AİLE SAĞLIĞI

Prof. Dr. Ayşe Emel ÖNAL

İ.Ü. Toplum Hekimliği Uygulama Araştırma Merkezi Müdürü

04-06-2026

AİLE ve TOPLUM

- İnsanlığın başlangıcından bugüne kadar her toplumda aile sağlıklı bir toplum için en önemli kurum olmuştur.

- İnsanların yaşama başladıkları ilk sosyal çevre ailedir ve aile insanı topluma, hayata bağlar, böylelikle toplumun devamlılığını sağlar.

- Aile de toplumsal olaylardan etkilenir ve dönüşüme uğrar. Genel olarak devlet, din ve gelenekler aileyi korur. Aile de bu kurumları ve gelenekleri korur bu şekilde toplum içinde sosyal yaşam devam eder.

- Ancak toplumda zaman içinde oluşan sosyo-ekonomik dönüşümler aileyi de farklı dönüşümlere zorlayabilmektedir.

- Bu seminerin konusu ise günümüzde farklı dönüşümlerden sonra içinde bulunduğumuz toplumda aile ve ailenin sosyal, ruhsal ve fiziksel sağlığıdır.

AİLENİN TARİHSEL GELİŞİMİ

- **1-Geleneksel Dönem**: Gelenek, din ve ekonomi ile aile yapısı şekillenmiştir.
- **2-Modern Dönem**: Kültürel ve ekonomik devrimin etkileri ile aile iki farklı dönüşüm içine girmiştir.
- **Kültürel devrim**, sekülerizm (toplumun daha çok dünya hayatına odaklanması) ile birlikte, bilimin ön plana geçmesi toplumda ve dolayısı ile ailede bireyselleşme sonucunu doğurmuştur. Bu yeni kimlik bireylerde bağımsızlık ve özgürlük duygusunu artırmıştır.
- Aile ortak değerler etrafında oluşan bağlardan ve haklar konusunda bazı tavizlerle bir araya gelen eşlerden meydana geldiği için zaman zaman sınırsız bağımsızlık ve özgürlük aile ilişkilerinde çözülmelere neden olabilmektedir. Ancak **sevgi, güven ve dayanışma** bu çözülmeleri engelleyebilmektedir.

AİLENİN TARİHSEL GELİŞİMİ

- Ekonomik devrim, **s**anayileşme, kentleşme, göç ve çekirdek aileye geçiş, kadının ev dışında iş yaşamına katılması, ailenin daha az sayıda çocuk sahibi olmak istemesi ile toplumda aile fonksiyonu sınırlanmış ve
- çocuk sahibi olma, çocuğun topluma kazandırılması, kısmen yaşlı bakımı ve sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlığın korunması aile fonksiyonları arasında ön plana çıkmıştır.
- **Aile toplum içinde en önemli sevgi, güven, dayanışma ortamı olma özelliğini korumaktadır.**
- Sanayi devriminden sonra, daha yakın dönemde, bilgiye dayalı ekonomi ve zihinsel işgücü önem kazandığı için bu alanda kadınlar erkeklerle rekabet ederek geleneksel dönemde ellerinden alınan bazı hakları geri almış, ancak bu durum da zaman zaman aile ilişkilerinin çözülmesine neden olabilmiştir.

- Turğut F., Tarihsel süreçte aile kurumunun dönüşümü ve geleceğine yönelik çıkarımlar, Medeniyet ve Toplum,2017;1:1:93-117.

Aile tipleri çeşitli kriterlere göre sınıflandırılabilir:

Birey sayısına göre:

- Çekirdek aile: Anne, baba ve evlenmemiş çocuklardan oluşur.
- Geniş aile: Birden fazla kuşağın ve akrabalık ilişkilerinin bulunduğu ailedir.
- Tek ebeveynli aile: Ebeveynlerden birinin, çoğu zaman annenin, çocuğun bakımı ve sorumluluğunu tek başına üstlendiği ailedir.

Aile içi otorite ilişkilerine göre:

- Ataerkil aile: Aile içi güç ve otoritenin sahibi erkektir.
- Anaerkil aile: Aile içi otorite kadına aittir.
- Eşitlikçi aile: Rol ve sorumluluklar cinsiyet farkı gözetmeksizin eşit dağıtılır.

Yaşanılan yere göre:

- Kırsal aile: Tarım ve hayvancılıkla geçinir, akrabalık ve komşuluk ilişkileri çok önemlidir.
- Kentsel aile: Kentlerde yaşayan, genellikle çekirdek aileden oluşan ailedir.

Soruna yönelik tutuma göre:

- Güçlü aile: Aile bireyleri arasında güç birliği ve dayanışma vardır.
- Bağımlı aile: Aile bireyleri birbirlerinin yaşamına gereğinden fazla karışır.
- İlgisiz aile: Aile üyeleri arasında bağlılık yoktur, iletişim yetersizdir.

Aile neden önemlidir?

- Aile, bireylerin ilk sosyal çevresidir.
- Aile, bireyin hayata hazırlanmasında ve sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde en önemli yapıdır. Aile sevgi, güven, dayanışma, eğitim ve destek sunarak bireyin topluma kazandırılmasını sağlar.

- Sağlık alışkanlıkları genellikle ailede başlar.
- Aile fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık üzerinde etkili bir yapıdır.

AİLENİN SOSYOLOJİK DEĞERLENDİRİLMESİ

- Aile sosyolojide en temel ve evrensel sosyal kurum olarak kabul edilir. Bireyin topluma uyum sağlamasında, sosyal rollerini kazanmasında ve toplumun sürekliliğinin sağlanmasında merkezi bir rol oynar.
- 1. Ailenin Tanımı: Sosyoloji açısından aile, biyolojik bağların yanı sıra, toplumsal rollerin, normların ve değerlerin öğrenildiği birincil sosyal gruptur. Aile, yalnızca kan bağına dayalı bir yapı değil; aynı zamanda toplumsal ilişkiler ağıdır. Aile, bireylerin doğduğu, toplumsallaştığı, kimlik geliştirdiği ve toplumla ilk etkileşime geçtiği sosyal kurumdur.

AİLENİN SOSYOLOJİK DEĞERLENDİRİLMESİ

- 2. Ailenin Temel İşlevleri :
- A. Toplumsallaştırma İşlevi: Çocuklara toplumun değerleri, normları, dil, inanç ve davranış kalıpları aile yoluyla öğretilir. Aile, bireyin ilk "sosyal okuludur".
- B. Düzen Sağlayıcı Rol: Aile, bireylerin davranışlarını şekillendirerek toplum içinde düzeni ve uyumu sağlar .Toplumsal kuralların içselleştirilmesi ailede başlar.
- C. Ekonomik İşlev: Ailenin geleneksel toplumlarda üretim birimi olarak; modern toplumlarda ise tüketim ve ekonomik destek birimi olarak ekonomik işlevi vardır.
- D. Duygusal ve Psikolojik Destek: Aile, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak ruhsal dengeyi sağlar. Aidiyet duygusunu geliştirir.
- E. Biyolojik ve Cinsel İşlev: Neslin devamı ve cinsel ihtiyaçların toplumun kabul ettiği biçimde karşılanması aile yapısı içinde düzenlenir. Cinsel sağlık için de tek eşlilik önemlidir.

AİLENİN SOSYOLOJİK DEĞERLENDİRİLMESİ

- 3. Aile toplumsal düzenin devamı için gerekli işlevleri yerine getirir .Modern çekirdek aile, sanayi toplumuna uyum sağlamış bir yapıdır. Aile, bireyler arasındaki günlük etkileşimler, semboller ve roller üzerinden şekillenir. "Anne", "baba", "çocuk" gibi roller, toplum tarafından tanımlanır ve içselleştirilir.
- 4. Aile yapıları zaman içinde sosyolojik değişime uğramaktadır. Boşanmış aile, tek ebeveynli aileler gibi. Kadınların çalışma hayatına katılması, eğitim seviyesinin artması, şehirleşme, ekonomik baskılar aile yapılarında bu dönüşümlere yol açmaktadır.
- 5. Toplum-Aile İlişkisi dinamiktir. Toplum aileyi şekillendirir, ama aynı zamanda aile de toplumu yeniden üretir. Aileler aracılığıyla toplumsal düzen, kültür ve değerler yeni kuşaklara aktarılır.
- Sonuç olarak aile toplumun temel taşıdır. Bireyin toplumsal benliğini kazandığı ilk sosyal kurumdur. Değişen toplumla birlikte kendi içinde dönüşse de, temel işlevlerini farklı biçimlerde sürdüren dinamik bir yapıdır.

- Ecevit Y. Aile, kadın ve devlet ilişkilerinin değerlendirilmesinde klasik ve yeni yaklaşımlar

AİLE ve sorumluluklar

- 1. Sevgi ve Güven Ortamı Sağlar: Aile, bireylerin ilk sevgi ve güven deneyimini yaşadığı yerdir. Bu ortam, bireyin kendine olan güvenini ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma becerisini geliştirir.
- 2. Kimlik ve Değerlerin Temelidir: Kültürel değerler, inançlar, ahlak anlayışı ve sosyal normlar genellikle aile içinde öğrenilir.
- 3. Eğitim ve Sosyal Gelişim Sağlar: Çocuklar, ilk eğitimlerini aileden alır. Konuşmayı, saygılı olmayı, paylaşmayı, kurallara uymayı aileden öğrenirler. Aile aynı zamanda çocuğun toplum içinde nasıl davranacağını öğreten ilk sosyal ortamdır.
- 4. Destek ve Rehberlik Sunar: Aile, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı zorluklarla baş etmesinde destek olur. Maddi ve manevi rehberlik sağlar, karar verme süreçlerinde yol gösterir.
- 5. Psikolojik Sağlığı Korur: Aile içindeki sevgi, anlayış ve iletişim, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasına katkıda bulunur. Aile desteği, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve depresyon gibi ruhsal sorunların önlenmesinde etkilidir.
- 6. Sorumluluk ve Disiplin Kazandırır: Aile bireyi olmanın getirdiği roller, bireye sorumluluk almayı öğretir. Ev içindeki görevler, düzenli bir yaşam alışkanlığı kazandırır.

Aile Sağlığı

- "Aile sağlığı", bireylerin ve ailelerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı olmalarını hedefleyen bir sağlık kavramıdır. Hem koruyucu sağlık hizmetlerini hem de hastalıkların erken tanı ve tedavisini kapsar.
- Aile sağlığı hizmetleri; bireylerin yaşamları boyunca anne karnından yaşlılık döneminin sonuna kadar sağlıklı kalmalarını sağlamak, hastalıklardan korunmalarına yardımcı olmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla sunulan bütüncül sağlık hizmetleridir.
- Bütüncül sağlık hizmetleri günümüzde ülkemizde T.C. Sağlık Bakanlığı İlçe Sağlık Müdürlükleri/Toplum Sağlığı Merkezleri ve Aile Sağlığı Merkezleri/Aile Sağlığı Birimleri tarafından verilmektedir.

Aile Sağlığı Merkezi Nedir?

- Aile Sağlığı genellikle birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında sunulur.
- Türkiye'de aile sağlığı hizmetleri genellikle Aile Sağlığı Merkezleri (ASM) üzerinden yürütülür.
- ASM'lerde görev yapanlar aile hekimi ve aile sağlığı çalışanlarıdır:

- 15-49 yaş kadın izlem
- Gebelik takibi
- Bebek ve çocuk izlemeleri
- Aşılama hizmetleri
- Kronik hastalıkların takibi (hipertansiyon, diyabet, obezite vbg.)
- Sağlıklı yaşam danışmanlığı (beslenme, egzersiz, sigara bırakma)
- Laboratuvar tetkikleri ve reçete hizmetleri
- Doğum kontrol yöntemleri hakkında danışmanlık ve uygulama
- Enfeksiyon hastalıklarının sürveyansına katkı
- Yaşlı sağlığı hizmetleri vbg hizmetleri sunar.

http://cdn.istanbul.edu.tr

ASM Hizmetleri nelerdir?

- Muayene, teşhis ve tedavi
- Yenidoğanlarda tarama testi
- Bebek ve çocuk izlemleri
- Bebeklere ücretsiz D vit.ve demir verilmesi
- Bebek ve çocukların aşılanması
- Yetişkinlerin aşılanması
- Gebe takipleri
- Gebelerin aşılanması
- Gebelere ücretsiz demir ve D vit. verilmesi
- Loğusa takipleri
- Evlilik öncesi danışmanlık ve evlilik raporu verilmesi
- Yaşlıların sağlık taramalarının yapılması
- Aile planlaması ve danışmanlık hizmetleri
- Ücretsiz laboratuvar hizmetleri verilmesi
- Kanser tarama için bilgilendirme ve danışmanlık
- Acil hizmetleri
- Enjeksiyon, pansuman ve yara bakımı
- Gerekli durumlarda hastaların sevki ve takibi
- Askerlik muayenesi ve rapor verme
- Yıllık periyodik muayene yapılması
- Hasta kayıtlarının tutulması
- Verem hastalarına direk gözetimli ilaç tedavisi uygulanması (VSD ile işbirliği içinde)
- Gerektiğinde yerinde sağlık hizmetleri

ASM lerde laboratuvar tetkikleri yapılıyor mu?

- Tam kan
- Demir (Serum)
- Demir bağlama kapasitesi
- Ferritin
- Vitamin B12
- Lipit profili(LDL,HDL vb..)
- ALT
- AST
- GGT
- LDH
- Bilirubin(Total)
- Bilirubin(Direkt)
- Glukoz
- HbA1C
- Serbest T3
- Serbest T4
- TSH
- Folat
- ABO+Rh tayini
- Total IgE

- -BUN
- -Kreatinin
- -Ürik asit
- -Albumin
- -Amilaz
- -Alkalen fosfataz
- -Ca,P,Mg,Cl,K,Na
- -Romatoid Faktör
- -CRP
- -ASO
- -b-HCG
- -Kreatinin kinaz
- -HbsAg
- -Anti Hbs
- -Anti HCV
- -Anti HIV
- -PSA
- -Anti HAV IgM
- -Hb elektroforez
- -Gaytada gizli kan**

Aile Sağlığının Kapsamı

- Aile sağlığının ve dolayısı ile toplum sağlığının genel düzeyinin yükseltilmesi, hastalıklardan korunma,
- Erken teşhisle hastalıkların önlenmesi,
- Sağlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması,
- Ve sağlık harcamalarının azaltılması konularını kapsar

Aile Sağlığının Toplumu Katkısı

- Aile Sağlığı hizmetleri toplumda sağlık bilincinin artması
- Erken teşhisle tedavi maliyetlerinin düşmesi
- Sağlıklı nesillerin yetişmesi
- Sağlıklı bir toplumun oluşmasına büyük katkı sağlar.

Toplum Değerlerinin Korunmasında Ailenin Önemi

Toplum değerleri, bir toplumun bireylerinden beklediği ortak davranış kuralları, inançlar, normlar ve ahlaki ilkelerdir. Bu değerler, toplumsal düzenin korunmasına, birlik ve beraberliğin sağlanmasına yardımcı olur:

- 1. Saygı
- 2. Adalet
- 3. Dürüstlük
- 4. Sorumluluk, vatandaşlık bilinci (örneğin oy kullanmak, çevreyi korumak gibi).
- 5. Dayanışma ve yardımlaşma. Afetlerde, hastalıklarda ya da ihtiyaç durumlarında yardımlaşma
- 6. Hoşgörü, farklı inançlara, düşüncelere ve yaşam tarzlarına karşı anlayışlı olmak.
- 7. Çalışkanlık, emek vermek, üretmek ve topluma katkı sağlamak önemli değerlerdir.
- 8. Aile bağları ve sadakat, aileye bağlılık, anne-babaya saygı, evlilik kurumuna değer verme
- 9. Vatanseverlik
- 10. Temizlik ve düzen, hem kişisel hijyen hem de yaşanılan çevrenin temiz tutulması toplumsal sorumluluklardır.

Bu değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılması, toplumsal barış ve gelişme için önemlidir.

AİLE SAĞLIĞI

- Aile sağlık geçmişi, sağlık riskini değerlendirmek, veri toplama ve hastalık önlemeyi iyileştirmek, müdahaleleri başlatmak ve davranış değişikliğini teşvik etmek için bir sağlık geliştirme aracı olarak kullanılabilir, ancak bir halk sağlığı aracı olarak faydası henüz tam olarak araştırılmamıştır.
- Aile sağlık geçmişi için bilgi toplamak zorlu bir görev olabilir. Ancak, özellikle sağlık ön lisans programlarındaki lisans öğrencileri için öğrenilmesi gereken önemli bir beceridir. Öğrenciler aile görüşmesi protokolü üzerinde bilgi sahibi olmalıdır.

- Rooks RN, Cassandra DF, Bennett J, Braxton T, Creating a family health history interview protocol for use with undergraduate health professional students: A scoping review, Public Health Pract (Oxf). 2024 Dec 25:9:100568. doi: 10.1016/j.puhip.2024.100568. eCollection 2025 Jun.

Aile ve Çocuk Sağlığı

- Çocuk sağlığı, 0-18 yaş arası bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminin sağlıklı şekilde sürmesini hedefler.
- Sağlıklı çocuk, sağlıklı toplumun temelidir.

- Çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli temel gereksinimler:
- Dengeli beslenme
- Düzenli uyku
- Aşı takvimine uyulması
- Düzenli fiziksel aktivite
- Sevgi ve güven ortamıdır.

Ailenin Çocuk Sağlığına Etkisi

- Aile aşı takvimi ve büyüme gelişme izleminde düzeni sağlar
- Sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıkları kazandırır
- Sevgi, güven ve disiplin ortamı sağlar
- Okul başarısı ve ruhsal gelişim üzerinde doğrudan etkilidir
- Çocuğun ekran süresi, sosyal ilişkileri ve davranışsal gelişimine dikkat eder

Çocukluk Dönemleri

- **Bebeklik Dönemi (0-2 yaş)** : 3 kelimelik cümlelerle konuşabilir, yürür, dışkı kontrolünü sağlayabilir. İsmi söylendiğinde bakar, göz kontağı kurar.
- **İlk Çocukluk (oyun) Dönemi (3-6 yaş):** Sosyalleşir, koşar, zıplar, cinsiyetinin farkına varmaya başlar. Farklı oyuncaklarla ve arkadaşlarla oynar.
- **İkinci Çocukluk (İlkokul) Dönemi (7-11 yaş):** Vicdan ve ahlak bu dönemde gelişir. Oyun önemli sosyal etkinliktir. Mantıklı düşünebilir. Soyut kavramları anlayabilir.
- **Ergenlik Dönemi (12-18 yaş) veya 10-18 yaş** çünkü kızlarda 10-11 yaşta, erkeklerde 11-12 yaşlarda ergenlik başlayabilir. Bu dönemde arkadaşlık ve arkadaşlar çok önemlidir.

Çocuklarda Duygusal Gelişim

- Çocuklarda duygusal, sosyal ve psikolojik gelişim, sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri için büyük öneme sahiptir. Bu gelişim alanları birbirleriyle yakından bağlantılıdır ve genellikle iç içedir.
- Çocuğun duyguları tanıması, ifade etmesi, kontrol etmesi ve başkalarının duygularını anlaması süreci duygusal gelişim sürecidir.
- Duygu farkındalığı: Korku, sevinç, üzüntü gibi temel duyguları tanıma.
- Duygusal ifade: Mutluluğunu ya da öfkesini uygun şekilde gösterebilme.
- Duygusal kontrol: Stresle, öfkeyle ya da hayal kırıklığıyla başa çıkabilme.
- Empati: Başkalarının duygularını anlama ve onlara uygun şekilde tepki verme duygusal gelişim sürecinde gerçekleşir.
- Aile ve çevrenin rolü: Sevgi ve güven ortamı sağlayan aileler, çocuğun duygusal gelişimini olumlu etkiler. Şiddet, ihmal veya aşırı baskı duygusal gelişimi olumsuz etkileyebilir.

Çocuklarda Sosyal Gelişim

- Çocuğun diğer insanlarla ilişki kurma, iletişim becerisi kazanma ve toplum içinde yer alma sürecidir;
- Paylaşma, sırayla oynama, kurallara uyma gibi davranışları öğrenme,
- Arkadaşlık kurma ve grup içinde kendini ifade edebilme,
- İş birliği yapma, çatışmaları çözme ve toplumsal roller geliştirme öğrenilir.

- Sosyal gelişimi destekleyen ortamlar: Aile içi iletişim, Anaokulu, ilkokul ve oyun grupları, Spor ve sanat faaliyetleridir.

Çocuklarda Psikolojik Gelişim

- Çocuğun kişilik yapısının, benlik algısının, özgüveninin ve zihinsel sağlığının geliştiği süreçtir.
- Kendilik algısı (ben kimim?) gelişir.
- Özgüven ve özsaygı oluşur.
- Karar verme, sorun çözme gibi beceriler gelişir.
- Travmalar, kaygılar ve aile ortamı psikolojik sağlığı etkiler.
- Sağlıklı psikolojik gelişim için: Koşulsuz sevgi ve destek,
- Güvenli ve tutarlı bir ortam,
- İfade özgürlüğü ve değer verilme hissi gerekir.

İnsan büyümesini ve gelişimini anlamak için 2 alanı anlamak ve öğrenmek gerekir

- **Önemli beceriler bilgisi**: Motor, bilişsel, konuşma-dil ve sosyal-duygusal alanlarda gelişim
- **Eko-biyolojik gelişim modeli**: Çevre ve biyolojinin etkileşimi ve gelişim üzerindeki etkileri
- Sosyal-duygusal gelişim, benlik veya mizacın gelişimi ve başkalarıyla ilişki veya bağlanma dahil olmak üzere 2 önemli kavramı kapsar.
- Mizaç ve Bağlanma : Klinisyenler, bu kavramları daha iyi anlarlarsa, erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal sorunları tespit edebilir ve çözmek için müdahalede bulunabilirler.

- Malik F, Marwaha R, Developmental Stages of Social Emotional Development in Children, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30521240/, Erişim Tarihi 01.09.2025.

Mizaç

- Mizaç, çocuğun dünyaya yaklaşımını ve çevreyle etkileşimini 9 boyutta tanımlayan doğuştan gelen bir özelliktir. Bu boyutlar;
- aktivite düzeyi,
- dikkat dağınıklığı,
- duyguların yoğunluğu,
- düzenlilik,
- duyusal eşik,
- yaklaşma eğilimi yerine geri çekilme eğilimi,
- uyum sağlama yeteneği,
- ısrarcılık ve
- ruh hali kalitesidir. Mizacı, çocuğun içsel "tarzı" veya "kişiliği" olarak tanımlayabiliriz. Bu, çocuğun davranışlarını ve başkalarıyla etkileşimini etkiler.

- Mizacı tanımlayan özelliklere dayanarak, araştırmacılar küçük çocukların mizacını 3 geniş mizaç kategorisine ayırmışlardır:
- Kolay veya esnek: Bu kategori, arkadaş canlısı ve uyumlu, uyku ve yemek saatleri gibi rutinlere uyan, değişikliklere uyum sağlayan ve sakin bir yapıya sahip çocukları içerir.

- Aktif veya hırçın: Huysuz çocuklar rutinlere uymaz, düzensiz beslenme ve uyku düzenleri vardır, yeni bir ortamdan ve yeni insanlardan çekinirler, yoğun tepkiler verirler ve kolayca üzülürler.

- Isınması yavaş veya temkinli: Daha az ilgili veya aktif olabilen çocuklar, yeni durumlara ve yeni insanlara karşı utangaç bir yapıya sahiptir ve içine kapanabilir veya olumsuz tepki verebilirler. Yeni bir ortama veya kişiye tekrar tekrar maruz kaldıklarında daha rahat olurlar ve ısınırlar.

Malik F, Marwaha R, Developmental Stages of Social Emotional Development in Children, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30521240/, Erişim Tarihi 01.09.2025.

Bağlanma

- Sosyal-duygusal gelişim, ebeveynin çocukla kurduğu bağla başlar. Bu bağ, annenin çocuğun ihtiyaçlarına anında yanıt vermesini ve yeni doğan bebeğini sakinleştirmesini sağlar. Bakıcının sürekli ulaşılabilir olması, yaşamın ilk yılında bebekte bakıcıya karşı "temel güven" ve inanç duygusunun gelişmesini sağlar. Temel güven, Erickson tarafından tanımlanan ilk psikososyal aşamadır. Bu aşama, bebeğin stresli zamanlarda ebeveynlerini veya bakıcısını aramasına olanak tanır ve bu bağlanma olarak bilinir.

- Bebekler, dili edinmeden önce bile duygular aracılığıyla iletişim kurmayı öğrenirler. Duygusal düzenleme ve dürtü kontrolünü bilmenin, IQ'dan daha çok yaşamdaki başarıyı belirlediği iddia edilebilir. Yaşamın ilk 18 ayında beynin sosyal ve dinamik bölgelerinde hızlı bir büyüme olur. Amigdala ve limbik sistem de dahil olmak üzere sağ beynin sözel olmayan kısımları, çevreden gelen ve duygusal bir tepki üreten ve vücudun dinamik ve stres düzenleyici sistemlerini oluşturan uyaranları alır, işler ve yorumlar.

Amigdala

- Amigdala, beynin korteks ve subkortikal bölgelerinin birleşim noktasında bulunan badem şeklinde bir yapıdır. Duyguların algılanmasında önemli bir rol oynar ve bunları üst ve alt limbik yapılara bağlar.
- Bebekliğin ikinci yarısında, yetersiz limbik sistemden gelen duygusal bilgiler yukarı doğru hareket eder ve bebeklerin bilincinin bir parçası haline gelir. Frontal lob aktivitesi artar ve limbik yolların miyelinizasyonu da bu dönemde başlar. Limbik sistemdeki bu kazanımla birlikte, bakım verenin çocuğun duygularına verdiği yatıştırıcı ve tutarlı tepki, çocuğun bakım verene, genellikle anneye, bağlanmasına dönüşür. Bağlanma, kişinin duygusal gelişiminde önemli bir olay olarak kabul edilir. Çocuğun güvenliğinin temelini atar, öz saygısını besler ve duygusal düzenleme ve öz kontrol becerilerini geliştirir.

Ruhsal ve Psikososyal Sağlık

- Sevgi, ilgi, güven ortamı
- Aile içi iletişim
- Sosyal gelişim (oyun, arkadaşlık)
- Stres ve travmaya karşı koruma ile sağlanır.

Çocuklarda Beslenme

- UNICEF (Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu)'in 2020-2030 Beslenme Strateji Planına göre, beslenme yetersizliklerini ortadan kaldırmayı amaçlayan politikalar ışığında 2000 yılında dünya genelinde 5 yaş altı çocuklar arasında %32,4 olarak tespit edilen bodurluk (stunting) prevalansı 2019 yılı itibari ile %21,3'e gerilemiştir. 2030 yılına kadar bu oranın yarı yarıya azalması hedeflenmektedir.
- Benzer şekilde akut yetersiz beslenme (wasting) görülen çocukların sayısının 45 milyondan 20 milyona düşürülmesi, düşük doğum ağırlığı prevalansının %30 oranında azaltılması amaçlanmaktadır.
- UNICEF'in hazırladığı rapora göre, dünya genelinde 5 yaş altı yaklaşık 340 milyon çocukta demir, iyot, çinko ve A vitamini gibi temel mikronutrient eksiklikleri görülmektedir (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020).
- **UNICEF beslenmeye yönelik politikaların yalnızca sağlık sektörü ile sınırlı tutulmaması gerektiğini aynı zamanda eğitim, tarım, sosyal programlar ve çevresel sürdürülebilirlik unsurlarıyla birlikte bütüncül bir yaklaşımla yürütülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.**

Okul Çağı Çocuklarında Sağlık

- Beslenme çantası içeriği
- Okulda sağlıklı beslenme
- Okul başarısında beslenme ve sağlık etkisi

- Uykunun önemi
- İnternet ve ekran kullanımına dikkat etmek

- Sigara ve diğer bağımlılık yapan madde kullanımına dikkat etmek okul çağında diğer önemli konulardır.

Yaygın Çocukluk Çağı Hastalıkları ve Önlemler

- Nezle, grip, ishal, bronşit gibi yaygın hastalıklar

- El yıkama alışkanlığı
- Kalabalık ortamlarda korunma
- Temizlik ve hijyen eğitimi ile önlenebilir.

Sağlıklı Aile-Sağlıklı Çocuk

- Sağlıklı çocuk = Sağlıklı gelecek
- Aile, okul ve sağlık kurumları birlikte çalışmalıdır.
- Erken tanı, düzenli takip ve bilinçli ebeveynlik çok önemlidir.

AİLENİN KADIN SAĞLIĞINA ETKİSİ

- Gebelik ve doğum sürecinde destek
- Ev içi iş yükü dengesi ve psikolojik destek
- Kadının sağlık hizmetlerine erişimi konusunda karar süreçleri ve hizmetlere ulaşmada destek
- Doğurganlığın düzenlenmesi
- Cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlenmesi
- Meme, serviks kanseri gibi jinekolojik kanserlerin erken tanı ve tedavisi konusunda kadına destek
- Aile içi şiddetin önlenmesi ailede bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının sürdürülmesi açısından destek
- Bağımlılıkla mücadele

AİLENİN ERKEK SAĞLIĞINA ETKİSİ

- Stres ve psikolojik baskıların paylaşılması
- Kronik hastalık takibi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi
- Testis kanseri, prostat kanseri gibi cinsel sağlık ile de ilgili kanserlerin erken tanısı ve erken tedavisi için destek
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından destek
- İş-aile dengesi kurulmasında eş desteği
- Baba rolünün sağlıklı şekilde benimsenmesi
- Bağımlılıkla mücadele

AİLE İÇİ İLETİŞİM VE SAĞLIK

- Açık ve sağlıklı iletişim = daha az stres
- Duygusal destek → Psikolojik sağlamlık
- Sağlık kararlarının birlikte alınması, uygulamayı kolaylaştırır
- Bireylerin kendilerini değerli ve güvende hissetmelerini sağlamak ruhsal olarak sağlıklı bireyler olmayı sağlar

Olumlu Aile Davranışlarının Sağlığa Katkısı

- Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, sağlıklı sofralar kurmak
- Fiziksel aktiviteye birlikte zaman ayırmak
- Kötü alışkanlıklardan (sigara, alkol vb.) uzak durmak
- Aile bireylerinin birbirlerini düzenli sağlık kontrollerine yönlendirmesi olumlu sağlık davranışlarıdır.

YAŞLI SAĞLIĞI AÇISINDAN AİLENİN ÖNEMİ

- Yaşlı sağlığı açısından ailenin önemi, hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarıyla son derece büyüktür.
- Aile desteği olmayan yaşlılarda depresyon, kaygı bozukluğu, kronik hastalıkların kötüleşmesi, yetersiz beslenme, hijyen sorunları ve ilişkili enfeksiyonlar oldukça sık görülür.
- Modern toplumda çekirdek aile yapısının yaygınlaşması ve şehirleşme, yaşlı bireylerin aileden fiziksel olarak uzaklaşmasına neden olabiliyor. Bu noktada uzaktan iletişim, evde bakım hizmetleri, aile ziyaretlerinin düzenli hale getirilmesi gibi çözümler önemli hale gelmektedir. Aksi halde sosyal izolasyon ve unutulmuşluk hissi yaşlı psikolojisini bozabilir.
- Aile, yaşlı birey için sadece bir bakım ortamı değil, aynı zamanda manevi destek, sosyal bağ ve psikolojik güç kaynağıdır.

Yaşlı Sağlığı ve Bakımı

- Aile içinde yaşlı sağlığı ve bakımı neden önemlidir?
- Ailede yaşlı ayrımcılığı sorunu, ailelerdeki kişilerarası ilişkileri şekillendiren daha geniş toplumsal yapısal faktörler perspektifinden anlaşılabilir. Yaşlı ayrımcılığının olumsuz sonuçları üzerine yapılan araştırmalar iş yerinde, medyada ve sağlık sistemlerinde köklü bir şekilde yerleşmiş olsa da, aile içi yaşlı ayrımcılığı henüz yeterince incelenmemiştir.
- Aile üyelerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinin, yaşlıların içselleştirilmiş yaş inançlarıyla bir araya geldiğinde aile dinamiklerini nasıl baltaladığını ve yaşlı yetişkinlerin sağlık ve esenliğini nasıl kötüleştirebileceğini ele alan araştırmalar var. Bu konu klinik sosyal hizmet uygulamalarını da ilgilendiren bir konudur.

- Gordon S, Gonzales E. J, Ageism in the Family, Gerontol Soc Work. 2025 Apr;68(3):297-303. doi: 10.1080/01634372.2025.2452934. Epub 2025 Jan 23.

Yaş Ayrımcılığı

- **Yaş ayrımcılığı, insan yaşamının her aşamasındaki insanları etkileyebilse de, yaşlı yetişkinlere yönelik yaş ayrımcılığı en yaygın ve potansiyel olarak zararlı olanı olarak ortaya çıkmıştır.**
- Yaş ayrımcılığının, adil ve etik sağlık hizmeti sunumunu tehdit eden yapısal, örgütsel ve hizmet sağlayıcı düzeyindeki önyargılar aracılığıyla yaşlıların sağlık ve refahını etkileyebileceği bilinmektedir.
- **Yaş ve yaşlanmaya ilişkin olumsuz tutumlar, huzurevi ve hemşirelik gibi yaşlı bakımı sektörlerindeki iş gücü eksikliklerine de katkıda bulunmaktadır.**
- Kişinin kendisine karşı yönelttiği yaşlılık ayrımcılığını ifade eden **öz-yönelimli yaş ayrımcılığının** da sağlık ve refahın önemli bir belirleyicisi olabileceği genellikle yeterince değerlendirilmemiştir.
- Bu nedenle yaş ayrımcılığını ortadan kaldırmak yalnızca sağlık sistemlerini ve yaşlı bakımı profesyonellerini değil, aynı zamanda yaşlıların kendilerini de hedef alan çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir.
- Nangle MR, Coundouris SP, Henry JD, Breaking the links between ageism and health: An integrated perspective Ageing Res Rev . 2024 Mar:95:102212. doi: 10.1016/j.arr.2024.102212. Epub 2024 Feb 1.

AİLE VE YAŞLI SAĞLIĞI

- Yaşlı bireyler, yaşamlarının bu döneminde daha fazla ilgiye, desteğe ve güven duygusuna ihtiyaç duyar. Bu dönemde aile, onların en büyük sosyal destek kaynağıdır.

1. Fiziksel Sağlık Açısından Ailenin Rolü

- Bakım ve destek: Aile, yaşlının günlük yaşam aktivitelerini sürdürmesinde (yemek, temizlik, ilaç takibi, doktor kontrolleri gibi) aktif rol oynar.
- Sağlık takibi: Kronik hastalıkların takibi ve tedavi sürecinde yaşlı bireyin yanında olmak, yaşam kalitesini artırır.
- Beslenme ve hijyen: Aile, yaşlının dengeli beslenmesini ve hijyenine dikkat etmesini sağlar.

2. Psikolojik Sağlık Açısından Ailenin Rolü

- Yalnızlıkla mücadele: Aile desteği, yaşlıların yalnızlık hissini azaltır. Yalnızlık, depresyon ve demans riskini artırır.
- Değerli hissetme: Aile içinde aktif tutulduklarında yaşlılar kendilerini "faydalı" ve "değerli" hisseder.
- Güvende hissetme: Yaşlı birey, aileyle yaşadığında ya da ailesiyle düzenli iletişimde olduğunda psikolojik olarak daha huzurludur.

AİLE VE YAŞLI SAĞLIĞI

3. Sosyal İlişkiler ve Aitlik Duygusu

- Sosyal izolasyonun önlenmesi: Aile içi iletişim ve etkileşim, yaşlı bireyin sosyal hayattan kopmasını engeller.
- Aidiyet duygusu: Torunlarıyla vakit geçirmek, hatıralarını paylaşmak gibi deneyimler yaşlı bireyin aidiyet hissini güçlendirir.

4. Saygı ve Onur

- Toplumlarda yaşlı bireylere gösterilen saygının temelinde ailede verilen değer yatar. Yaşlı bireylerin onurlu bir şekilde yaşlanabilmesi, aile içinde aldıkları saygı ve sevgiyle doğrudan ilgilidir.

- Katıldığınız için teşekkür ederim.
  Prof. Dr. Ayşe Emel Önal