمة إذا تم مسحها ضوئيا وتشخيصها في وقت مبكر من بلدنا.

- . يمكن تشخيصها في وقت مبكر من ٦-٤ أسابيع بعد الولادة مع تصوير " الموجات فوق الصوتية للورك "

• برنامج مسح الرؤية

- والهدف هو تحديد المخاطر التي تؤثر على التطور الطبيعي للرؤية وتحديد الأطفال الذين ليس لديهم بصر كاف في الفترة المبكرة.

- يتم مسح كل طفل للرؤية في غضون الأشهر الثلاثة الأولى من قبل الاسره الطبيب وعنصر صحة الاسره.

- والفحص البصري اللاحق للأطفال هو بين 36-42 أشهر.

• التحصين

- اللقاحات هي واحده من أنجع الأساليب الوقائية المعروفة للأمراض المعدية. وباستخدام طلبات التطعيم ، لوحظت تخفيضات كبيرة في حالات الاصابه بالامراض التي كثيرا ما ينظر اليها وتكون مميته في مرحلة الطفولة.

- اللقاحات في تركيا وبدات تطبق مع الولادة. وهناك لقاحات للرضع والأطفال والنساء الحوامل وبالبالغين.

- اللقاحات فتره الرضع تبدأ عند الولادة ويتم تطعيمها ضد ٢١ الامراض حتى سن ١. يجب ان تذهب إلى مؤسسه الرعاية الصحية ٦ مرات خلال هذه الفترة.

- لقاحات الطفولة يتم القيام بها ٤ مرات بعد سن الأول بالإضافة إلى الامراض ال 12 في مرحله الرضاعة ، هناك تطعيم أكثر من مرض واحد في هذه الفترة. الاضافه إلى ذلك ، يتم التذكير بجرعات من اللقاحات المصنوعة عند الرضع. تحتاج إلى تقديم طلب للحصول على لقاح لمدته 18 شهرا و 24 شهرا لمؤسسه الرعاية الصحية. الابتدائية 1. و 8. واللقاحات في الفصول الدراسية مصنوعة في مدارس العاملين في مجال الرعاية الصحية.

- اللقاحات التي تجري خلال فتره حمليه يجب عليك الاتصال بطبيب العائلة في الشهر الرابع من الحمل.

-غير تلك الموجودة في المجموعة المعرضة للخطر (مرضي الغسيل الكلوي ، والأشخاص الذين لديهم لاستخدام الدم ومنتجات الدم المنكورة ، ومدمني المخدرات ، والاتصال المحلي لحاملي التهاب الكبد ب ، ومصنفي الشعر ، المعوقون عقليا والمقيمون

-وتطبق وزارة الصحة اللقاحات بالمجان.

- يمكنك الحصول على لقاحاتمن أقرب وطب الاسره حيث يمكنك الحصول على المعلومات والتطعيمات التي ينبغي ان تكون في الفئة العمرية.



اسئله ينكرر طرحها حول السل

سؤال: هل السل يمر وراثيا من الاسره ؟

الجواب: السل لا يمر وراثيا من الاسره. إذا كان هناك مريض السل في المنزل ، ويمكن ان يصاب مع فترات طويلة من الزمن في نفس البيئة.

سؤال: ما الذي ينبغي عمله عند الاشتباه في السل ؟

جواب: ينبغي تطبيق هذا الموضوع على أقرب مستوصف لحرب السل يقوم باجراء مراجعات وعلاجات مجانية. في هذه المراكز ، والتشخيص والعلاجات التشخيصية مثل الاشعه السينية ، ويتم اجراء فحص البلغم مجانا. وفي حاله الحاجة ، يحال المرضي إلى اخصائي الطب الصدري.

سؤال: متى يفقد مريض السل اصابته ؟

الجواب: يتم فقدان عدوي المرض في 3-2 أسابيع مع العلاج المنتظم.

سؤال: كيف يحمي المجتمع من السل ؟

الجواب: ان علاج المرضي المصابين بالمرض هو أهم وسيلة لحماية المجتمع.

سؤال: هل يمكن استخدام الدواء للحماية من السل ؟

الجواب: نعم ، هو 90-60 ٪ حامي إذا اعطي المريض علاج الأدوية الوقائية للأقارب والأشخاص الذين يحملون المخاطر . والعلاج الأدوية الوقائية يحول دون تنميه الامراض. ويقدم هذا العلاج مجانا في مستوصف حرب السل.

سؤال: ما مقدار اللقاح المضاد للسل الذي يحمي من السل ؟

الجواب: يحمي لقاح السل الرئوي المضاد للسل في الأطفال (الميليه) ودم المخ (التهاب السحايا) ولا يوفر الحماية ضد مرض السل في الرئة لدي البالغين.

سؤال: أين وكيف يجب ان يعيش الناس في المنزل في المرض ؟

الجواب: يجب على المريض ان يبقى في المنزل مع الكثير من الشمس وغرف التهوية بسهولة.

سؤال: ما هي أكبر الأخطاء في مرض السل ؟

الجواب: يتقدم المرضي في وقت متأخر إلى الطبيب أو يتم تشخيصهم في وقت متأخر. وهذا يؤدي إلى تقدم المرض وصعوبة

-في مستوصف حرب السل في تركيا (شعبه التنمية المستدامة)؛ جميع الفحوص المختبرية اللازمة ، والاشعه السينية ، والثقافة البلغم وغيرها من أساليب تشخيص مرض السل تطبق مجانا ، نتيجة لفحص الشخص المصاب بالسل ، وكلها ضرورية للعلاج كما تقدم المؤسسة الادويه مجانا بضمنا من الدولة.

- وتجري العلاجات والضوابط والمتابعة لمرضي السل مع بانتظام في مستوصف الحرب ضد السل كل شهر .

- العلاج المباشر تحت اشراف الموظفين الصحيين لمعامله الناس في بلدنا من أجل القيام به في الانضباط.

- الرعاية المباشرة الخاضعة للاشراف لمنازل الناس أو أماكن العمل بانتظام خلال عمليات العلاج من قبل العاملين الصحيين ، وتستخدم الادويه تحت اشراف العاملين في مجال الصحة.

كيف يتم تشخيص مرض السل ؟

ويشتبه في ان شكاوى المريض والنتائج التي توصل اليها الفيلم الرئة من المرض ، وتشخيص مرض السل مع الاشاره إلى مرض السل المجهرى في بالغامدا.

ما هو الأقارب الرئيسيون الذين يشاهدون في مرضي السل ؟

- السعال يدوم أكثر من أسبوعين

- حمي ، تعرق ليلي

-الم الصدر

-فقدان الشهية و الوزن وفشل في ازدياد الوزن في الأطفال

- الضعف

- الدم البصق

- الشكاوي هي عاده خفيفه وتتقدم ببطء ، وفي بعض المرضي الذين يستخدمون السجائر ، يتم تقييم الشكاوي بسبب التدخين ، لذلك تطبيق التأخير .

- عندما يتم تأخير لجوء إلى مشاوره طبية، والمرض يدمر الرئتين أو غيرها من الاجهزه التي تعقد ، ولكن أيضا يسبب الشخص لمواصله نشر على الجراثيم في محيطها.

- خاصة المرضي الذين يعانون من السعال وغيرها من الشكاوي التي ينبغي تطبيقها على أقرب مستوصف حرب السل أو الامراض الصدرية المتخصصة.

- مستوصف الحرب السل خاليه من التشخيص والعلاج والادويه والمتابعة.

- فتره العلاج هو سته أشهر . وفي بعض الحالات الخاصة ، يمكن للطبيب ان يمدد مده استخدام الادويه. والحالة الأكثر خوفا في العلاج هي الاستخدام غير المنتظم للأدوية والمعالجة غير الكاملة التي تؤدي ، في هذه الحالة ، إلى مقاومه العقاقير .



-وهناك مراكز استشاريه في تركيا لمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ، الامراض المنقولة جنسيا. وتجري فحوص المرض مجانا في هذه المراكز وتبقي السجلات سريه وفقا للخصوصية الشخصية. يمكنك الحصول على معلومات عن هذه المراكز من مديره الصحة في مقاطعتك الحالية.

- ويمكن على الإنتقال هذه المجموعة من الامراض مع الاتصال الجنسي غير المحمي ، والدم أو منتجات الدم ، والحمل ، والولادة أو يمكن أيضا ان تنتقل في فترة ما بعد الولادة من الام إلى الطفل. وترد في الشكل 1 طرق الاصابه بالامراض المنقولة جنسيا.

### ٣١. الامراض المنقولة جنسيا

الشكل 1 طرق لأصابه الامراض المنقولة جنسيا

### طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً

من خلال الدم، والمني والمذي، والإفراز المهبلي والبلغم اللين الأم	بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز
من خلال الدم، والمني والمذي، والإفراز المهبلي	التهاب الكبد ب التهاب الكبد سي
من خلال التلامس الجلدي، والأغراض الملونة والمراحيض والحمامات العامة	HPV (تولول تناسلي)
من خلال الدم، والمني والمذي، والإفراز المهبلي	الكلاميديا
من خلال التلامس الجلدي، والتعبا من الشفاء والدم	(نوع الهريس البسيط 1- نوع 2)
من خلال التلامس الجلدي، والأغراض الملونة والاتصال الجنسي المثلي	مطبورة تناسلية
من خلال التلامس الجلدي (جنسياً أو شغوباً) والأغراض الملونة	مطبورة بشرية
من خلال الدم، والمني والمذي، والإفراز المهبلي	سيلان (نيسرية بنية)
من خلال التلامس الجلدي (تلامس القضيب والمهبيل والشرج والدم مع جروح الزهري	التلوية الشلحية (مرض الزهري)
من خلال التلامس الجلدي (جنسياً أو شغوباً) والأغراض الملونة	الحقبة لثيوريا
من خلال الدم، والمني والمذي، والإفراز المهبلي	المشعرات المهبلية

- الامراض المنقولة جنسيا هي مجموعه من الامراض التي يمكن ان تؤدي إلى العقم ، والإجهاض ، والحمل الخارجي ، وسرطان عنق الرحم ، والعجز والوفيات عند الولدان.

- كل من يمارس النشاط الجنسي او الاتصال الجنسي الغير محمي هو عرضه للاصابه بالامراض المنقولة جنسيا.

- اعراض هذه الامراض غالبا ما تكون خفيفه جدا لإزعاج الشخص ويمكن ان ينتشر بسرعة داخل المجتمع بسبب حقيقة ان المرضي يميلون إلى إخفاء الوضع.

الشكل 2 اعراض الامراض المنقولة جنسيا

المرحلة الاولى

- لا يُرى الإعراض في الغلبة المرضي أو لا يكون متباين
- الحكة والإفرازات غير ملبية في المنطقة التناسلية
- عسر أو ألم تبول
- الحمى
- ألم أو نزيف أو إفراز المستقيم
- قوباء الأعضاء التناسلية
- ألم أثناء الإتصال الجنسي
- ألم أو تضخم المناسل

المرحلة المتقدمة

- ألم الظهر
- غثان
- حمى
- ألم أثناء الإتصال الجنسي
- نزيف بين فترات الحيض
- القرحات الباردة المتكررة
- حكة جلدية

المرحلة المتأخرة

- أرتيت
- التهاب العين
- مرض التهاب الحوضي
- العقم
- سرطان (مثل السرطانات الشرجية والمستقيمة، والحوضية ذات وساطة فيروس الورم الحليمي البشري ورم لمفاوي ذات وساطة فيروس نقص المناعة البشرية)
- مرض القلب
- صعوبة في المشي والمشاكل التوازن

ردود الفعل الإجهاد بعد الصدمة

• ردود الفعل المادية:

التعرق ، تسارع في نبضات القلب والتنفس ، والحركة في الجهاز الهضمي ، والصعوبات في النوم ، وزيادة أو تقليل الشهية ، والم في أجزاء مختلفة من الجسم ، والغثيان ، والتوتر في العضلات ، والتعب ، والدوافع وتشعر التغييرات

• ردود الفعل السلوكية:

يمكن ملاحظه السلوكيات مثل السلوك المفاجئ ، وتناول المادة ، والاستجابة السريعة ، وإلقاء اللوم على الآخرين ، والمشاكل الغذائية ، والرغبة في إبقاء كل شيء تحت السيطرة ، و الانسحاب الذاتي.

•ردود الفعل العاطفية:

يمكن رؤية الحزن ، والاكتئاب الشعور الوضع ، والحرمان ، والخوف ، والشعور بالذنب ، والذعر ، و خدر.

•ردود الفعل الاجتماعية:

فقدان الأداء في الاعمال التجارية أو المجال الأكاديمي ، والمسافة من الناس ، والصعوبة في الامتثال للقواعد يمكن ان ينظر اليها.

•ردود الفعل العقلية:

مشاكل مع الذاكرة ، والإهمال ، والكوابيس ، وصعوبة تذكر ، ويمكن ان ينظر إلى اضطراب النوم.

\* \* إذا كانت هذه الاعراض قد تآثر في حياتك اليومية ، فيجب عليك استشاره خبير الطب النفساني! \* \*

## ٥١. العنف المنزلي وأمثلة الوفاء من العنف المنزلي

العنف ضد المراه؛أيما ارتكب (في المنزل ، وفي الشارع ، وفي العمل) ،الأعمال المرتكبة ضد النساء لأهن نساء ، والمضرة بدنيا وجنسيا وعاطفيا ونفسانيا وانفراديا ومستمرًا واقتصاديًا ، أو التهديد أو الإكراه أنها جريمة تعني الحرمان من الحرية.

\* \* وفقا للقانون المتعلق بحماية الاسره رقم 6284 في تركيا ومنع العنف ضد المراه ؛ إذا كنت في حاله من العنف أو خطر العنف، وسوف تتخذ جميع الاحتياطات لحمايةك ومنع العنف.

لديك الحق في الاستعادة عندما تتعرض للعنف. هذه؛

- توفير الماوي لك ولأطفالك

- تقديم المساعدة المالية المؤقتة

- توفير خدمات التوجيه والخدمات الاستشارية بشأن المسائل النفسانية والاجتماعية والمهنية والقانونية ،

• للحماية من الامراض المنقولة جنسيا ؛

- يجب استخدام الواقي الذكري في الجماع الجنسي.

- احترام امتلاك علاقة واحده .

- فرشاه الأسنان ، شفرات الحلاقة ، والحقن لا ينبغي ان تستخدم بشكل مشترك.

- أدوات مانيكير وباديكير ينبغي تعقيمها بشكل جيد.

- ويجب التطعيم ضد امراض التهاب الكبد الوبائي الذي يتم نقله جنسيا وتلقيحه.

- يجب اختبار في المراحل المبكرة من الحمل.

## ٤١. اضطراب الناتج عن الارهاق و مابعد الصدمه النفسية

اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة النفسية ؛ تنتج بسبب الكوارث الكبرى ، مثل الحرب أو الزلازل ، التي يمكن ان ترى في مخيمات اللاجئين فالكثير من الأشخاص الذين يعيشون في الصدمات ، ولأحياء تلك اللحظات باستمرار ، لكي تكون خدره في الحياة والناس ، والانشغال ، انقراض معني المستقبل ، و الاكتئاب الناتج بسبب الاضطرابات العقلية.

اثتان من الامراض العقلية الأكثر شيوعا بعد الصدمة الروحية ؛ الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة الإجهاد.

- الكوارث الطبيعية (الزلازل والفيضانات والحرائق)

- الصدمات البشرية اليد (الحرب ، والتعذيب ، والاعتصاب)

- الحوادث (العمل ، حركة المرور)

- وفاه غير متوقعه

- ويمكن ان تؤدي حالات مثل الامراض الخطيرة المميتة إلى صدمات عقليه.

اعراض اضطراب الإجهاد بعد الصدمة:

- أعاده الحياة(تذكر

-عدم القدرة على التعافي من ذكريات الصدمة): وهو أمر مقلق للغاية ، وغير متوقعه ، مثل معاناه الصدمة مره أخرى (الارتجاج) أو الكوابيس ، سواء كان ذلك تذكيرا للحدث ، ولكن دائما يتبادر إلى الذهن ، والحدث عندما تذكرت ، والانزعاج الجسدي مثل الخفقان ، والتعرق.

- محاولة لتجنب الحالات التي تذكر الصدمة :ان تكون السبات العميق عاطفيا وتجنب الناس ، والاحداث ، والانشطه ، وتجنب الصدمات.

• التوتر الشديد و/أو اعراض اليقظة القصوى: صعوبات في النوم والتركيز ، لتكون حريصه ، للحصول على غاضب ، لتكون الدهشة من قيل أصوات صغيره.

اسابيع وحتى شهر، وبعد ذلك ابتداء الضرب مرة أخرى. لم يكن لدي أي منزل، أي معيشة، أي اقرباء و لم أكن اتكلم لغة هذه البلد، كنت يائسا في بلد اجنبي. كنت قلقاً. لم استطيع النوم في الليالي. وكنت أبكي كل يوم. وفي المرة الأخيرة التي ضربني زوجي، اتصلوا الجيران بالشرطة عبر خط ٥٥١ وجاءت الشرطة أخذتنا إلى مركز شرطة. سألتني الشرطة إن كنت أريد تقديم شكوى ضد زوجتي. قلت لهم: إذا قدمت شكوى، ماذا سأفعل وحدي. قالوا لي لا تخافي، لو شئت، نحن هنا لمساعدتك و انت لست وحدك. لقد أخبروني كيف تساعد و تحمي حكومة جمهورية تركيا الضحايا من النساء والأطفال مثلي. قلت نعم إذا، أشتكيه. الشرطة أخذتني وإطفا لي إلى مركز منع العنف ورصده. وكان الذي استقبلني قد استدعى مترجما لتحسين الفهم. قلت له ما حدث. بقينا هناك ليلتين. بعدئذ أخذوني إلى مكان مناسب أكثر. وضعوني في غرفة جميلة. واعطوني ملابس جديدة لي و لأطفالي. بعد الطعام، جاءت خبيرة خدمات اجتماعية. قالت لنا أننا تحت حماية الحكومة و أنه سوف يوفر لي فرصة الإقامة والمدرسة لأطفالي و انه سوف يقومون بتلبية احتياجاتنا الأساسية. أخبروني أنه بإمكانني تلقي المساعدة القضائية والدعم النفسي الاجتماعي لي و لأطفالي لو شئت. أو كان بإمكانني أن احضر الدورات المهنية أو كان بإمكانهم أن أستجر منزلا لو شئت. أخبروني أن الحكومة سوف تساعد في إيجار المنزل والمصروفات المدرسية. كنت قد فرحت جدا عند سماع كل ذلك. لقد مرت سبعة اشهر منذ ذلك الحين. فأردت أن أشارك في دورة الخياطة فأرسلوني إلى الدورة. ووجدوا لي وظيفة في معمل، و بعد ستة أشهر، إستأجرت منزل خاص بي. عندما اشتغل يذهب ابني ماجد إلى المدرسة و بنتي ليلى تحضر حضانة. وتساعد الحكومة في مصرفاتها. أنا اشتغل ونحن سعداء و ندير الأمور المعيشية. زوجي لا يستطيع الاقتراب مني بعد العنف. هو يستطيع رؤية الأطفال تحت إشراف السلطات. نستطيع تناول عشاننا دون صيحات أو ضوضاء. استطيع النوم من دون كدمات في جسمي. أنا والأطفال سعداء جدا و نشعر بالامان. أعرف أنني لست وحدي

تذكر ان هناك دائما باب لتدق وبيت ليوبنك !

هاتف واحد يكفي

الو 183 الدعم الاجتماعي الخط الساخن

مرحبا 155 مساعده الشرطة

مرحبا 156 مساعده الدرك

٦١. مثال الاكثاب وحاله الاكثاب

-الاكثاب هو مرض عقلي خطير وشائع في جميع انحاء العالم، وليس للشعور بالحزن أو غير راض لفترات قصيرة من الزمن، وهي واحده من أكثر الظروف المعوقة شيوعا وأكثرها شيوعا في العالم.

-وفقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، فان أكثر من 300,000,000 شخص في العالم يعيشون مع الاكثاب. كل سنة يمر هو زيادة؛ وقد زادت بنسبه 18 في المائة إلى 2015 سنة من 2005 فصاعدا (من WHO 7 ابريل 2017)

- ويعبارة أخرى، واحد من كل 6 أشخاص في المجتمع يقضي فتره من الاكثاب في حياته.

ما هي اعراض الاكثاب؟

- تباطؤ النشاط اليومي، والإرهاق المفرط

- تجنب العلاقات الاجتماعية، وعدم التحدث عن المشاكل

- الانخفاض الظاهري في الاهتمام الجنسي والطلب

139

- إذا كان هناك خطر على حياتك توفير الحماية مؤقتة،

- توفير الدعم المالي لمشاركتك في حياه العمل،

- منع بيع سكن عائلتك الا بعلمك،

- في حاله خطرك الحيوبي، الهوية الخاصة بك هو ان تكون مخبأه، وتعديلها، وضمان تغيير مكان العمل الخاص بك إذا لزم الأمر.

\* \* \* المؤسسات الداعمه دائما ستكون معك و الى جانبك ...

\* \* \* لا تخاف من ابلاغ الجهات المختصه اذا ما تعرضت لا اي نوع من انواع العنف!!!

المؤسسات التي يمكنك اللجوء إليها عندما تري العنف

- السياسات الاسريه والاجتماعية المديرية الاقليمية

- مراكز منع العنف ورصده (شونيم)

- وحدات إنفاذ القانون (الشرطة/الدرك)

- المؤسسات الصحية

- المؤسسات القضائية (مكتب المدعي العام الجمهوري، محاكم الاسره)

- حاكم/كابماكاميل

- القضاة

- البلديات

- مراكز تضامن المراه

- المنظمات غير الحكومية

\* \* \* اذا تعرضت للعنف الجنسي لا تغيروا ملابسكم ولا تقوموا بغسل اي شي او الاستحمام لحفاظ و لعدم فقد الادله، وبهذا الحال عليكم القيام بابلاغ عن طريق الاتصال او الذهاب الى أقرب محطه أو مركز الشرطة.

قصة حقيقية من امراه التي تعرضت للعنف المنزلي

إسمي ريسا، عمري ٨٢ عاما و أنا سورية. لدي طفلان. بنتي ليلى عمرها ٤ اعوام و ابني ماجد عمره ٦ اعوام. جننا إلى تركيا بسبب الحرب مع أولادي و زوجي عبر طرق غير قانونية قبل ٥١ شهر. بدأنا في البقاء في منزل أقارب زوجي. كنا نبقى في غرفتين كئلاث عائلات. زوجي كان يحاول إيجاد وظائف يومية وكسب العيش. وكثيرا ما كان يعود إلى المنزل بأيديه وهي فارغة. في تلك اللحظات، اعتاد ان يكون غاضب و كان يحدث شجارا لأسباب غير مهمة. في أغلب الأحيان أنفدوني الاقرباء. كاد ان لا يُرى جسمي بسبب الكدمات. كان قد ضربني بضع مرات في سوريا ولكن كان يتم ضربي كل اسبوع منذ المجبي إلى هنا. و ظهرت كدمات جديدة قبل قبل الخفاء القديمة. كانوا الأطفال يرون و يسمعون كل ذلك وأصبحوا منعزلين و لم يكونوا يتحدثون. كنت اتحدث مع زوجي و اقول له أنها كانت اوقات صعبة وان كان علينا أن نتعاون. كنا على علاقة جيدة عدة

الذي كان يعيش مع زوجته وأربعة أطفال واثنان من أبنائه. وفي المنزل الذي يضم غرفتي ، يكافحون جميعا للعيش معا ويحاولون محو المعاناة التي عانوا منها في سوريا. ولكن لأسابيع قليلة ابنها سوار يرفض الذهاب إلى الفراش والنوم ، وانه يستيقظ في كثير من الأحيان يبكي في الليل. وفي الليل ، كان بكاء سوار يؤثر على الجميع ، متحديا الصعوبات التي عانى منها. وفي حين ان سوار عطشان ، فان أمل تخشى بقية أقرانها في المنزل ، وتصاب بالهياج ، التالي كانت تحتم وكما يتناقص تسامحها. انها كانت تضرب أحيانا ابنه لأنه لا يستطيع السيطرة على غضبها ، لكنها تأسف غضبها عندما كانت يذهب غضبها. وعندما أخذت ابنها إلى مركز صحة الاسره للفحص الصحي ، وأخبرت لطبيب الاسره عن هذا. وبعد الاستماع إلى أمل، وجه طبيب الاسره ابنها إلى متخصصا في الامراض النفسية. وقد شارك الأمل حاله ابنه مع طبيبه اثناء الفحص ؛ وحاول ان يفهم المشكلة بالكامل بطرح عدد من الاسئلة عنها بدلا من سوار. وقالت. ؛ للطبيب كيف هربت مع ابنه من حلب التي قصفت بشكل مستمر ، والبئس والحزن الذي أصيب بها لترك زوجها هناك. وبعد هروبها من سوريا ، واجهت صعوبات مالية هائلة ، وبدات العمل في تجارة المنسوجات و تركت ابنها لزوجة شقيقها لكسب المال والمساهمة في المنزل ولو كان قليل. ولكن كما مررت الأيام ، كانت تشعر وحيدا جدا ، يائسه وحزينه. وبقي عقلها مشغولا ، لأنها لم تكن تأخذ أي خبر من زوجها ، ولم تكن تعرف إذا كان حي ، أو إذا كان في الصحة الجيدة. اليأس ربط ذراعه كانت يئسة جدا. ابنها سوار لم يستطع تهدئتها ولم يستطع ان يبهجها في الواقع ، لم تستطع النوم ليلا . بمجرد أن تغلق عينها كانت تاتي مدينتها التي تم قصفها امام عينيها. كانت تعتقد انها تختنق بقلبيها عندما سمعت صوت السيارة تمر عن الطريق ، وطارته من خلال السماء ، فكانت تحاول الإخفاء ثم كانت تحاول ان تريح نفسها قائلا لنفسها أنا في تركيا ، انا بأمان لن تكن هناك قصافات هنا كانت تتأمل ما أذنبنا لساعات كل يوم فأصبنا بهذا؟ تداول سؤال «لماذا» في ذهنها. لقد كانت كل هذه الاسئلة والأفكار والأوهام تمنعها من التركيز على ابنها وحياتها الحالية ، ، وقالت انها لا تريد ان تنتفس إذا لم يكن لديها فهد وسوار وقد استمع طبيبي إلى أمل، واعد خطه علاج لها. بالنسبة لأمل ،كان المستقبل يبدو مظلما جدا لكنها لم تكن يائسة. وكان اهتمامها بحل مشكله النوم ابنها خطوه كبيره بالنسبة لأمل ، وكان لديها الشجاعة لاستعراض حياته الخاصة. كان لديها تأثير جدا من لقاء نفسها وقد أدركت لأول مره ان روحه بحاجة إلى الشفاء لعلاج ابنها سوار. بدوا في تنفيذ خطه العلاج التي قرروا مع طبيبيها لأيام المليئة بالأمل التي تنتظرها وابنها.

\* \* الاكتئاب هو المرض الذي هو شائع في المجتمع والعلاج هو ممكن عندما يتم اتخاذ الدعم المهني.

## ٧١. الصحة والسلامة المهنية

والمسائل المتعلقة بالصحة والسلامة المهنيين في تركيا ينظمها قانون الصحة والسلامة المهنية المرقم 6331 في (30.06.2012). الغرض من هذا القانون ؛ تنظيم واجبات أرباب العمل والموظفين واختصاصاتهم ومسؤولياتهم وحقوقهم والتزاماتهم من أجل ضمان الصحة والسلامة المهنيين في أماكن الاعمال وتحسين المتطلبات الحالية الخاصة بالصحة والسلامة.

ووفقا لقانون الصحة والسلامة المهنية المرقم 6331:

التزامات العامة لرب العمل:

- رب العمل ملزم بضمان صحة وسلامة الموظفين.

-في هذا السياق ؛ لمنع المخاطر المهنية ، واتخاذ جميع أنواع التدابير ، بما في ذلك التعليم والاعلام ، لجعل المنظمة ، وتوفير الادوات والمعدات اللازمة ، للامتثال للظروف المتغيرة لتدابير الصحة والسلامة والحالة الراهنة يعمل من أجل التحسين وفي بالتكاليف الناشئة عنها

-في مدخل التوظيف ، والتغييرات التجارية ضمان تعرض الموظفين لمخاطر الصحة والسلامة في مكان العمل ، مع الأخذ في الاعتبار المخاطر الصحية والامنية.

- الميل إلى عدم تناول الطعام ، وفقدان الشهية ، وفقدان الوزن أو الإفراط في تناول الطعام

- الأرق المفرط ، عدم الوقوع في النوم، وأحيانا الإفراط في ميل النوم أو الصحة

- شكاوى الراس ، والرقبة والظهر والمفاصل، والمعدة والأمعاء

- عدم القدرة على التركيز والسيان المفرط

- عدم الرغبة في الاستمتاع بالحياة

- شعور وكأنه قاع الصخور ، والشعور بالحزن الشديد

- الشعور باليأس أو الموت أو التفكير الانتحاري

- الشعور بالذنب ، لا قيمه له ويائسه

\* \* عندما تبي الاعراض المذكورة أعلاه التي بدات تؤثر سلبا على الحياة اليومية ، فانه من الضروري ان تنطبق على عيادة الامراض العقلية.

## • العلاج

وقد ثبت ان كلا من الادويه والعلاجات النفسانية لتكون فعاله في علاج اضطراب الإجهاد بعد الصدمة والاكتئاب. ويمكن الحصول على المساعدة المهنية من عيادات الامراض النفسانية في المستشفيات ومن خط الدعم الاجتماعي التابع لوزارة الاسره والسياسة الاجتماعية في الو 183 المتعلق بهذه الاوبئه.

- دراسة حاله النتائج السريرية للاكتئاب

مريضه عمرها 28 عاما

انها تعمل في موقف مجهد جدا وعاليه. لقد كانت ناجحة دائما في الحياة المدرسية. لديها معايير عاليه جدا عن نفسها، وانها تنتقد نفسها كلما فشلت. انها تشعر بالخجل والشعور بالتفاهة لأنها لم تكن ناجحة كما كانت في الماضي. لقد كانت متعبة في الأسابيع القليلة الماضية وهي تعاني من مشاكل في التركيز على عملها. الزملاء يدركون انها كانت تعزل نفسها بطريقه مختلفه عما كانت عليها. تقول انها مريضه لأسباب مختلفه ، وكانت في السرير طوال اليوم ، والنوم أو مشاهد التلفزيون. وزوج المريضة يلاحظ هذه التغييرات. انها تواجه مشكله في النوم ليلا. حتى بضع ساعات بعد ان تنام ، وحركات زوجته لا تزال مستيقظة. زوجها يشعر بالقلق ، لانه شاهد محادثه هاتفية مع أفضل صديق للمريض في البكاء. وبما ان زوجها يحاول صرف انتباهها عن الوضع الذي يقلقها ، فانها تدفعه بعيدا بقولها ” كل شيء على ما يرام“. على الرغم من ان المريضة لم تحاول الانتحار حتى هذه المرة ، تقول انها ليست سعيدة للعيش. غالبا ما تتمنى ان تكون ميتة ولو أن لديها كثير من الأسباب لتكون سعيدة لكنها محبطه لأنها تشعر بهذه الطريقة كل يوم

• قصه الحياة الحقيقية للمراه التي الاكتئاب

وقد أرسل فهد زوجته أمل وابنها وابنه البالغ من العمر 5 سنوات إلى تركيا بسبب الحرب في سوريا وظل في سوريا للقتال. وبعد ان ترك زوجها مع ابنها البالغ من العمر 5 سنوات ، والذي جاء إلى تركيا من الطرق غير القانونية ، استقر بجوار شقيقه الأكبر

- كيفية الحصول على تصاريح عمل لطالبي اللجوء السوريين ؟

- ومنحت الحق في الحصول على تصاريح عمل لملتسمي اللجوء السوريين القادمين إلى تركيا من بلده بقرار من مجلس الوزراء في 11 كانون الثاني/يناير 2012.

- بعض المعايير المطلوبة لطالبي اللجوء السوريين للحصول على تصاريح عمل.

- يجب ان يكون معرف اللجوء في ايدي على الأقل 6 أشهر .

- طالبي اللجوء لا يمكن الا ان العمل في المقاطعة حيث يتلقى هويته.

- يجوز لملتسمي اللجوء التقدم بطلب للحصول على تصريح عمل إذا ما قاموا بتأسيس شركة أو شركات فرديه.

## ٨١. صحة الفم والأسنان

- تطبيق ورنيش الفلور على الطلاب خلال فترة ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية بهدف الوقاية من تسوس الأسنان في نطاق الخدمات الصحية الوقائية الفموية وصحة الأسنان في تركيا. وتطبق هذه العملية مجانا في المدارس من قبل العاملين في مجال الرعاية الصحية.

- بالإضافة إلى الخدمات التي يقدمها العاملين في مجال الرعاية الصحية ، فمن المهم تنظيف الأسنان بالفرشاة والمواضبة على هذه العادة ، مثل الحد من استهلاك الطعام السكري ، وحماية صحة الفم والأسنان.

- وتقوم مراكز صحة الفم والأسنان بتقديم الخدمات العلاجية الفموية والصحية.

- وتقدم أيضا خدمات وقائية وعلاجية في الممارسات الخاصة العيادات الخارجية والمستشفيات. بيد ان رسوم الخدمات المقدمة في هذه الوثيقة يتحملها الأشخاص.

- يمكنك الحصول على معلومات مراكز صحة الفم والأسنان عن طريق أقرب المديرية الصحية للمقاطعة في المدينة.

## ٩١. فحوصات السرطان

- يتم تطبيق برامج الفحص المجاني للسرطان القولون وسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم والمستقيم في كل من الرجال والنساء في تركيا.

- ويطبق فحص سرطان الثدي لدي النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40-69 سنة ، مع إجراء تصوير الثدي بالأشعة في سنتين. من أجل جعل هذا الفحص ، يجب عليك الاتصال بمراكز الفحص و التشخيص المبكر للسرطان و (كينيم).

- ويجري اختبار (HPV) لسرطان عنق الرحم كل 5 سنوات للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 30-65 سنة. ويجري هذا الاختبار في المراكز كينيم و المراكز صحة للاسره.

- فحص سرطان القولون والمستقيم يطبق على الافراد البالغين من العمر 50-70 سنة في كلا الجنسين في اختبار الدم السري غيتا (GGK) وتنظير القولون كل 10 سنوات. ويجري هذا الاختبار في المراكز كينيم و المراكز صحة للاسره .

## التزامات الموظفين

- يلتزم الموظفون بعدم ، لتعريض صحة وسلامه الموظفين الآخرين المتأثرين بأنفسهم وحركاتهم أو عملهم للخطر وفقا لتعليم التي تلقاها فيما يتعلق بالصحة والسلامة المهنية وتعليمات رب العمل في هذا الصدد.

\* \* امتلاك تأمين صحي ليس امر اختياري انما هو الزامي !

في الفترة القانونية للشخص الذي بدأ العمل في مكان عمل(اليوم الذي بدأ فيه العمل في آخر البناء ، الزراعة ومصائد الأسماك وغيرها من الوظائف قبل بدء العمل بيوم واحد)، ومؤسسه الضمان الاجتماعي التابعة للمجلس الاستشاري لتسجيل تسجيل الخدمة واسم كل شهر الاشعار بالأرباح إلزامي. ويجب ان تجعل هذه الإعلانات أرياب العمل ليسوا عمالا. تأكد من إيداع أقساط التأمين الخاصة بك بانتظام إلى الجهاز الاستشاري الذي تعمل فيه.

عندما تكون مؤمنا ؛ أنت وعائلتك مؤمن عليهم ضد المخاطر المهنية ، والمرض ، والامراض المهنية المختلفة ، والتحليل ، والعجز ، والسن ، والوفاة ، ومخاطر البطالة.

ما الذي يكسبه للتأمين ؟

- إذا كنت تعمل في مكان عمل كمؤمن عليه ، أو إذا كان لديك حادث عمل أو مرض مهني ؛ ويتم تحقيق الفوائد الصحية.

-ويمنح بدلا يوميا في حاله العجز المؤقت ، سيكون متصلا بالإيرادات في حاله العجزالمستمر في العمل.

- يتم إجراء علاجك في داخل بلدناإذا لا تستطيع توفير العلاج اللازم في الداخل، وسوف تستفيد من فرص العلاج في الخارج.

- إذا كان مطلوبا ، يتم توفير أدوات الأطراف الاصطناعية والادوات الخاصة بك ، وتركيبها ، وتحديثها وإصلاحها لعلاجك.

- في حاله الولادة ، الزوجة غير المؤمن عليها والرجل المؤمن عليه في ؛ ويقدم الإيدز والولادة والإيدز والرعاية الطبيعية والحمل النقدي والإيدز.

- ويتم الرعاية الصحية لامك والأب في حاله الامراض.

- العاطلين عن العمل ؛ ويدفع بدل البطالة ، ويقدم العاطلون عن العمل للعلاج للعاطلين عن العمل ، ويساعدون العاطلين على العثور على وظائف جديدة ، والتطوير المهني ، والتعليم المهني والتدريب.

- المساعدة المقدمة عند الحصول على كبار السن ؛ ويرتبط العمر القديم والمعاش التقاعدي ، ويتم دفع المبلغ بالجملة.

- أيضا إلى حقوقك ؛ إذا مت ، فان الدخل مرتبط ، ويتم إعطاء تكاليف الجنازة.

ويمكن للأشخاص الذين يعملون بدون تأمين ان يشتكوا إلى الشركة الاستشارية. وبناء على ذلك ، سيكون الموظف قادرا على تحديد الخدمات التي يقدمها مراجعو الحسابات أو المحققون بعد تقديم الشكوى إلى المباحث الامنيه الخاصة 170 خط

العمل والضمان الاجتماعي عن طريق الهاتف أو عن طريق التماس. الو 170 خط مجاني للاتصال.

الشكل 3-برامج فحص الكشف عن السرطان في بلدنا



## ٠٢. إدمان الكحول

- ما هي أعراض إدمان الكحول ؟
- تنمية التسامح بحيث الشخص يحتاج إلى مزيد من الكحول يوماً بعد يوم
- الحرمان (الاضطرابات ، والقلق ، والتوتر ، وهلم تم ذلك عندما غير قادر على الوصول إلى الكحول)
- فشل محاولات للإقلاع عنه
- الاستمرار في استخدام حتى ولو يتعرض لضرر
- الاستخدام أكثر مما كان يخطط ، عدم قدرة على التحكم
- تخصيص جزء كبير من الوقت للكحول
- اضرار على الاثشطه الاجتماعية والمهنية الهامه بسبب استخدام الكحول

## • المشاكل الناجمة عن إدمان الكحول

- تدهور وظائف الدماغ مثل التفكير الصحيح ، واتخاذ القرارات والحركة

- سرطان المريء ، والحنجرة ، والمعدة والبنكرياس

- اضطرابات النوم ، والصداق ، وتدمير العين

- امراض القلب والدورة الدموية

- اضطرابات تخثر الدم

- والضرر الشديد في الكبد ، تليف الكبد

- المشاكل الاجتماعية ، والمشاكل المنزلية ، والمشاكل الاقتصادية

- حوادث المرور والحوادث التجارية المتعلقة على باستخدام السيارات تحت تأثير الكحول

## • العلاج

ويمكن معالجتها عن طريق الاتصال بعيادات الطب النفساني و مراكز للعلاج من إدمان الكحول والمواد المخدرة ، والتي تبحث عن حلول لمشاكل الشخص والأقارب الذين يرغبون في العلاج والذين هم في هذه الحالة.

**اهتمام!** الكحول يمر مباشرة في دم الطفل من خلال المشيمة من دم الام. الكحول في دم الطفل هو نفسه في دم الام. والكحول المستخدم في الحمل يسبب الإجهاض والمولود الموتي، والتخلف الإيمائي لدي الرضع ، و التخلف التنمية الاجتماعية ، والعقلي.

## ١٢. إدمان التبغ

ان التدخين مشكله هامه من مشاكل الصحة العامة في العالم وفي بلدنا . وهي ماده سامه لها قدره عاليه على الإدمان بسبب المواد المسرطنة والنيكوتين و كثير من المواد الضارة مثل بولونيوم-210 (مسرطنه) ،والرادون (الإشعاع) ، والميثانول(وقود القذائف) ، وتولوين (مزيل الطلاء) ، والكادميوم (البطاريات المعدنية) ، و بوتان (الغاز المعبأ) ، والدي.دي.تي (مبيدات حشرية) و سيانيد الهيدروجين (سم غرف الغاز) . على في محتواه.

## • المشاكل الصحية الناجمة عن إدمان التبغ

- امراض القلب والاعويه الدموية

- سرطان الرئة والامراض الرئوية الانسدادي المزمن (الكوب) نتيجة لانكماش القصبه الهوائية

-انسداد الاعويه الدموية وما يتصل بها من شلل

- التهاب المعدة والقرحة وسرطان في المعدة

- الجلد يصفر ، والتجاعيد ، وسرطان البشرة

- الفم رائحة ويصفر في الأسنان



- التدخين في الحمل يسبب الولادة قبل الأوان ويسبب اضطرابات النمو المختلفة ذات الصلة، وبعد الولادة ، وتجنيف الحليب

• التغيرات الايجابية التي تحدث في الجسم بعد الإقلاع عن التدخين

- بعد ٢ ساعة النيكوتين يبدأ في ترك جسمك

- بعد ٦ ساعات يبدأ معدل ضربات القلب وضغط الدم في الانخفاض

- بعد 12 ساعة ، يتم تنظيف الغازات السامة من دخان التدخين من مجرى الدم الخاص بك وجعل الرئتين العمل على نحو أفضل

- بعد ٢ أيام ذوقك ورائحة الحواس شحذ

-12-2 يسترد الدورة الدموية خلال أسابيع ، مما يسهل الانتشبه البدنية مثل المشي ، وتشغيل

- بعد ٩-٣ أسابيع تتخفف شدة المشاكل مثل السعال ، وضيق في التنفس ، و الصفير ويزداد الرئتين الخاصة بك قوة.

- في 5 سنوات ينخفض خطر الاصابه بنوبة قلبية يقلل بمقدار النصف

• بعد عشر سنوات من خطر الاصابه بسرطان الرئة إلى النصف ، وخطر الاصابه بنوبة قلبية ياتي إلى نفس اورانا كشخص لم يدخن سيجاره

- مخاطر التدخين السلبي

عندما يكون غير مدخن بالقرب من المدخن ، يدخن المدخن السلبي دخان. وهو يتعرض للآثار الضارة للسجائر ، مثل المدخن. والتدخين السلبي خطير بشكل خاص بالنسبة للأطفال والرضع والنساء الحوامل. والطريقة الوحيدة لتوفير الحماية الكاملة لغير المدخنين من التدخين السلبي هي عدم السماح بالتدخين في الأماكن الداخلية.

من الممكن ان إقلاع عنه! المشورة السلوكية والعلاج من المخدرات هي ذات اهمية كبيرة في الإقلاع عن التدخين وهناك العديد من المستشفيات في بلدنا وفي جميع المراكز (التشخيص المبكر للسرطان ، مركز الفحص والتدريب) عيادات الإقلاع عن التدخين. وتقدم هذه المراكز بالبالمجان ادويه للإقلاع عن التدخين. الاضافه إلى ذلك ، توفر المؤسسات الصحية الخاصة الادويه والعلاج النفساني للإقلاع عن التدخين.

\*\* لمساعدتك على ترك سيجاره ، يمكنك الاتصال الو 171 الخط الساخن لإقلاع عن التدخين أو زيارة موقع

[www.birakabilirsin.org.tr](http://www.birakabilirsin.org.tr)

\*\* \* استهلاك منتجات التبغ في الداخل وفي بعض المناطق الخاصة محظوره في تركيا بموجب القانون المرقم 4207 المتعلق بمنع خسائر منتجات التبغ. إذا رايت شخصا مستهلكا لمنتجات التبغ في المناطق التي يحظر فيها استهلاك التبغ ، اتصل بالخط الساخن الو 184

إدمان المخدرات هو استخدام المواد التي تؤثر سلبا على وظائف الجسم ، التالي فان عدم الإقلاع عن هذه المواد رغم ضررها. عندما يتوقف الشخص عن استخدام المادة ، فان لديه اعراض الحرمان. وبمرور الوقت ، تزيد الاستخدام المادة من تواتر وجرعه.

\*\* \* الشخص على الذي ينظر فيه 3 من النتائج التالية في فترة سنة واحده هم مدمن!

- زيادة كمية المادة المستخدمة على الرغم من المشاكل

- الإفراج عن الجهود الإقلاع عنها

- انفاق الكثير من الوقت لتوفير أو استخدام أو ترك المنخدترات

- تخفيض أو وقف الانتشبه الاجتماعية والمهنية والشخصية

• تأثيرات الادمان المادة على الناس

• يجعل العقل والاراده غير قابله للتشغيل. وسوف يصرف الشخص عن حياته الطبيعية وسلوكه.

• يسبب الغثيان والقيء ، والآلام في البطن ، والإمساك ، والإسهال ، وتشنجات المعدة والأمعاء ، والنزيف.

• يسبب سلسله من الامراض التي يمكن ان تتضرر ومرافقه جميع الاجهزه الداخليه.

• يسبب السموم والوفيات التي تأتي في هذا الشكل.

• يقلل من قدره الفرد على التكيف مع البيئة.

• يصبح المدمن وحيدا ، وينعزل تدريجيا من الاسره والبيئة.

• معظم الوقت ، وهذا الجدول يرافقه أزمات حاده ، والنزعة الانتحارية.

• المعالجة

ويمكن معالجتها عن طريق الاتصال بعيادات الطب النفساني و مراكز للعلاج من إدمان الكحول والمواد المخدرة ، والتي تبحث عن حلول لمشاكل الشخص والأقارب الذين يستخدمون المادة المسببة للإدمان والذين يرغبون في العلاج. وعاده ما يتم العلاج الذي يجري مع المريض والطبيب في المستشفى بين 6-2 أسبوعا ، ويجري في شكل علاج نفسي-اجتماعي لمدة سنة واحده.

\*\*أفضل طريقة للعلاج من هذه المواد الا وهو عدم البدء بتعاطيها او القتراب منها \*\*



علم الاعصاب	الامراض الجلدية (الامراض الجلدية)	جراحة العظام	علم امراض المفاصل البولية
فقدان الذاكرة والسيان والحرق	في كثير من الأحيان القروح داخل القدم المتكررة	كسور العظام، والاضطرابات والتشوهات	ثم لثام التبول، لانح، حرقان
في الفراغين والساقين وتنميل في اليدين	السيان، وتنشق عليها في منطقة الاضداد التناسلية، والقروح الداخلية التي تقوم بجمع المياه	الزراع ولم في الساق بسبب الالتهاب، وسحق من العضلات والكدمات	مجرى البول القوي
يد يرتجف	ازالة جميع الامراض الجلدية مثل حب الشباب	ثم في مفاصل الجسم	كثرة التبول
عادر الجسم أو اليدين خدر في اليد	سرطان الجلد،	شعرت الام المفاصل الطغس الرطب	عدم القدرة على التبول لسداد البول المتقطع والبروستاتا
المداخ، والدوخة، وفقدان التوازن	الأكزيما والحساسية، والحكة والامراض الجلدية	الكنتعل	جسمي الكلى، والام الظهر مع غثيان الوجود
المسكة لتدماجية، مما أدى إلى لسف فقدان لونة العضلات في الجسم، وخدر	اليدن والقسمين، فطر الاظفار	عرق النساء والحلق والخصر، والتم في الساق	سرعة التنف
تقلصات، حر كات لا ارادية	نخسر	توتنهام كعب	الزهرى
الرؤية المتزوجة	تساقط الشعر وقوة الراس لترو، وظهور القروح	السيدات، والآباء، وتمزق العضلات	عجز جنسي
ثم الوجه، لذلك زلة	في أي جزء من التغييرات لون الجسم، وتبيض الجلد، وعلاه	الام في العضلات	العقم
الجسم لم يخز	الهيوس	الغازرة ثم في الظهر	امراض المثانة والقنبيبه
الام الرقبة	القروح الجلدية عدم شفاء تشفى أو في وقت لاحق	الام الرقبة	المسبين الآم، وامرارة تورم، والصلابة
المداخ، والدوخة، فقدان التوازن	الشامات، الشمس والوجعات	شكل الجسم اضطرابات	المصون على ما يسفل في كثير من الأحيان في الليل للتبول
مدرع	شوهات الاظفار	طريقة العمود القوي اضطرابات	البول الدموي
طفن الأذن	التعرق والقسمين، والتعرق تحت الإبط	الثقة وتورم، لمرار	
صدمة	الشعر ذم، ونمو الشعر الزائد الصلبة	ثم الحاصرة	
	القوباء المنطقية	كزبية الراحة البول	

الطب الداخلي [الطب الباطني]	الآن والأف والحجرة (ENT)	الامراض المعوية [الامراض المعوية]	جراحة العضة
خفاف الدم	ثم في الحلق، وحرق لانح	أنطوزا	التهاب الزائدة الطوية، أولاً يبدأ الآم في الجزء العلوي من البطن، ويتركز الآم بزول في البطن العلوي والسفلي في المنطقة اليسرى السفلى، وشعرت بآم في البطن غلام ببطء، والاستمرارية الآم يزداد شعور في البطن والحمى، وزيادة معدل ضربات القلب، وفقدان الشهية، والغثيان، والتقيؤ
ثم في الصدر وآم ذات القسلة يتبع على الزراع الأيسر	سوائل الأفيء، نزيف في الأنف، التهاب الأنف، الحناء الأنف	واليرقان، واسفرار بعض العين، سود لون البول، وفقدان الشهية، والغثيان	ثم الذي، وامرارة، والصفاء، وتسويق القادمة من العضة
كثرة التبول	نزلات البرد والانطوزا	اليرقان سمة المرض	شعور قلبية في الثدي، كتلة مشوشة، والانسحاب، الثدي اليرقان الجيد قشر
الام المعدة	ثم الأذن، والغزات الأذن، والتهابات الأذن، وفقدان السمع، طفنين، والدم يسفل من الأذن	الضعف، التعب	ثم يرجع إلى هذا الانتفاخ في منطقة البطن
الام في المعدة، حرقة حرقة الماء الحامض يلوح من ثم	شخير	الام في البطن والاسهال	الغرغريناء
التهاب المعدة، واضطرابات المعدة مثل القرحة	حمى القش والحساسية	التكاف وجدي الماء،	اليوميسر، بعض النظر الدم يسفل من قذعة الشرح أثناء التبرز أو القوي
الاسهال، والاسمك	التهاب الجيوب الأنفية، والغزات الأنف	الكتاب والقسط الخ لدعة أو الفشل من قبل الحيوانات على التبول	الأمعاء الدقيقة والأمعاء العظيمة، والكبد، وأراض المعدة
خضط الدم والسحاح المرتبطة بها، والقوحاة، وظنين	أمراض العدة العلية	التهاب كبدية التودة الشربطية والمكثبات من العادة	دراسة قلبية من العدة الطرفية العدة الطرفية، والتعب، والضعف والخمول والتعب، والتركيز، وضغط، والشوخة، والكتئاب، وفقدان الشهية، وخفاف الجلد والإحساس الباردة، والاسمك، وزيادة الوزن، والعضن وتورم في الساقين، والتهاب، والتعرق، والجلد مثل التشمع، والتصب الباردة، والبرد، والصوت سناكة، يعتم الصوت والكتام، والغثان، وتورم الفم، وضغط الدم والكوليسترول ومعدل ضربات القلب منخفضة، وعدم انتظام التودة الشهوية، وصعوبات في الحمل، مع أعراض مثل قصور القامة وتلفر النمو عند الأطفال يتجلى
الالتهاب	القروح الباردة، وتقرحات في الفم، وبعد	قدم أو أي جزء من الجسم، والمساور الحرق السعالن	دراسة الكثير من العدة الطرفية، فط نشاط العدة الطرفية، التهاب، والاكثرة الشديدة، وحسية، وفقدان الوزن، والتعرق، وزيادة درجة حرارة الجسم، والتهزات البين، ومعدل ضربات القلب وانقاع منخبط الدم، التعرق والبشرة الشعور ندي، وفقدان الشعر، والتعب، الحرارة، وزيادة في حركة الأمعاء، عدم انتظام التودة الشهوية، وعيادة النمو إلى الخارج رشقات تازية، وأحياناً فهي تكثا في شكل الرؤية المرابوجة
ثم الأذن المرتبطة التوار	السعال واللقاح، تعرق	السعال واللقاح، تعرق	العدة العلية في الجسم التي تحدث تحت الجلد
ذلك اضطرابات المفاصل	الحمى، والتعرق، والام المفاصل التي رافقتها البروستاتا	الحمى، والتعرق، والام المفاصل التي رافقتها البروستاتا	وظهور مفاصل الآم شديدة في البطن، يرافقه غثيان، فيء، تصلب في البطن
مسبوبة البلع	وضع علامة لدغات	وضع علامة لدغات	نخرية التنوب والاسهال والاسمك الوضع، يرافقه التعب، وفقدان الوزن
مغار	الحمى والساقين	الحمى والساقين	الحساسية للقط، واستهلاكه الأطعمة الدسمة يكون الاسهال الغزات المعوية والشعور بالتشنج البطن
	الخصر، تورم، ثم	الخصر، تورم، ثم	الحلق تحت الاضلاع الضغط والتكف الآمن إلى العظام يمكن الآم الطير، وضيق في منطقة الكتف الأيمن
	ثم وتورم في منطقة السرة	ثم وتورم في منطقة السرة	ثم وتورم في منطقة السرة
	ثم وتورم في العدة، وفق	ثم وتورم في العدة، وفق	ثم وتورم في العدة، وفق

دليل اختيار العيادات والاقسام (تكملة)

قلب النفس	امراض العيون	قلب القلب	عصبية تجميل	امراض الصدر	امراض النساء والتوليد
الاكتئاب ، والتعب ، والحمى ، المفرط ، والحمى ، والتعب ، وعدم الاستماع بالحياة	التهور بكثير وتدهور البصر	الإحساس بالضغط غير محدد في الصدر ، والجهد في أمثوب الحرق ، والتشنج هنا ثم إلى النزاع الأيسر والثقل	سرطان الثدي	سعال	عدم تنظيم الدورة الشهرية ، الحيض المتكرر ، والحيض التوليدي ، والإفراط في الحيض ، تضاعف الثلث
مخاوف لا داعي لها واضطراب النوم	الكدمات ، احمرار ، بقع في العين ، وحرق ، الأوج ، وعيون دامعة	المربطة بالتشنج البدني ، وخلص الأم في الصدر أثناء الراحة	شفاء الجروح	بصاق	الحمل والولادة
اضطراب الشخصية الاجتماعية ، والخوف من تجنب بيئات مزدحمة ، ورهاب المتحجج ، ورهاب مستند	جفاف العين	الحرق البارد الباردة والعقار مع ألم في الصدر ، القيء	حروق الجلد ، وحرق لدوب	خفقان في التنفس	انقطاع الطمث
شتمة	حساسية معالجة في الرؤية	خفقان في التنفس	الثقة المشققة والحمى المشققة	التعب التومي	الإفرازات المهبلية كروية ، الالتهابات التنفسية
اضطراب السلوك	مراجعة معالجة الذباب بداية الرحلات ومضات من الضوء	ارتفاع ضغط الدم	تغيير الثدي وجراحة تصغير	الأم الصدر	التشنج المهبلي عدم القدرة على الإفراز في الصباح
الأرق ، والصدية ، والقلق يشعر ، اضطرابات القلق	ألم في العين ، جسم غريب في العين الثور ، والتهرب	خضف	جفن ، غطاء العين الضرر	لثة الحرق	مشاكل جنسية ، لا علاقة الأمم والتزييف بعد الجماع
اضطرابات الشخصية ، الكحول و تعاظم المضادات	الحوار	تعب	لثة ، تشنجات الشلل	تلخيف الوزن	ألم في البطن
صعوبات التعلم ، نفس الإثراء ، وعدم القدرة على التركيز ، وعدم التناغم ، والتعب الأرق مكثف	غشاء العين اضطرابات	كولسترول ارتفاع	تشوهات الأنف	ضعف	الأورام القلبية الرحمية
نوبات الهلع	اصابات العين	صدمة	تشوهات الأنف	الربو	الحمل غير المرغوب فيه تهدئة متعطل
الأمراض		هناك عناية عالية وسنة النوم	تلخيف الجلد ، اليونوكس للتقاعيد الجلد	مرضى السداد رنوي مزمن	في الثلث المشترك كتلة في البطن ليكون شعر
الأرق ، اضطراب النوم		خفقان		أمراض الحساسية	حمى أو حم
اضطراب الغطيين ، اضطراب العلاج من شقين 1 هوس [السعادة المفرطة هو شعور نشيط من الآثار (والاكتئاب [التعب المفرطة ، والتلوث ، والتردد ، والرغبة في النوم المستمر ، والإفراط في الأكل أو القليل جدا]		اضطرابات في الخفقان		إيمان السجائر	مشي البول
اضطراب التسمم التعليل					العلم
اضطراب السلوك					الاضطرابات الهرمونية
التعب الذهني ، التعب البدني ، التعب الصعب والمتغير ، اضطراب الإفراز					كدمات المبيض
					تلخيم الأسرة



# Erasmus+

"Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

لا يشكل دعم مفوضية الأوربية لإنتاج هذا المنشور تأييدا للمحتوي الذي يعكس آراء المؤلفين فقط والمفوضية لا يمكن ان تكون مسؤولة عن اي استخدام الذي قد يكون من المعلومات الموجودة هنا



Project Coordinator



Project Partners



bilişim uzmanlar