

AİLE HEKİMLİĞİ nedir?

Aile Hekimliği, çocuk, genç, yaşlı tüm bireylere hem koruyucu hem de tedavi edici sağlık hizmetleri sunan bir tıp uzmanlık dalıdır. Aile Hekimleri , Dahiliye, Kadın - Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Genel cerrahi, psikiyatri, branşlarında temel hastalıkları tedavi edici ve koruyucu sağlık bilgilerine sahip uzman doktorlardır.

Aile hekimliği altı temel ilke üzerine kurulmuş bir uzmanlık dalıdır. Bu ilkeler hizmette süreklilik, kapsamlı hizmet, sağlık hizmetlerinde koordinasyon, toplum sağlığı, koruyucu hekimlik ve aile bütünlüğüdür. Aile hekimliğinde başarılı hizmetin esası bireylere sunulan sağlık hizmetinde bu ilkelerin hepsinin bir arada dikkate alınmasıdır. Geniş kapsamlı ve koordinasyonu mükemmel olan bir sağlık hizmeti süreklilik, aile ve toplum temelinde bir bütünlük içermelidir.

Aile hekimliğinin en önemli ilkesi hizmette süreklilik birey veya aile üyelerinin aynı kişi, kurum veya kuruluştan hizmet almaya devam etmeleri sürecinde karşılaşılan tüm sağlık süreçlerinde ve periyodik sağlam kişi muayenelerinde aynı hekimin kişiyi en azından belli aralıklarla görmesi ve sağlık sorunlarını çözmede yardımcı olması demektir. Böyle bir hasta - hekim ilişkisi doğal olarak karşılıklı güven ve saygıya dayanacaktır ve güçlü bir tedavi edici unsurdur.

Aile hekimliğinde vurgulanması gereken önemli bir diğer özellik önceliğin hastalık değil her zaman için hasta olmasıdır. Diğer uzmanlık dallarından farklı olarak hastaların aile hekimlerine başvurmaları için belli bir organ sistemi veya konuda sorunları olması, belli bir yaş grubunda olmaları veya belli bir cinsiyette olmaları gerekmemektedir. Hastalar aile hekimlerine o an için hastalıkları olmasa da yalnızca insan oldukları için başvurabilirler.

Aile Hekimliği Uzmanı yaş, cinsiyet ve hastalık ayırımı yapmaksızın herkesi kabul eder; bireylere ve ailelere sağlık hizmeti sunar, hastaların sorunlarını anlamaya çalışır;

tanı koyar ve tedavisini üstlenirler. Gerektiğinde diğler uzmanlık dalları ile görüşür, hastayı birlikte değerlendirir (koordinasyon ilkesi). Ne zaman tedaviyi üstleneceğini ve ne zaman diğler bir branş uzmanına danışması gerektiğini bilir.

Gelişmiş ülkelerde insanlar hastalandıklarında ilk olarak aile hekimlerine başvururlar. Yapılan bir çok çalışmaya göre ve Dünya Sağlık Örgütünün verilerine göre aile hekimleri kendilerine yapılan başvuruların % 80 - 90 ına sorunun niteliğinden bağımsız olarak kesin çözümler getirebilmektedirler. Bu başvuru sırasında hastalıklarının çok büyük kısmı tedavi edilir (% 90 - 95). Aile hekimleri bir üst sağlık basamağına sevk ettiği % 5 - 10 oranındaki hastalarını da izler ve onların sorumluluğunu taşır (süreklilik ilkesi).

Aile hekimlerinin hizmet alanı aile üyelerinin tümünü içerecek tarzda geniş bir biyolojik perspektifi içermesinin yanı sıra hizmet verdiği bireylerin sosyal ve psikolojik durumlarını da kapsar (kapsamlı hizmet ilkesi). Hastaya önerilen tüm tanı ve tedavi yaklaşımları hasta bireye özgündür ve bir bütün olarak bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlerine yanıt verir.

Aile hekimleri sadece tedavi eden değil, hastalarını hastalıklardan korumaya çalışan hekimlerdir. Koruyucu hekimlik konusunda, Aile Hekimleri, bebek ve çocuk takibi ve aşı uygulamaları, aile planlaması, gebe takibi ve aşı uygulaması yapar; salgın ve bulaşıcı hastalıklar varlığında aile bireylerini bilgilendirir ve koruyucu önlemlerin alınmasını sağlar, diğler tıp branşlarıyla ortak olarak toplumun sağlığını koruma çalışmalarına aktif olarak katılır.

Toplumsal ve bireysel sağlığı geliştirme çalışmaları içinde seyahat tıbbı ve sporcu sağlığı ile ilgili sorunlar da aile hekimlerinin ilgilendiği konular arasındadır. Kişileri bu konularda bilgilendirerek olası sorunları önlemeye veya en aza indirmeye çalışırlar.

Aile Hekimi, hastasının geçmiş yaşantısını, sorunlarını, geçirdiği hastalıkları ve

geçmişte ve halen kullandığı ilaçları, hastanın yaşam stilini bildiği için bakımın sürekliliğini sağlayarak, hastasının seyahatine, öncesinde, seyahati sırasında ve sonrasında dahil olacaktır. Seyahate çıkacak kişiler, karşılaşılabilecekleri sağlık riskleri açısından Aile hekimi tarafından önceden bilgilendirilir ve bu riskleri en aza indirecek önlemler alınır.

Spora katılım öncesi bedensel değerlendirme muayenesi, sporcu ile Aile hekimi arasında kalıcı bir ilişki için bir ön adımdır. Bu sayede spor yapacak olan birey, ileride oluşacak sağlık sorunları için yine Aile hekimine başvuracaktır.

Günümüzde birçok sağlıklı insan belli aralıklarla hekime başvurmakta ve sağlık kontrolünden geçmek istediğini belirtmektedir. Herkes için uygulanabilecek standart bir sağlık tarama programı yoktur. Sağlık tarama programlarının kişiye özel olması gerekmektedir. Yaş, cinsiyet, yaşam tarzı, meslek, içinde bulunduğu risk faktörleri, daha önce geçirdiği sağlık sorunları, şu andaki yaş dönemi(ör. Ergenlik, menapoz...) ve ailede var olan hastalıkların öyküsü kişilerin sağlık tarama programlarının içeriğini belirler.

Yıllık sağlık muayeneleri veya “check-up”ların yeterli olmadığına kanıtlanması nedeniyle, check-up yerine periyodik sağlık muayenesi tanımı getirilmiştir. Sağlıklı görünen insanların görüşme, fizik muayene, laboratuvar tetkikleri gibi bir dizi standart işlem kullanarak belli aralıklarla sağlıklarının değerlendirilmeleri anlamına gelen Periyodik sağlık muayeneleri (PSM), aile hekimiyle kişi arasında bir bağlantı köprüsüdür. Her birey, yaş, cins ve çeşitli risk faktörlerinden kaynaklanan durumuna göre belli aralıklarla Aile hekimiyle görüşmelidir. Kontrole gelen bireye hastalıklardan korumak ve erken tanı sağlamak için en uygun PSM uygulanır. Bu uygulama çeşitli testlerin yapılmasını içerebileceği gibi daha çok muayene (boy, kilo, tansiyon ölçümü gibi), yaşam tarzı değişiklikleri için danışmanlık verilmesi (sigara, alkol, kazalar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda) ve gerekiyorsa aşı yapılmasından (bağışıklama) oluşur.

Sağlığı korumak, hastalıklar ortaya çıktıktan sonra tedavi etmekten daha kolay ve ekonomiktir. Sağlıklı kimselerin de düzenli sağlık kontrolünden geçmeleri gerekir.

Alışkanlıklarınızdan ailevi yatkınlıklarınıza kadar size özel bir çok etken, sağlığınız ile ilgili riskleri belirler.

Düzenli sağlık taramalarıyla, olası hastalıklardan korunabilir, büyük sorunlar haline gelmeden küçük rahatsızlıklarınıza çözüm bulabilir, ya da erken tanı ve tedaviyle ciddi sorunlar yaratabilecek hastalıkların önüne geçebilirsiniz.

Doktorunuz ile gerçekleştireceğiniz görüşmenin hemen sonrasında yapılacak tetkikler belirlenir ve gerektiğinde ilgili birimlerden konsültasyon istenir. Sağlık Riski Değerlendirme adı verilen bu yöntemle elde edilen sonuçlar doğrultusunda kısa sürede gerekli yönlendirilmemiz ve kontrolleriniz gerçekleştirilir. Bu yöntem sayesinde, standart check-up programlarının aksine, taşıdığımız risklere göre belirlenen bir program ile sizin sağlığınız için daha önemli tetkiklere öncelik verebilir, risklerinizi öğrenip gerekli önlemleri zaman kaybetmeden alabilirsiniz. Periyodik sağlık muayenesi sonrasında sağlığınızla ilgili tüm kayıtlar saklanır. Aile hekiminizle sağlık durumunuzun izlenmesi için her an iletişim halinde olabilirsiniz. Aşağıdaki tablolar periyodik sağlık muayenesi için yol gösterici olabilir. Bu tablolar cinsiyet ve yaş gruplarında ortaya çıkabilecek sorunlar dikkate alınarak hazırlanmışlardır.

. Yaş gruplarına göre önerilen işlemler şeması

GİRİŞİMLER	İLK MUAYENE	YAŞ									
		19	25	30	35	40	45	50	55	60	64+
TARAMA											
Kan basıncı		Yıllık									
Boy ve ağırlık		Yıllık									
Hemogram		Risk gurubunda yıllık									

TİT		Gebelerde	
Gaita mikroskopisi			
Gaitada gizli kan			Yılda bir
Akciğer grafisi		Patoloji düşünülüyorsa	
EKG		Patoloji düşünülüyorsa	
Kan şekeri			Yıllık
Lipid profili		5 yılda bir	
Pap smear		Pap smear 3 yılda bir (-) ise 5 yılda bir	
Mamografi			1-2 yılda bir
Meme muayenesi		Yıllık	
Kanser taraması			
(Tiroid)	Risk gurubunda		
(Cilt)	Risk gurubunda		
(Lenf)	Risk gurubunda		
(Rektum)	Risk gurubunda		
(Prostat)	Risk gurubunda		
Diş muayenesi		Yıllık	
Görme keskinliği muayenesi (Snellen eşeli)			
İşitme muayenesi (Diapozan, fısıltı)			

Yaş gruplarına göre önerilen aşılama, danışma ve kemoprofilaksi şeması

AŞILAR			
Tetanoz		10 Yılda bir	
İnfluenza		Risk gurubunda yıllık	
Pnömonokok			Tek doz
Hepatit B	3 doz	10 yılda bir	
Varicella	Tek doz		
DANIŞMA			
Sigara, alkol, ilaçlar, seksüel davranış, beslenme, fiziksel aktivite, aile planlaması		Yıllık	
KEMOPROFİLAKSİ			

Aspirin	80-160 mg/gün
Östrojen	Menopozal dönem
Folat	12-45 yaş arası bayanlarda 0.4 mg/gün
Kalsiyum	Bayanlarda 1000-1500 mg/gün
Polivitamin	Gebelerde
Demir	Gebelerde

Kaynak: Mazıcıoğlu M., Uzuner A. ; Periyodik Sağlık Muayeneleri. Aile Doktorlar için kurs notları. Sağlık Bakanlığı, 2005.

Aile hekimlerinin amacı her bireyin sağlık düzeyini yükseltmek ve daha sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Aile hekimleri kendilerine başvuran kişilere gereksinimleri doğrultusunda düzenli sağlık kontrolü, koruyucu hekimlik, aşılama, aile planlaması ve üreme sağlığı ile ilgili konularda danışmanlık ve uygulama, kişilerin akut ve sürekli hastalıklarına yönelik tanı , tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri sunan ve her tür sağlık sorununda kişiye özel çözüm bulmayı amaçlayan ve yol gösteren hekimlerdir.

Kişilerin talep ettikleri tüm sağlık konularında onları bilgilendirerek kişilerin kendi sağlıkları konusunda daha fazla söz sahibi olmalarını ve kendi kararlarını oluşturabilmelerini amaçlar. Hasta bireylere en uygun tedavi planını onlarla birlikte, onların uygulayabilecekleri nitelikte hazırlar.

Sizi rahatsız eden her tür sağlık sorununuzda bir aile hekimliği polikliniğine başvurabilirsiniz. Size yardımcı olmak aile hekimlerinin sorumluluğudur.