

FIP Öz Bakımı Destekleyen Eczacılar için Bilgi ve Beceri Referans Kılavuzu

2023 DSÖ Öz Bakımının
Desteklenmesinde Sağlık ve
Bakım Çalışanları Yetkinlik
Standartları'ndan uyarlanmıştır

2024



FIP Development Goals



ADVANCING
PHARMACY
WORLDWIDE

Baskı Bilgisi

Telif hakları Uluslararası Eczacılık Federasyonu'na (FIP) aittir (2024).

International Pharmaceutical Federation (FIP)

Andries Bickerweg 5

2517 JP Lahey

Hollanda

www.fip.org

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü kaynak gösterilmeden herhangi bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, kayıt veya başka bir şekilde kopyalanamaz. FIP, bu raporda yer alan herhangi bir veri ve bilginin kullanımından kaynaklanan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu raporda sunulan veri ve bilgilerin doğruluğunu sağlamak için tüm önlemler alınmıştır. Belge, Türk Eczacıları Birliği tarafından İngilizce'den çevrilmiştir. Orijinal ile çevirinin ayrışması durumunda metnin orijinal hali dikkate alınmalıdır.

Editörler

Dalia Bajis, FIP Kıdemli Program Lideri

Gonçalo Sousa Pinto, FIP Uygulama Dönüşümü Lideri

Genuine Desireh, FIP Eğitim Ortaklıkları ve Projeler Müdürü

Mfonobong Timothy, FIP Uygulama Geliştirme ve Dönüşüm Projeleri Koordinatörü

Önerilen alıntı biçimi

Uluslararası Eczacılık Federasyonu (FIP). Öz Bakımı Destekleyen Eczacılar İçin Bilgi ve Beceri Referans Kılavuzu. Lahey: Uluslararası Eczacılık Federasyonu; 2024.

Kapak resmi

Kapak resmi © Syda productions | shutterstock.com uyarlanmıştır

İçindekiler

Türkçe Çeviriye Önsöz	v
Teşekkür	vii
Önsöz	viii
Arka plan	1
Birinci basamak sağlık hizmeti ve evrensel sağlık kapsamı bağlamında öz bakım.....	1
Dünya Sağlık Örgütü Öz Bakım Yetkinlik Çerçevesi	2
FIP'in öz bakımı destekleme taahhüdü	2
Eczacıların öz bakım alanında mesleki gelişimleri için bilgi ve beceri referans kılavuzu	4
FIP küresel yetkinlik ve mesleki gelişim çerçeveleri, bilgi ve beceri kılavuzları	5
Öz bakımı destekleyen eczacılar için bilgi ve beceri referans kılavuzu	8
Kılavuz neyi içerir?	8
Veriler nasıl düzenlenmiştir?	8
Bu kılavuz kimin için?	9
Kılavuz nasıl kullanılabilir?	9
Kılavuz, mevzuat ve eğitim gereklilikleri bağlamında nasıl kullanılabilir?	10
Etki alanı 1: İnsan Merkezilik	11
Yetkinlik standardı 1: Bireylerin, bakıcıların, ailelerin ve toplumlarının öz bakımını yaygınlaştırır	11
Yetkinlik standardı 2: Bireyler, bakıcılar ve aileler için insan merkezli öz bakım desteği sağlar	16
Etki alanı 2: Karar alma	18
Yetkinlik standardı 3: Bireylerin öz bakımlarına ilişkin karar verme süreçlerinde uyarlanabilir ve işbirliğine dayalı bir yaklaşım benimser.....	18
Etki alanı 3: İletişim	22
Yetkinlik standardı 4: Bireyler, bakıcılar ve ailelerle etkili iletişim kurar.....	22
Etki alanı 4: İş birliği	26
Yetkinlik standardı 5: Öz bakımı desteklemek için diğer sağlık, bakım çalışanları ve toplum çalışanları ile işbirliği yapar	26

Yetkinlik standardı 6: Öz bakımla ilgili olarak bireyler, bakıcılar ve aileler arasında güven, vekalet ve işbirliğini yaygınlaştırır.....	28
Etki alanı 5: Kanıtla dayalı uygulama	30
Yetkinlik standardı 7: Bireyler, bakıcılar ve aileler tarafından küçük rahatsızlıkların ve kronik hastalıkların önlenmesi, tespiti ve yönetimini kapsayan kanıtla dayalı öz bakım uygulamalarını destekler.....	30
Etki alanı 6: Kişisel davranış	37
Yetkinlik standardı 8: Yüksek etik davranış standartları sergiler.....	37
Yetkinlik standardı 9: Öz bakım konusunda yansıtıcı öğrenme ve uygulama yürütür.....	40
Yetkinlik standardı 10: Kendi sağlığını ve refahını yönetir.....	41
Kaynakça	42

Türkçe Baskı

ISBN: 978-975-8037-95-7

Türk Eczacıları Birliği Yayın Editörü:

Dr. Öğr. Üyesi Nesligül AYDURAN

Gazi Üniversitesi

Eczacılık Fakültesi

Klinik Eczacılık Ana Bilim Dalı

Çeviren:

Murat Beşik, Ecz. Betül Topçu İnce

Grafik Tasarım: FIP

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Saray Mah.123 Cad. No:2 Saray/Kahramankazan Ankara

Matbaa Sertifika No: 46722

Türkçe Çeviriye

Önsöz

Günümüzün hızla değişen dünyasında, sağlık anlayışımız da önemli bir dönüşüm geçirmektedir. Sağlık, sadece hastalıkların yokluğu değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu bütüncül yaklaşımın merkezinde ise bireylerin kendi sağlıkları ve esenlikleri için sorumluluk üstlendiği "öz bakım" kavramı yer almaktadır. Öz bakım; sağlıklı beslenmeden düzenli egzersize, stres yönetiminden uyku hijyenine, küçük rahatsızlıkların yönetiminden reçetesiz ürünlerin bilinçli kullanımına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Bireylerin sağlıkları hakkında bilinçlendiği ve sağlık hizmetlerine erişimde yeni dinamiklerin ortaya çıktığı bu dönemde, öz bakım uygulamaları sadece kişisel refahı artırmakla kalmamakta, aynı zamanda sağlık sistemleri üzerindeki yükü hafifleterek sürdürülebilirliğe de katkıda bulunmaktadır. Ancak, bilgi kirliliğinin yoğun olduğu dijital çağda, doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmak ve öz bakım kararlarını bilinçli bir şekilde vermek her zamankinden daha kritik hale gelmiştir.

İşte bu noktada, toplumun en kolay ulaşabildiği sağlık profesyonelleri olan eczacılar devreye girmektedir. Eczacılar, sahip oldukları kapsamlı ilaç bilgisi, sağlık danışmanlığı yetkinlikleri ve toplum içindeki güvenilir konumları ile öz bakım yolculuğunda hastalara rehberlik etme potansiyeline sahip kilit aktörlerdir.

FIP tarafından hazırlanan ve Türk Eczacıları Birliği tarafından Türkçe çevirisi yapılan "Öz Bakımı Destekleyen Eczacılar için Bilgi ve Beceri Referans Kılavuzu", bilinçli öz bakımın yaygınlaşmasında eczacıların rehberliğinin ne denli önemli olduğunun ortaya konulması açısından ufuk açıcı bir nitelik taşımaktadır.

Ecz. Arman ÜNEY

Türk Eczacıları Birliği Başkanı

Teşekkür

FIP ve bu belgenin yazarları, bu referans kılavuzuna ilişkin değerli yorum ve önerileri için aşağıda isimleri listelenen referans grubu üyelerine teşekkürlerini sunarlar.

İsim	Kurum	Ülke
Patricia Acuna	Akademisyen, Şili Farmasötik Bilimleri Akademisi FIP üyesi	Şili
Bisi Bright	İcra Kurulu Başkanı, LiveWell Girişimi Yönetim Kurulu Üyesi, Uluslararası Hasta Örgütleri Birliği (IAPO)	Nijerya
Penney Cowan	Kurucu ortak ve yönetim kurulu sekreteri, Dünya Hastalar Birliği	ABD
Sarah Dineen-Griffin	Kıdemli Öğretim Görevlisi, Biyomedikal Bilimler ve Eczacılık Fakültesi, Sağlık, Tıp ve Refah Koleji, Newcastle Üniversitesi, Callaghan	Avustralya
Luna El Bizri	Kurucu ve yönetici, Lunapharm Pharmacy	Lübnan
Austen El-Osta	Direktör, Öz Bakım Akademik Araştırma Birimi (SCARU), Imperial College London	Birleşik Krallık
Safeera Hussainy	Kıdemli eczane araştırma müdürü ve doçent, Eczacılık Bölümü, Peter MacCallum Kanser Merkezi, Melbourne	Avustralya
Daniel Krinsky	Yardımcı profesör, Lake Erie Osteopatik Tıp Koleji, Eczacılık Fakültesi, Pennsylvania	ABD
Shepard Mhlaba	Eczacı, İlaç ve Toksikoloji Bilgi Hizmetleri (DATIS) Küresel lider, FIP erken kariyer eğitim stratejisi	Zimbabve
Manjulaa Narasimhan	Lider, sağlık ve esenlik için öz bakım, Dünya Sağlık Örgütü	İsviçre
Mara Pereira Guerreiro	Doçent, Egaz Moniz Sağlık ve Bilim Okulu, Monte de Caparica	Portekiz
Magaly Rodriguez de Bittner	Klinik hizmetler ve uygulama dönüşümünden sorumlu dekan yardımcısı, Eczacılık Fakültesi, Maryland Üniversitesi Başkan, Pharmaceutical Forum of Americas	ABD
Jack Shen Lim	Sekreter, Malezya Eczacılar Birliği	Malezya
Lars-Åke Söderlund	Başkan, ulusal müşteriler ve yeni işletmeler, Apoteket AB FIP başkan yardımcısı	İsveç
Judy Stenmark	Genel Müdür, Küresel Öz Bakım Federasyonu	İsviçre
Jurate Svarcaite	Genel Müdür, Avrupa Kişisel Bakım Endüstrisi Birliği	Belçika
Juan Thompson	İcra başkanı, Latin Amerika Sorumlu Öz Bakım Derneği	Brezilya
Raj Vaidya	Hindistan Eczacılar Birliği Başkan Yardımcısı ve Toplum Eczacılığı Bölümü Başkanı Gözlemci, yürütme kurulu, FIP toplum eczacılığı bölümü	Hindistan
Kai Zhen Yap	Öğretim Görevlisi, Eczacılık ve Eczacılık Bilimleri Bölümü, Singapur Ulusal Üniversitesi, Queenstown	Singapur
Ana Zovko	Eczacılık Kurumu Afarm'ın sahibi ve yöneticisi	Bosna Hersek

Önsöz

Bireylerin kendi sağlıkları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarını sağlayan proaktif ve insan merkezli yaklaşımların giderek daha fazla öne çıkmasıyla birlikte sağlık hizmetlerinde genel manzara değişmektedir. Bireylerin, ailelerin ve toplumların sağlık veya bakım çalışanlarının desteği olsun ya da olmasın, sağlıklı yaşamı yaygınlaştırmalarını, hastalıkları önlemelerini ve hastalıkları bağımsız olarak yönetmelerini sağlayan bir uygulama olan öz bakım kavramı bu hareketin merkezinde yer almaktadır. Öz bakım sadece kişisel sağlıkla ilgili değildir; aynı zamanda halk sağlığının hayati bir bileşenidir, sağlık sistemlerine olan talebi azaltır ve dünya çapında bireylerin ve toplumların dayanıklılığını artırır.

Eczacılar bu dönüşümde benzersiz ve önemli bir role sahiptir. Toplumların kalbinde yer alan son derece güvenilir sağlık çalışanları olarak eczacılar tavsiye, rehberlik ve desteğe ihtiyaç duyan insanlar için genellikle en erişilebilir sağlık hizmeti sağlayıcılarıdır. Bu erişilebilirlik insanları sağlıkları hakkında bilinçli kararlar alabilecekleri bilgi ve araçlarla donatma sorumluluğunu da beraberinde getirmektedir. Eczacılar sorumlu ve etkili öz bakımın teşvik edilmesi yoluyla sağlık okuryazarlığını ve sağlıkta bilinçli karar alınmasını teşvik edebilirler.

Sağlık ve refah için kanıta dayalı öz bakım müdahaleleri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından önerilmektedir ve bunlar yalnızca bireysel sağlık sonuçları açısından faydalı olmakla kalmayıp aynı zamanda evrensel sağlık kapsamına (universal health coverage-UHC) ulaşmak için de gereklidir. Dünyanın birçok yerinde coğrafi izolasyon, ekonomik kısıtlamalar veya işgücü eksiklikleri gibi nedenlerden ötürü sağlık hizmetlerine erişimin önünde önemli engeller bulunmaktadır. Öz bakım, her zaman bir sağlık hizmeti sağlayıcısının doğrudan müdahalesine gerek kalmadan bireyleri önleyici ve düzeltici tedbirler alma konusunda güçlendirerek bu boşlukları doldurabilir. Bununla birlikte, insanlara daha fazla yük bindirmemek için güvenli ve elverişli ortamlarda etkili öz bakımın sağlanması gerekir. Bu da genellikle bireylerin güvenli ve uygun ürünleri veya müdahaleleri seçmelerini sağlayabilecek bilgili profesyonellerin rehberliğini gerektirir. Bu noktada eczacılar, sağlıkta eşitliği ve herkes için daha iyi erişimi teşvik ederek evrensel sağlık kapsamına giden bir yol olarak öz bakımın kolaylaştırılmasında çok önemli bir rol oynamaktadır.

Bu referans kılavuzu, eczacılara öz bakımı etkin bir şekilde desteklemeleri için gereken bilgi ve becerileri sağlayan kapsamlı bir kaynak olarak tasarlanmıştır. Kılavuz, DSÖ'nün öz bakım yetkinlik çerçevesinden uyarlanmıştır ve beş temel alanı kapsamaktadır: İnsan merkezlilik, karar verme, işbirliği, kişisel davranış, kanıta dayalı uygulama ve iletişim. Ayrıca eczacıların hastaların güvenli ve etkili reçetesiz tedavilere erişmelerini, tıbbi müdahale gerektiren semptomları tanımlarını ve sağlığı geliştiren ve hastalıkları önleyen bilinçli yaşam tarzı seçimleri yapmalarını desteklemedeki rolünü vurgulamaktadır.

Bu kılavuz eczacıların öz bakım için destekleyici bir ortam yaratmak üzere diğer sağlık meslek mensuplarıyla birlikte çalıştığı işbirliğine dayalı bir sağlık hizmeti modelinin önemini vurgulamaktadır. Eczacılar ortaklıklar kurarak, kaynakları paylaşarak ve hastalarla güven tesis ederek etkilerini ilaç dağıtımının ötesine taşıyabilir; daha sağlıklı toplumların oluşturulmasında eğitimci, savunucu ve yol gösterici olabilirler.

Bu başvuru kılavuzunu kullanırken bireylerle olan her etkileşimi sağlık okuryazarlığını geliştirmek, proaktif sağlık davranışlarını teşvik etmek ve şefkatli destek sunmak için bir fırsat olarak görmeyi tavsiye ederim. İster bireylere uygun öz bakım tedavilerini seçmelerinde rehberlik ediyor olun, ister profesyonel bakımın ne zaman gerekli olduğunu anlamalarına yardımcı olun, rolünüz çok değerlidir. Herkesin ulaşılabilir en yüksek sağlık standardına ulaşma fırsatına sahip olduğu bir geleceği şekillendirmeye yardımcı oluyorsunuz.

Son olarak, bu kılavuzun toplumlarında olumlu bir fark yaratmaya kararlı eczacılar için pratik ve faydalı bir araç olacağını umuyorum. Öz bakımı destekleme konusundaki kararlılığınız sadece bireysel sağlık sonuçlarını iyileştirmekle kalmıyor, aynı zamanda küresel olarak sağlık sistemlerinin dayanıklılığına ve sürdürülebilirliğine de katkıda bulunuyor. Hep birlikte, koşulları ne olursa olsun herkesin daha sağlıklı bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğu destek, bilgi ve kaynaklara sahip olduğu evrensel sağlık kapsamı vizyonunu ilerletmeye devam edelim.

Manjulaa Narasimhan

Sağlık ve Esenlik için Öz Bakım Öncüsü

Dünya Sağlık Örgütü

Arka plan

Birinci basamak sağlık hizmetleri ve evrensel sağlık kapsamı bağlamında öz bakım

Öz bakım bireylerin, ailelerin ve toplumların sağlığı geliştirme, hastalıkları önleme, sağlığı koruma ve hastalık ve engellilikle başa çıkma becerisidir.² Öz bakım müdahaleleri geleneksel sağlık hizmetlerini tamamlar ve destekler, böylece bakımdaki boşlukları doldurur ve bireylerin kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmelerine olanak tanır. Ayrıca, herkes için evrensel sağlık kapsamının (UHC) ve 'kimseyi geride bırakmama' ilkesinin başarılması, yetkin sağlık hizmeti sağlayıcılarının bireyleri, aileleri ve toplulukları öz bakımlarını üstlenmeleri için desteklediği güçlü sağlık sistemlerine bağlıdır. Öz bakım sağlık çalışanlarından bağımsız olarak gerçekleştirilebilse de birçok öz bakım müdahalesinin etkili olabilmesi için sağlık çalışanlarının desteğine ihtiyaç duyulmaktadır.

Herkes ulaşılabilir en yüksek sağlık standardından yararlanma temel hakkına sahiptir. Ancak milyarlarca insan hala temel sağlık hizmetlerine erişimden yoksundur. Sosyoekonomik gelişmişliğin her seviyesindeki ülkelerde yaklaşık 90 milyon yerinden edilmiş kişi vardır ve kronik sağlık çalışanı açığı bulunmaktadır.³ Sağlık sistemlerinin bu zorluğun üstesinden gelebilmesi için yenilikçi stratejilere büyük ihtiyaç vardır. Öz bakım müdahalelerine erişimin iyileştirilmesi, insanların bir sağlık uzmanının desteği olsun ya da olmasın kendi sağlıklarını yönetme konusunda daha katılımcı bir rol üstlenmelerini sağlayacak stratejilerden biridir.

Eczacılar, halk için en erişilebilir sağlık hizmeti sağlayıcıları olmaya devam etmektedir. Bireyler bir toplum eczanesine ücretsiz ve randevu almadan erişebilirler.⁴ Eczacılar ilaç optimizasyonu, hastalık önleme (aşılama hizmetleri dâhil), hastalık durumu yönetimi, yaygın rahatsızlıkların yönetimi, sağlık ve zindelik hizmetleri, ilaç kontrolleri ve eğitim danışmanlığı dâhil olmak üzere birçok hizmet ve müdahale yoluyla bireylerin bakımına katkıda bulunma becerilerini kanıtlamışlardır. Bu nedenle, etkili öz bakım için ideal bir destek kaynağıdır.

Dünya Sağlık Örgütü Öz Bakım Yetkinlik Çerçevesi

Bireyleri, aileleri ve toplumları öz bakımlarını üstlenmeleri konusunda etkili bir şekilde destekleyebilmek ve güçlendirebilmek için eczacıların doğru bilgi ve becerilerle yeterince donatılmış olması gerekir. Bu davranış standartları kanıta dayalı olmalı ve uygulama alanlarına ve kapsamlarına göre bağlamsallaştırılmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık profesyonelleri^a ve çalışanlar^b tarafından karşılaştıkları kişilerin öz bakımını desteklemek için kullanılacak yetkinlik standartları ve bilgi kılavuzları geliştirmiştir.^{3,5,6} Bu nedenle, bu kılavuz DSÖ öz bakım yetkinlik çerçevesinden eczacılık uygulamalarına uygulanabilecek şekilde uyarlanmıştır.

FIP'in öz bakımı destekleme taahhüdü

FIP için eczacıların öz bakımı ve yaygın rahatsızlıkların yönetimini teşvik etmedeki rolü, federasyonun öncelikli çalışma programlarından birinin merkezinde yer almaktadır. FIP'in bu alandaki faaliyetleri, eczacıları ve sağlık çalışanlarını sağlık okuryazarlığını yaygınlaştırmak ve bireyleri sağlıklarını ve zindeliklerini yönetme konusunda desteklemek için güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu program, eczacıların bireyleri güvenli ve etkili öz bakım uygulamaları konusunda eğitime ve yönlendirmedeki kritik rolünü vurgulamakta, böylece eczacı-birey ortaklıklarını kişi merkezli bakım için bir dayanak noktası olarak teşvik etmektedir:

- Öz bakımını üstlenebilen güçlendirilmiş hastalar;
- Kendine güvenen ve diğer hastalara liderlik edebilen şampiyon hastalar;
- Hastalıkları hakkında yeterli bilgi ve uzmanlığa sahip olan ve küresel olarak hasta bakımını geliştirmek amacıyla hasta aktivisti olabilecek uzman hastalar.

^a Sağlık profesyonelleri, hastalıkların ve diğer sağlık sorunlarının teşhis ve tedavisinde kapsamlı bir teorik ve olgusal bilgi birikimine dayanarak koruyucu, iyileştirici, rehabilite edici ve teşvik edici sağlık hizmetleri üzerinde çalışır, tavsiyelerde bulunur veya bu hizmetleri sağlar.

^b Kişisel bakım çalışanları, sağlık hizmeti ve ev ortamlarında doğrudan kişisel bakım hizmetleri sağlar, sağlık bakımı prosedürlerine yardımcı olur ve sağlık hizmetlerinin sağlanması için basit ve rutin nitelikteki çeşitli diğer görevleri yerine getirir.

FIP, bunun politika ve savunuculuk araçları, veri ve istihbarat raporları, el kitapları ve uygulama geliştirme kaynakları dahil olmak üzere çeşitli kaynaklar ve formatlar aracılığıyla sunulmasını sağlar. Savunuculuk kaynakları arasında, FIP'in "[Eczacılık: Bakıma Açılan Kapı](#)" (2017)⁽⁷⁾ başlıklı politika bildirgesi ve Küresel Öz Bakım Federasyonu ile birlikte hazırlanan "[Sorumlu ve Etkili Öz Bakım](#)" (2019) başlıklı ortak bir bildiri^{7,8} bulunmaktadır.

Öz bakımla ilgili diğer kaynakların bazıları şunlardır:

- [Bakıma açılan bir kapı olarak eczane: İnsanlara daha iyi bir sağlık için yardım etmek](#) (2017)⁷
- [Öz bakımın güçlendirilmesi: Eczacılar için bir el kitabı](#) (2022)⁹
- [Sağlıkta kapsayıcılık, temsiliyet ve güçlendirme: Eczacıların daha iyi sağlık sonuçları elde etmesine yardımcı olacak çözümler geliştirilmesi: Uluslararası bir içgörü kurulundan rapor](#) (2023)¹⁰
- [Sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi için eczane öncülüğünde eylemlerin belirlenmesi: Uluslararası bir danışma yuvarlak masa toplantısından rapor](#) (2023)¹¹
- [Kariyerinin başındaki eczacıların öz bakım konusundaki eğitim ve öğretim ihtiyaçları](#) (2023)¹²
- [Eczacılar tarafından yönetilen yaygın hastalık programları: Küresel bir istihbarat raporu](#) (2023)¹³
- [Toplum eczanesi içgörüleri: Öz bakım ihtiyacının desteklenmesi. FIP Çok Uluslu İhtiyaç Değerlendirme Programı raporu](#) (2023)¹⁴

Ayrıca FIP sindirim sağlığı, solunum sağlığı, ağız sağlığı, cinsel sağlık, ağrı yönetimi, beslenme, demir eksikliği anemisi ve doğal sağlık ürünlerinin kullanımı gibi belirli öz bakım alanlarında bir dizi kaynak geliştirmiştir. Bu kaynaklar arasında yayınlar, mesleki gelişim videoları (FIP CPD Bites), web seminerleri ve diğer formatlar yer almaktadır. Tüm kaynaklara öz bakımla ilgili FIP sitesi üzerinden erişilebilir: <https://selfcare.fip.org/>.

Eczacıların öz bakım alanında mesleki gelişimleri için bilgi ve beceri referans kılavuzu

Bu bilgi ve beceri referans kılavuzu, DSÖ Öz Bakım Yetkinlik Çerçevesi'nde yer alan yetkinlikleri ve davranışsal ifadeleri uyarlamanın yanı sıra savunuculuk, önleyici bakım, tedarik zinciri yönetimi, meslekler arası işbirliği ve ücretlendirme modelleri gibi hastaya dönük rollerdeki eczacılara özgü ek yetkinlikleri de içermektedir. Bu ek yetkinlikler, eczacıların oynadığı ayırt edici rollerle uyumludur ve tüm eczacıların tüm bireyler ve toplumlar için öz bakım müdahalelerini etkili bir şekilde destekleyebilmelerini sağlar.

Bu yayın, eczacılara hasta merkezli öz bakım müdahalelerini etkili bir şekilde savunmak ve desteklemek için ihtiyaç duydukları temel bilgi ve beceriler konusunda rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu yayın, eczacıların öz bakım konusundaki sürekli mesleki gelişimlerini (SMG) destekleyecek ve geliştirecek bir yapı sunmaktadır.

FIP küresel yetkinlik ve mesleki gelişim çerçeveleri, bilgi ve beceri kılavuzları

İlaç uzmanları olarak eczacılar, sağlık ekibinin önemli üyeleridir. SMG aracılığıyla eczacıların, son COVID-19 salgını gibi giderek karmaşıklaşan sağlık hizmetleri ortamlarına ve gereksinimlerine yanıt verebilme ve uygulama yeterliliklerini sürdürmeleri ve geliştirmeleri gerekmektedir. FIP SMG'yi "bireysel eczacıların kariyerleri boyunca bir meslek mensubu olarak yetkinliklerini sürekli olarak temin etmek için bilgi, beceri ve tutumlarını sistematik olarak sürdürme, geliştirme ve genişletme sorumluluğu" olarak tanımlamaktadır.

Yetkinliğin geliştirilmesi ve sürdürülmesine yönelik yaklaşımlardan biri, belirli sonuçlara ulaşmaya odaklanan yapılandırılmış bir yöntem olan yetkinlik bazlı eğitim ve değerlendirmedir. Bu nedenle, eczacıların bir görevi belirli koşullar altında belirli bir standartta yerine getirmelerini sağlayacak bilgi ve becerileri edinmelerine rehberlik, araç setleri, SMG veya mesleki gelişim programları yoluyla yardımcı olunmalıdır. Yetkinlik bazlı eğitim net öğrenme hedefleri içerir, böylece öğrenciler tam olarak neyi başarmaları gerektiğini anlar, eğitmenler sağlanması gereken eğitim öğretimin farkında olur ve kurumlar gerekli beceri seviyelerini belirleyebilir. Bu yaklaşım teorik bilgiden ("bilmek") ziyade pratik uygulamayı ("gerçekleştirmek") vurgular.

Sağlık mesleklerinde yetkinlik bazlı eğitim ve öğretimin uygulanmasının geniş kabul görmesiyle birlikte, yetkinlik çerçeveleri eğitim müfredatının düzenlenmesinde, kariyer girişinin düzenlenmesinde, uygulama standartlarının kıyaslanmasında ve uzmanlık gelişiminin kolaylaştırılmasında faydalı olmaktadır. FIP, hem temel hem de ileri eczacılık uygulamaları için genel yetkinlikleri tanımlayan iki küresel çerçeve geliştirmiştir:

- 2020'de güncellenen [FIP Küresel Yetkinlik Çerçevesi](#) (FKYÇ), küresel eczacılık iş gücü için tasarlanmış, özellikle kariyerinin başındaki (temel düzey) eczacıları hedefleyen bir dizi yetkinlik ve temel davranış içermektedir. Çerçeve, 23 yetkinlik alanı ve dört geniş yetkinlik kümesi altında gruplandırılmış 124 davranışsal ifade

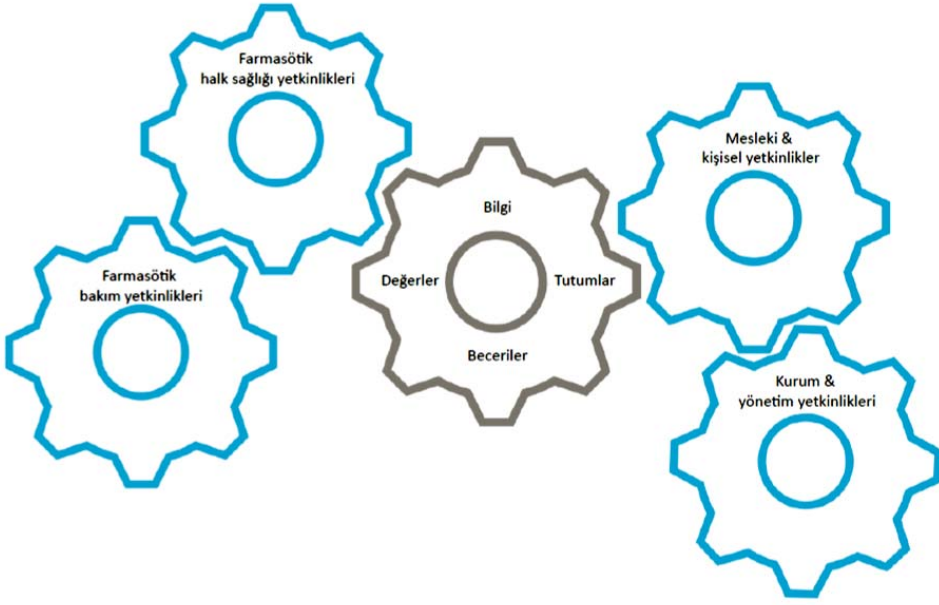
içermektedir. Bu dört geniş küme şunlardır: farmasötik halk sağlığı, farmasötik bakım, organizasyon ve yönetim ile mesleki ve kişisel yetkinlikler.

- 2020'de yayınlanan [FIP Küresel İleri Gelişim Çerçevesi](#) (FKİGÇ), eczacılar ve farmasötik bilim insanları için mesleki gelişimi ve tanınmayı destekleyerek FKYÇ'yi tamamlamaktadır. Altı gelişimsel yetkinlik kümesinde geniş tabanlı ileri uygulama aşamalarını haritalandırır: uzman mesleki uygulama; başkalarıyla çalışma; liderlik; yönetim; eğitim, öğretim ve gelişim; araştırma ve değerlendirme.

Hem FKYÇ hem de FKİGÇ'nin, bireyleri etkili ve sürdürülebilir performansa ulaşmaya yönlendirecek, ileri ve uzmanlık uygulamalarının önünü açacak haritalama araçları olarak işlev görmesi amaçlanmaktadır. FIP eczacıların, eczacılık alanındaki bilim insanlarının ve eğitimcilerin mesleki gelişimleri ile ilgili bilgi, beceri ve davranışları belirlemek için FIP yetkinlik ve gelişim çerçeveleri ile birlikte geniş kapsamlı bilgi ve beceri referans kılavuzlarını kullanmalarını önermektedir (bkz. Şekil 1). Eczacılar, hasta merkezli hizmet sunmak için diğer yetkinlik alanlarıyla kesişebilecek mevcut bilgi, beceri, tutum ve değerlerden yararlanmalıdır.

FIP referans kılavuzları, belirli konular için gerekli bilgi ve beceriler hakkında özel rehberlik sunarak çapraz öğrenmeyi ve temel yetkinliklerin aktarılmasını teşvik eder. Yetkinlik çerçeveleri ve bilgi ve beceri referans kılavuzları da dahil olmak üzere bu kaynaklar SMG, kayıt veya lisanslama için öz değerlendirme, mesleki gelişim ve kendi kendine öğrenmeyi desteklemenin yanı sıra SMG ve eğitim programı sağlayıcıları için de rehberlik sağlar.

FIP'in bütün bilgi ve beceri referans kılavuzlarına [buradan](#) erişebilirsiniz.



Şekil 1. Yetkinlikler, etkili performans sağlamak için bir dizi bilgi, beceri, tutum ve değeri kapsar. Yetkinlik kümeleri FIP Küresel Yetkinlik Çerçevesine dayanmaktadır.¹⁵

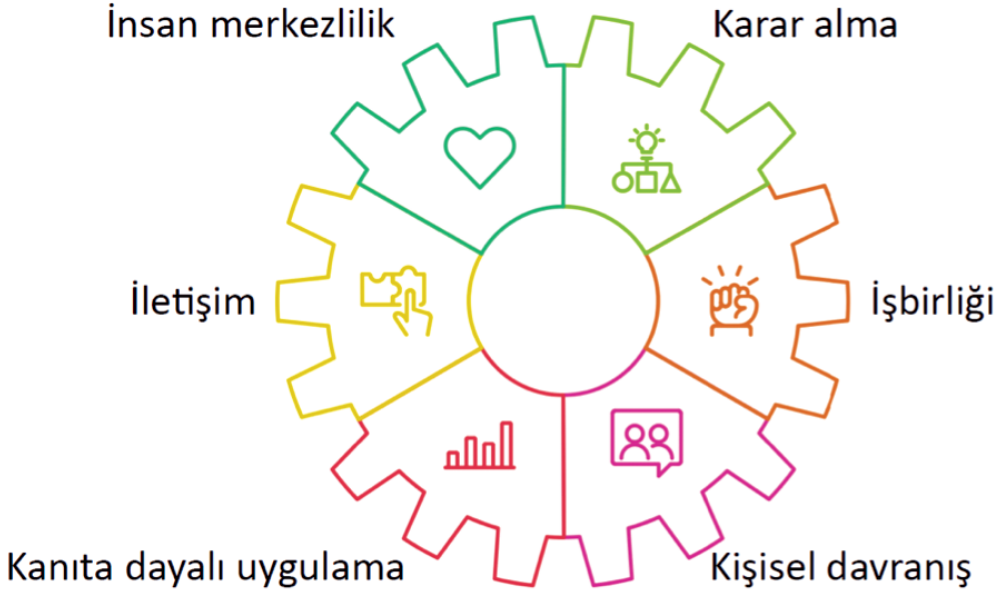
Öz bakımı destekleyen eczacılar için bilgi ve beceri referans kılavuzu

Kılavuz neyi içerir?

Bu bilgi ve beceri kılavuzu eczacıların öz bakımı destekleme konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmelerini, artırmalarını ve yenilemelerini desteklemek için farmasötik ve ilgili bakım alanındaki bilgi, beceri ve tutumların kapsamlı bir referans listesini sunmaktadır. DSÖ İnsanların Öz Bakımını Desteklemek için Sağlık ve Bakım Çalışanları Yetkinlik Standartları'ndan uyarlanan bu rehber, küresel bir referans grubuyla iştişare edilerek geliştirilmiştir (bkz. [Teşekkürler](#) bölümü).

Veriler nasıl düzenlenmiştir?

DSÖ çerçevesi temel alınarak bilgiler beş temel alanda düzenlenmiştir: insan merkezilik, karar verme, işbirliği, kişisel davranış, kanıta dayalı uygulama ve iletişim (bkz. Şekil 2). Bu yapı, DSÖ Öz Bakım Yetkinlik Çerçevesi'ni yansıtmaktadır.³ Her alan, ilgili davranış ifadeleri ve öz bakımda eczacılık uygulamasına uyarlanmış ilgili bilgi, beceri ve tutumlarla birlikte birkaç yetkinlik standardı içerir.



Şekil2 : Öz bakımı destekleyen eczacılar için bilgi ve beceri referans kılavuzunda yer alan beş temel alan.

Bu kılavuz kimin için?

Bu referans kılavuzu, öz bakımı teşvik etmek için gerekli davranışların temelini oluşturan bilgi, beceri ve tutumları ayrıntılı olarak açıklayarak eczacıların mesleki gelişimini desteklemek için tasarlanmıştır. Hasta ile yüzyüze çalışan eczacılar için geçerlidir ve uygulama kapsamalarına ve sorumluluklarına bağlı olarak mesleki gelişimin herhangi bir aşamasında kullanılabilir. Rehber, eczacıların öz bakımı destekleme becerilerini geliştirmeyi amaçlamakta ve bu alandaki eğitimciler ve SMG sağlayıcıları için bir kaynak görevi görmektedir.

Kılavuz nasıl kullanılabilir?

Bu referans kılavuzu aşağıdakiler amaçlar için kullanılabilir:

- Eczacıların bireyleri öz bakımları konusunda destekleme becerilerini yenileme ve geliştirme konusunda desteklenmesi.

- Bireylerde ve toplumlarda öz bakımı desteklemeye ilgi duyan eczacılara yardımcı olmak.
- SMG sağlayıcıları tarafından sunulan eğitim ve öğretim programlarının tasarlanması ve uygulanması süreçlerinin bilgilendirilmesi.

Kılavuz, mevzuat ve eğitim gereklilikleri bağlamında nasıl kullanılabilir?

Eczacıların rollerini yerine getirebilmeleri için eğitim, sertifikasyon ve düzenleyici, mesleki ve etik standartlara ilişkin yerel, ulusal ve bölgesel gereksinimlere bağlı kalma gerekliliğini kabul etmek çok önemlidir. Bu gereklilikler şunları içerebilir:

- Öz bakım konusunda uygulama kapsamına ve uzmanlık düzeyine uygun eğitimin tamamlanması.
- Mesleki davranış kurallarına ve meslek etiğine bağlı kalmak.
- Ulusal olarak geliştirilmiş sertifika programlarına katılım veya kurul sertifikası, tescil veya lisans.
- Mesleki kuruluşlara üyeliğin sürdürülmesi ve bir düzenleyici kuruma kayıt olunması.
- Eczacıların eğitimi, yetkinlikleri ve görevleri ile ilgili eczacılık yönetmeliklerine uymak.

Etki alanı 1: İnsan Merkezlilik

Yetkinlik standardı 1: Bireylerin, bakıcıların, ailelerin ve topluluklarının öz bakımını teşvik eder

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>1.1 Bireyin kişisel durumunu, içinde bulunduğu toplumu, çevreyi, cinsiyetini, yaşını, zihinsel kapasitesini, yaşam evresini ve sağlık sistemini göz önünde bulundurarak kanıta dayalı öz bakım müdahalelerine yönelik seçenekleri benimsemesini destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin belirli sağlık ihtiyaçlarıyla ilgili bir dizi öz bakım müdahalelerini ana hatlarıyla belirtir. Bireyin farklı öz bakım müdahalelerini kullanabilmesi için gerekli fiziksel ve bilişsel yetenekleri tanımlar Belirli öz bakım müdahaleleriyle yönetebilen hastalık ve durumları tanımlar.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahalelerini bireysel ihtiyaçlara ve özelliklere göre uyarlar. Bireylerin mevcut ilaç rejimi ile ilgili ilaç incelemelerini entegre ederek öz bakım tavsiyelerini bireysel ihtiyaçlara göre uyarlar. İlaç-ilaç etkileşimi riskini en aza indirmek için öz bakım seçenekleri önerirken bireyin mevcut ilaç rejimini değerlendirir.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımı desteklerken her bireyin benzersizliğini saygıyla kabul eder.
<p>1.2 Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığındaki dalgalanmaları, sağlık bakım ihtiyaçlarını ve refahını dikkate alarak öz bakım müdahalelerinin sürekli olarak ayarlanmasını destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiziksel ve ruhsal sağlıktaki dalgalanmaların öz bakım uygulamaları üzerindeki etkisini açıklar. Karmaşık ve değişken sağlık ihtiyaçlarının olduğu durumlarda bir bireyin öz bakım müdahalelerini kullanma becerisini değerlendirmek için gereken araçları ve mekanizmaları tanımlar.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin özelliklerini, hastalığının seyrini ve/veya risk faktörlerini göz önünde bulundurarak öz bakım ihtiyaçlarına yanıt verir. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Hastalığın birey üzerindeki değişen etkilerini ve birey için değişen risk faktörlerini göz önünde bulundurarak öz bakım müdahalelerini destekleme ve ayarlama motivasyonu gösterir.
<p>1.3 Öz bakımla ilgili olarak sağlık okuryazarlığının gelişimini destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sağlık ve öz bakım hakkında etkili kararlar almak için bilgiye erişmek, anlamak, değerlendirmek ve uygulamak için gerekli olan işlevsel ve sayısal okuryazarlık dâhil olmak üzere sağlık okuryazarlığının bileşenlerini ana hatlarıyla belirtir. Bir bireyin çeşitli ortamlarda ve farklı sağlık durumları için ne zaman etkili öz bakım uygulayacağını ve ne zaman sağlık hizmeti arayacağını değerlendirme yeteneğini destekleyen sağlık okuryazarlığı ve sağlık sistemleri okuryazarlığının belirli unsurlarını açıklar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin, bakıcının ve aile üyelerinin sağlık okuryazarlığını ve sağlık sistemleri okuryazarlığını, bireyin öz bakımıyla ilgili olarak değerlendirir. Sağlık uygulamaları, giyilebilir cihazlar ve hasta başı testleri gibi teknolojilerin kullanımı da dahil olmak üzere öz bakımla ilgili olarak bireyin, bakıcının ve/veya aile üyelerinin sağlık okuryazarlığının gelişimini, bireysel inançlara, değerlere ve deneyimlere saygı gösteren kültürel açıdan hassas bir şekilde destekler. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireylerin, bakıcıların ve aile üyelerinin ifade edilen sağlık okuryazarlığı düzeylerine yargılamadan yanıt verir Bireylerin, bakıcıların ve aile üyelerinin sağlık okuryazarlığının gelişimini desteklemek için motivasyon gösterir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>1.4 Birey, bakıcısı, ailesi ve toplum tarafından daha önce gerçekleştirilmiş olan öz bakım müdahalelerini tanımlar.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Birey tarafından çeşitli rahatsızlıklar için veya yerel bağlamda sağlığın korunması için yapmış olabileceği öz bakım müdahalelerini ana hatlarıyla belirtir. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Belirli koşullar için birey, bakıcıları veya aile üyeleri tarafından hangi kanıta dayalı öz bakım müdahalelerinin yapıldığını belirler ve bireyin öz bakım çabalarını kabul eder. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Birey, bakıcısı veya aile üyeleri tarafından önerilen öz bakım müdahaleleri hakkında saygılı bir sorgulama tutumunu sürdürür Belirli koşullara yönelik öz bakım müdahalelerine ilişkin toplum normları ve uygulamalarına ilgi duyar.
<p>1.5 Bireysel, sosyal ve sistemsel düzeylerdeki engelleri dikkate alarak bireyi, bakıcısını ve ailesini kanıta dayalı öz bakım müdahalelerine erişimleri ve bunları kullanmaya devam etmeleri için destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Evrensel sağlık hakkını ifade eder. Yerel bağlamda birey için öz bakım müdahalelerine erişimini ve bu müdahalelerin devamını kısıtlayabilecek sosyal ve sistem düzeyindeki engelleri tanımlar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Mümkün olan durumlarda, kaliteli öz bakım müdahalelerine erişimin önündeki engelleri aşması için bireyi destekleyen bir bakım sağlar. Engellerin (örn. maliyet, ilaçlara erişim) üstesinden gelmek için sağlık sistemleri, sağlık ve bakım sağlayıcıları veya toplumsal kaynaklar ile irtibat kurarak bireyleri savunur. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Kişinin evrensel sağlık hakkını destekleyecek şekilde kaliteli öz bakım müdahalelerine erişebilmesini teşvik eder.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>1.6 Şiddet, zorlama, damgalama, ayrımcılık ve taciz gibi kurumsal, kültürel, cinsiyete veya ırka dayalı önyargıları yansıtan öz bakım uygulamalarıyla ilişkilendirilebilecek olası zarar riskinin farkında olur.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayrımcılık, damgalanma, şiddet ve zorlama da dahil olmak üzere, bir bireyin yerel ortamda öz bakımını gerçekleştirmeye çalışırken karşılaşılabileceği zararları ifade eder.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahalelerine erişirken ve bunları kullanırken bireyin, bakıcısının ve/veya aile üyelerinin karşılaştığı riskleri belirler ve azaltmaya çalışır. Özellikle yaşlılar, çocuklar, yerinden edilmiş kişiler, kronik rahatsızlığı olanlar ve hem görünür hem de görünmez engelliler gibi savunmasız popülasyonlara odaklanarak öz bakım müdahaleleriyle ilişkili muhtemel riskleri anlar. Geleneksel veya kültürel açıdan önemli yaklaşımlar da dahil olmak üzere bir dizi uygulamayı kabul ederek, zorlama veya damgalama içerebilecek öz bakım uygulamaları hakkında konuşmalar için güvenli ve özel bir alan sağlar. Bireyleri ayrımcılık veya şiddetle ilgili konularda uzmanlaşmış hizmetlere yönlendirir.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahalelerine güvenli, özel ve tarafsız bir ortamda erişimi sağlar, kapsayıcılığı ve mahremiyete saygıyı garanti eder. Tekerlekli sandalye erişimine uygun uyarlanabilir alanlar ve gerektiğinde daha fazla sosyal yardım için STK'lara veya hükümet kuruluşlarına yönlendirmeler de dahil olmak üzere özel danışma alanları sunar.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>1.7 Tekrarlayan durumların belirti ve semptomlarını tanıması için bireye rehberlik eder, kendini sınırlayan sorunlar (örn. boğaz ağrısı veya baş ağrısı) için öz yönetim stratejileri sunar ve ne zaman bir sevk gerekebileceği konusunda tavsiyede bulunur.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Eczacının sağlık okuryazarlığını ve bunun ilaçların, özellikle de reçetesiz ilaçların (Rİ) ve ürünlerin uygun kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmedeki uzmanlığından yararlanırken, tekrarlayan hastalıklarda ve durumlarda kendi kendine bakıma uygun yaygın belirti ve semptomları tanımlamanın önemini özetler.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyi yaygın belirti ve semptomları ve nüksün erken belirtilerini tanıma konusunda eğitir ve kanıta dayalı öz yönetim stratejilerini tartışır. Nüksleri yönetme konusunda bireyin öz yeterliliğini destekler. İlaç tedavisine uyumun önemini öne çıkarır. İlaç tedavisine uyumu ve semptom nüksünü izler. Devam etmekte olan öz bakımın bir parçası olarak kronik hastalıklar için ilaç yönetimi de dahil olmak üzere stratejiler geliştirmesi için bireyi destekler.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyi kendi kendini yönetme ve tekrarlayan durumları izleme konusunda eğitir ve ne zaman daha fazla tıbbi bakım alması gerektiği konusunda yönlendirir. Semptomlar devam ettiğinde sağlık uzmanlarına danışılması gerektiği konusunda farkındalığı artırır. Risk önleme ve azaltmaya odaklanarak sağlıklı yaşam tarzlarını ve diyet seçimlerini teşvik eder. Yaygın kendini sınırlayan hastalıklar için reçetesiz ilaçlar ile kendi kendini yönetme konusunda eğitim verir. İlaçların düzenli olarak gözden geçirilmesini teşvik eder.

Yetkinlik standardı 2: Bireyler, bakıcılar ve aileler için insan merkezli öz bakım desteği sağlar

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>2.1 Aile içi vekalet ve güç konuları da dahil olmak üzere fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, okuryazarlık, dini, kültürel ve ekonomik faktörleri ve değerleri dikkate alarak her bireyin öz bakım müdahaleleri için önceliklerini belirler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Özerklik, kendi kaderini tayin, vekalet, rıza, gizlilik, hakkaniyet, zarar vermeme ve yararlılık etik ilkelerini tanımlar.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik, okuryazarlık, dini, kültürel ve ekonomik faktörleri ve değerleri göz önünde bulundurarak bireyin öz bakım müdahaleleri için önceliklerini belirler. Çoklu hastalık bağlamında bireyin önceliklerini belirler. Bireyin önceliklerini daha iyi anlamak için açık uçlu sorular ve yansıtıcı dinleme gibi motivasyonel görüşme tekniklerini kullanır.¹⁶
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin özerkliğine, kendi kaderini tayin etmesine ve inisiyatifine saygı gösterir. Öz bakım müdahaleleri için bireyin önceliklerine değer verir.
<p>2.2 İnançların, değerlerin, cinsiyetin, zihinsel kapasitenin, destek sistemlerinin varlığının ve yasal, mali ve kültürel hususların bir bireyin öz bakım seçimlerini ve uygulamalarını nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık ve duyarlılık gösterir.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> İnançların, değerlerin, cinsiyetin, zihinsel kapasitenin, destek sistemlerinin mevcudiyetinin ve yasal, finansal ve kültürel hususların bir bireyin öz bakım seçimlerini ve uygulamalarını etkilemek için keşilebileceği yolları tanımlar Yerinden edilme, savaş, kıtlık, iklim değişikliği ve doğal veya insan kaynaklı felaketler gibi faktörlerin bir bireyin öz bakımını gerçekleştirme becerisini nasıl etkileyebileceğini tanımlar.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bir bireyin öz bakım müdahalelerini seçmesini ve kullanmasını desteklemede kültürel ve toplumsal cinsiyet konularında duyarlılık gösterir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<ul style="list-style-type: none"> İstikrarsızlık veya yer değiştirme dönemlerinde bakımı sürdürmek için stratejiler sunmak da dahil olmak üzere, bir bireyin zorlu çevresel bağlamlarda öz bakımını yönetmesine yardımcı olma konusunda duyarlılık gösterir. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Yaş, ırk, kültür, sosyal sınıf, cinsiyet, toplumsal cinsiyet, genel sağlık durumu, engellilik, din, sosyo-ekonomik durum, sağlık okuryazarlık düzeyleri, zihinsel kapasite ve destek sistemlerinin varlığı gibi çeşitli faktörlerin öz bakım seçimleri ve uygulamaları üzerindeki kesişen etkilerinin farkında olur. Yerinden edilme, savaş veya huzursuzluk, iklim değişikliği, doğal ve insan kaynaklı felaketler, kıtlık, açlık ve özellikle uzak bölgelerde sağlık hizmetlerine sınırlı erişim gibi çevresel stres faktörlerinin bireyin öz bakım kararları üzerindeki etkisini dikkate alır.
<p>2.3 Öz bakım müdahalelerini karşılamakta güçlük çekebilecek bireyleri, bakıcıları ve aileleri belirler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireylerin, bakıcıların ve ailelerin öz bakımla ilgili olarak finansal istismar riski altında olabileceği yolları tanımlar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahalelerinin mali yüküne ilişkin riskleri tanımlar. Bireyi daha uygun maliyetli öz bakım müdahalelerine yönlendirir. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireylerin, bakıcıların ve ailelerin öz bakımla ilgili finansal risklere karşı savunmasızlıklarına yönelik duyarlılık gösterir.

Etki alanı 2: Karar alma

Yetkinlik standardı 3: Bireylerin öz bakımlarına ilişkin karar verme süreçlerinde uyarlanabilir ve işbirliğine dayalı bir yaklaşım benimser

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
3.1 İlaç takviyesi, izleme teknolojileri, evde yapılan testler ve kişisel korunma dahil olmak üzere kendi kendini test etme ve yönetme araç ve cihazlarını kullanma konusunda bilinçli kararlar alınmasında bireyleri destekler.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Belirli hastalık ve durumlarla ilgili kendi kendini test etme ve kendi kendini yönetme araç ve cihazlarını kategorize eder.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahaleleri için bireyle birlikte ihtiyaç değerlendirmesi yapar. Öz bakım ihtiyaçlarını karşılamak için uygun araç ve gereçleri belirleme konusunda bireyi destekler.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Kendi kendini test etme ve yönetme araç ve cihazları hakkında bilgi edinmeye açık olur.
3.2 Bireyin karar verme kapasitesinin azaldığı veya dalgalandığı durumlarda öz bakımla ilgili karar verme sürecinin bireyin tayin ettiği vekil tarafından desteklenmesini sağlar.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Bir bireyin karar verme kapasitesine sahip olup olmadığını gösteren kriterleri açıklar. Vekil karar vericinin işlevlerini ana hatlarıyla belirtir.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Farklı bağlam ve karar türleri için değişebileceğini kabul ederek bireyin karar verme kapasitesini belirler. Öz bakım kararlarının bireyin menfaatine en uygun şekilde alınmasını sağlamak için belirlenen vekil ile işbirliği yapar.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Kapasitenin azalabileceği veya dalgalanabileceği durumlarda hasta güvenliğinin temini ile kişinin kendi kaderini tayin etme hakkına saygı arasında denge kurar.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>3.3 Dijital öz bakım da dahil olmak üzere etkili ve kabul edilebilir öz bakımın hedeflerini ve istenen sonuçlarını belirlemede bireyi destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Hedef belirleme ve istenilen sonuçları tanımlama dahil olmak üzere öz bakım için ortak karar verme unsurlarını ana hatlarıyla açıklar. Hedeflere ve istenen sonuçlara ulaşılmasında karşılaşılan engelleri aşmaya yönelik stratejiler belirler. Motivasyonel görüşme ve öz bakım müdahaleleri konusunda farkındalığı yaygınlaştıran ortak karar verme dâhil olmak üzere bireysel katılım tekniklerinin farkında olur ve bunları anlar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Hedef belirleme ve bireysel olarak belirlenen sonuçlar ile olası engellerin üstesinden gelme stratejileri de dahil olmak üzere öz bakımla ilgili danışmanlığa ortak karar verme sürecini entegre eder. Bireyin öz bakım müdahalelerine ilişkin öz farkındalığını artırmak için motivasyonel görüşme ve geri öğretme yöntemi gibi bireysel katılım tekniklerini etkili bir şekilde kullanır. Bu teknikleri, özellikle öz bakım seçeneklerini değerlendirirken bireyi sağlığını yönetmede aktif bir rol almaya teşvik etmek için kullanır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireylerin öz bakım müdahalelerini üstlenmelerini desteklerken bireyin hedeflerine ve arzu edilen sonuçlara öncelik verir.
<p>3.4 Bakımın her aşamasında bireyin kendi kendini test etme ve yönetim araçlarına yönelik değişen ihtiyaçlarını öngörür ve işbirliği içinde planlama yapar.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım ihtiyaçları ile ilgili olarak bakımın sürekliliğini ana hatlarıyla belirtir. Tedavide ayarlamalar yapılması veya daha fazla tıbbi tavsiye için sevk edilmesi amacıyla bireyin takip konsültasyonu için geri dönmesini gerektiren erken uyarı işaretlerini belirler. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Belirli akut ve kronik hastalıklarda bakımın her aşamasında öz bakım ihtiyaçlarındaki değişiklikleri planlar.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<ul style="list-style-type: none"> • Hangi parametrelerin takip edileceğini ve bireyin daha fazla tıbbi yardım almasını gerektirecek durumları bireye anlatır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyin kendi özel hastalıkları ve durumlarıyla ilgili öz bakım ihtiyaçlarında gelecekte meydana gelebilecek değişiklikleri proaktif bir şekilde öngörür.
<p>3.5 Bireyin hastalıklardan korunma, kendi kendini test etme ve kendi kendini yönetme faaliyetlerini gerçekleştirme veya önerilenden farklı bir seçeneği tercih etme kararı, bu kararın riski artırmaması veya bireyin güvenliğini tehlikeye atmaması koşuluyla yargılayıcı olmayan bir şekilde saygı gösterir.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özerklik, inisiyatif, kendi kaderini tayin, gizlilik, bilgilendirilmiş onam, hakkaniyet, zarar vermeme ve yarar sağlama etik ilkelerini tanımlar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alınan kararın risk artırmaması veya bireyin güvenliğini tehlikeye atmaması koşuluyla, bireyin öz bakım müdahalelerini reddetme veya önerilenden farklı bir seçeneği tercih etme kararına açık olduğunu gösterir. • Mümkün olduğunda, bireyin öz bakımı reddetmesi halinde öz bakım müdahalelerine güvenli alternatifler sunar. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyin öz bakım müdahalelerini reddetme veya önerilenden farklı bir seçeneği tercih etme özerkliğine saygı duyar. • Birey öz bakım müdahalelerini reddetmesi durumunda güvenli sağlık bakımı sağlama taahhüdünü sürdürür. • Bireylerin öz bakıma katılımını teşvik etmek için açıklık sağlar, empati kurar ve katılımı sürdürülebilirlik için planlı takip içerir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>3.6 Öz bakım faaliyetlerinde bilgilendirilmiş onamı destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> İlgili mevzuatı göz önünde bulundurarak reşit olmayanlar da dâhil olmak üzere bilgilendirilmiş onam ilkelerini ana hatlarıyla belirtir.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Reşit olmayanlar ve bilişsel veya başka kısıtlamaları olan kişiler de dâhil olmak üzere bireyin öz bakım müdahalelerine bilgilendirilmiş onay verme becerisini değerlendirir.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Karar almada özerkliğe değer verir.
<p>3.7 Özellikle verilerin sınırlı olduğu durumlarda bireyin öz bakım müdahaleleri hakkında karar vermesini desteklemek için bilgilendirilmiş tavsiyelerde bulunur.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahalelerine ilişkin kanıtların sınırlı olduğu alanları belirler.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahale seçeneklerini güvenlik ve amaçlanan ve amaçlanmayan muhtemel etkiler açısından karşılaştırır. Kanıtların eksik veya sınırlı olduğu öz bakım müdahalelerinin birey tarafından neden tercih edildiğini araştırmak için saygılı bir merak içerisinde olur. Diğer sağlık uzmanlarına yönlendirir. Müdahalenin kalitesini ve sonunda elde edilecek sağlık sonucunu objektif bir şekilde tartışarak, bilgiyi açık ve anlaşılır bir şekilde sunar Bireye müdahalenin risk ve faydalarını ve olası alternatif seçenekleri açıklar.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Verilerin hala gelişmekte olabileceği öz bakım müdahaleleri konusunda bilgilendirilmiş tavsiyelerde bulunma konusundaki klinik sorumluluğunu kabul eder.

Etki Alanı 3: İletişim

Yetkinlik standardı 4: Bireyler, bakıcılar ve ailelerle etkili iletişim kurar

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>4.1 Uygun olduğunda tercüman kullanımı da dahil olmak üzere öz bakımı desteklemek için uygun sözlü ve sözsüz iletişim yöntemlerini kullanır.</p> <p>4.2 Yargılayıcı olmayan ve açık bir iletişim tarzı kullanır.</p> <p>4.3 Uygun görsel, sözel ve yazınsal iletişim araçlarını kullanır.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Soru sorma ve dinleme teknikleri de dahil olmak üzere etkili iletişim tekniklerinin farkındadır. Motivasyonel görüşmeyi davranış değişikliği için motivasyonu artırmaya yönelik bir danışmanlık tekniği olarak anlar. İletişim araçlarının türlerini açıklar. Tercümanların görevlendirilmesi gereken durumları ana hatlarıyla belirtir.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Konuşulanların tamamının anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol ederek açık bir şekilde iletişim kurar ve tıbbi jargon ve teknik terimlerden kaçınarak içerik ve üslubu bireyin okuryazarlık düzeyi ve kültürel geçmişine uyarlar. Bireyin bakım ihtiyaçlarını değerlendirmek ve uygun öz bakım müdahalelerinin ve/veya desteğinin seçimini kolaylaştırmak için açık uçlu sorular ve aktif dinleme gibi uygun iletişim tekniklerini kullanır.¹⁷ Bireyin tercihlerine ve verdiği yanıtlara bağlı olarak piktogramlar gibi uygun iletişim araçlarını kullanır. Tercümanlarla yüz yüze veya uzaktan etkin bir şekilde çalışır.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Sürekli kendini yansıtma ve bireyin inançlarını, geleneklerini ve değerlerini onurlandırmaya bağlılık yoluyla kültürel alçakgönüllülük uygular. Bireyin iletişim yardımı ihtiyacına anlayışla karşılık verir. Tercümanlar ve kültürel arabulucularla işbirliği yapmaya istekli olduğunu gösterir. Açık, teknik olmayan bir dil kullanmaya gayret eder. Tercümanın rolüne saygı duyar.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>4.4 Bireyin, bakıcısının ve ailesinin motivasyonunu ve öz yeterliliğini destekleyen iletişim yaklaşımlarını kullanır.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Davranış değişikliği için gerekli motivasyonu amaçlayan ve öz yeterliliği destekleyen motivasyonel görüşme gibi iletişim yaklaşımlarını kavrar. Yeni bir davranışın benimsenmesinde değişim aşamalarını anlar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin motivasyonunu ve öz yeterliliğini değerlendirir ve dikkate alır. Yeni davranış(lar)ın benimsenmesinde değişimin farklı aşamalarında bireyi destekler. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin öz bakım üstlenme motivasyonunun önemini takdir eder. Bireyin öz yeterliliğini destekler.
<p>4.5 Bireyin, bakıcısının veya ailesinin kendi kendini test etme ve yönetme araçlarını (uygun olduğunda) kullanabilmesini ve bunlara yanıt verebilmesini sağlamak için bir dizi sözlü ve pratik iletişim tekniği kullanır.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Kendi kendini test etme ve kendi kendini yönetmeyi desteklemek için geri-öğretme ve tempolu eğitim gibi bir dizi iletişim tekniğini (sözlü ve sözsüz) ana hatlarıyla açıklar. Belirli kendi kendini test etme ve yönetme araçlarını kullanmak için bir bireyin ihtiyaç duyduğu işlevsel okuryazarlık ve sayısal becerilerin farklı seviyelerini açıklar. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin görünen sağlık okuryazarlığı becerilerini göz önünde bulundurur. Kendi kendini test etme ve yönetme araçları için geri öğretme yöntemini kullanır. Kendi kendini test etme ve yönetme araçları için adım adım ve düzenli talimatlar kullanır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin işlevsel okuryazarlık ve sayısal becerilerine yönelik yargılayıcı olmayan bir tutum sergiler. Öz bakımı açıklamak ve desteklemek için kullanılan farklı öğrenme veya iletişim yöntemleri için bireyin, bakıcısının/bakıcılarının ve ailesinin ihtiyaçlarına esnek bir şekilde yanıt verir (örneğin, ifadeler veya örnekler yerel bağlama göre uyarlanır, görsel araçlar uygun şekilde uyarlanır).

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>4.6 Kanıta dayalı öz bakım müdahalelerinin benimsenmesini teşvik etmek için kampanya ve girişimleri savunur ve bunlara aktif olarak katılır.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz bakım yaklaşımlarının benimsenmesinde sağlığın yaygınlaştırılması kampanyalarının faydalarını ana hatlarıyla belirtir. • Savunuculuk mesajlarını hedef kitledeki bireylerin, bakıcıların ve ailelerin ihtiyaçlarına göre uyarlar veya oluşturur. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kanıta dayalı öz bakım müdahalelerinin benimsenmesini savunan ilgili sağlığın yaygınlaştırılması kampanyalarına aktif olarak katılır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyin kampanya ve girişimlere katılma ihtiyaç ve tercihlerine anlayışla karşılık verir • Öz bakımı destekleyen toplumsal sosyal yardım faaliyetlerine proaktif olarak katılır.
<p>4.7 Öz bakım müdahalelerinin benimsenmesini kolaylaştırmak için sağlıkla ilgili davranış değişikliği yaklaşımlarını teşvik eder ve uygular.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosyal ve davranışsal değişimin (alışkanlıklar, içsel ve dışsal motivasyon) öz bakım davranış ve müdahalelerini arama ve benimseme üzerindeki etkisinin farkındadır ve onları anlar. • Bilgi, inançlar, genel ve davranışsal tutumlar, duygular, genel ve özel beceriler ve alışkanlıklar gibi davranış üzerindeki belirleyici faktörler de dâhil olmak üzere sağlıkla ilgili davranış değişikliğini etkilemeye yönelik stratejilerin veya çerçevelerin farkındadır.¹⁸ <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivasyon ve değişimin farklı aşamalarını öz bakım yaklaşımlarıyla etkili bir şekilde birleştirme becerisi gösterir. • Bireylerin, bakıcıların ve ailelerin öz bakım ihtiyaçlarını değerlendirmek için sağlık üzerindeki belirleyici faktörlerin çeşitli yönlerini içeren bütünsel yaklaşımlar kullanır. • Sağlıkla ilgili davranış değişikliği yaratmak için ilgili strateji veya çerçeveleri kullanır (örn. Transteorik Değişim Modeli).¹⁹

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none">• Bireyin alışkanlıklarını yargılamadan ve önyargısız yaklaşır, onlara saygı duyar ve destekleyici bir ortam yaratarak değişimi teşvik eder.

Etki Alanı 4: İş birliği

Yetkinlik standardı 5: Öz bakımı desteklemek için diğer sağlık, bakım çalışanları ve toplum çalışanları ile işbirliği yapar

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
5.1 Öz yönetim, kendi kendini test etme ve öz farkındalık konularında diğer sağlık, bakım ve sosyal hizmet çalışanlarını destekler.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım konusunda diğer sağlık, bakım ve sosyal hizmet çalışanları ile iş birliği yapmanın faydalarını ana hatlarıyla açıklar.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımı desteklemek için diğer sağlık, bakım ve sosyal hizmet çalışanları ile işbirliği içinde çalışır.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Kendi kendini yönetme, kendi kendini test etme ve öz farkındalığı desteklemek için diğer sağlık, bakım ve sosyal hizmet çalışanlarının farklı beceri setlerine değer verir.
5.2 Kendi kendini yönetme, kendi kendini test etme ve öz farkındalığı destekleyebilecek diğer sağlık veya toplum hizmetlerine hastaları yönlendirir.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımı destekleyebilecek çeşitli sağlık ve sosyal hizmetlerini tanımlar Diğer sağlık ve bakım profesyonellerine yapılan yönlendirme yollarının farkındadır ve yönlendirilen bireylerin takibi için yöntemleri ve süreçleri bilir.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Öz bakıma bütüncül bir şekilde uygun desteği sağlamak için ilgili sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler arasında yönlendirme yapar. Sağlık hizmeti arayanları hastalıkların kendi kendine yönetimini destekleyen tıbbi olmayan hizmetler (ör: sosyal reçeteleme)^c sağlayan sunuculara yönlendirir²⁰

^c Sosyal reçeteleme, bireylerin sağlık ve esenliğini iyileştirmek için onları toplumdaki klinik olmayan hizmetle buluşturmanın bir yoludur.¹⁸

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<ul style="list-style-type: none">• Öz bakım müdahalelerine daha fazla destek vermek için takip araçlarından ve ekipler arası (disiplinler arası) yönlendirme yollarından etkili bir şekilde yararlanır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none">• Öz bakımı destekleyen sağlık hizmeti ve sosyal hizmet ağlarını aktif olarak muhafaza eder ve günceller.• Bütüncül bakımın desteklenmesinde diğer uzmanların rollerine değer verir.• Diğer uzmanlarla işbirliğinde çift yönlü ve zamanında iletişime değer verir.• Diğer sağlık hizmeti sağlayıcılarını kendi uygulamalarına öz bakımı entegre etmeye ve kolaylaştırmaya teşvik eder.

Yetkinlik standardı 6: Öz bakımla ilgili olarak bireyler, bakıcılar ve aileler arasında güven, inisiyatif ve işbirliğini teşvik eder

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
6.1 Bireyi, öz bakımını desteklemek için kendi sosyal ve toplumsal ağlarını kullanmaya teşvik eder ve destekler.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Farklı hastalıklar için öz bakım ihtiyaçlarını destekleyebilecek sosyal ve toplumsal ağları tanımlar Öz bakımı desteklemek için bireyin kendi sosyal ve toplumsal ağlarını kullanmasının faydalarını ana hatlarıyla açıklar.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Bireyin belirli hastalıklarına yönelik öz bakım ihtiyaçlarıyla ilgili sosyal ve toplumsal ağlarını belirler. Teklif edilmesi halinde sosyal medya ve dijital topluluklar da dâhil olmak üzere bireyin sosyal ve toplumsal ağlarının öz bakımını desteklemeye uygunluğunu yargılamadan işbirliği içinde değerlendirir.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımı desteklemek için birey ile sosyal ve toplumsal ağları arasında etkili bir etkileşim kurulmasını teşvik eder.
6.2 Gerektiğinde bireyi öz bakımını desteklemek için akran desteği fırsatlarına yönlendirir.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Farklı sağlık durumları ve öz bakım ihtiyaçları için bir dizi ilgili akran desteği fırsatını ana hatlarıyla belirtir.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Gerektiğinde bireyi akran destek fırsatlarına katılması için destekler.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Akran destek fırsatlarına etkin katılımı teşvik eder.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>6.3 Aileleri ve bakıcıları bireyin öz bakımını desteklemelerine yardımcı olacak uygun hizmetlere yönlendirir.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none">• Öz bakım için desteğe ihtiyaç duyan bireyin bakıcıları ve aileleri için destek fırsatlarının faydalarını ana hatlarıyla belirtir.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none">• Öz bakımın desteklenmesi ile ilgili olarak bireyin bakıcıları ve ailesi için ilgili destek fırsatlarını belirler.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none">• Öz bakımın desteklenmesi ile ilgili olarak bakıcılar ve aileler için kişiye özel destek fırsatlarının önemini kabul eder.

Etki alanı 5: Kanıta dayalı uygulama

Yetkinlik standardı 7: Bireyler, bakıcılar ve aileler tarafından küçük rahatsızlıkların ve kronik hastalıkların önlenmesi, tespiti ve yönetimini kapsayan kanıta dayalı öz bakım uygulamalarını destekler

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
7.1 Mevcut en iyi kanıtları, öz bakım müdahaleleri hakkında bireye, bakıcısına ve ailesine yönelik tavsiyelere ve onlarla iletişime entegre eder.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahaleleri ve uygulamaları hakkında kanıta dayalı bilgi kaynaklarını tanımlar. Olumlu sağlık davranış değişiklikleri yapma ve sürdürme konusunda bireyi desteklemek için teori ve teknikler de dâhil olmak üzere temel davranış değişikliği müdahalelerini tanımlar.²¹
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Kanıta dayalı kılavuzları, standartları ve araçları uygun şekilde uygular.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Kanıta dayalı uygulamalara değer verir ve onları teşvik eder.
7.2 İnternette edinilen bilgiler de dâhil olmak üzere öz bakımla ilgili güvenilir, kanıta dayalı bilgilere erişme ve bunları uygulama becerisini teşvik eder.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım hakkında kanıta dayalı bilgi kaynaklarını açıklar. Dijital sağlık okuryazarlığının bileşenlerini ana hatlarıyla açıklar.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Bireyin dijital sağlık okuryazarlığı seviyesini göz önünde bulundurur ve onu öz bakım hakkında güvenilir bilgi kaynaklarına yönlendirir.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Güvenilir bilgi kullanımını teşvik eder.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>7.3 Öz bakımla ilgili yanlış bilgileri belirler, tartışır ve bunlarla mücadele eder.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dezenformasyon ve yanlış bilgilendirmeyi tanımlar ve kıyaslar. • Meşru tıbbi bilgi kaynaklarının hangileri olduğunu ve herhangi bir bilginin güvenilirliğini nasıl doğrulayacağını bilir. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz bakımla ilgili yanlış bilgi örneklerini belirler. • Yanlış bilgilere karşı çıkar ve onlarla mücadele eder. • Bireylerin öz bakım müdahalelerine ilişkin bilgilerin kalitesini ve geçerliliğini eleştirel bir gözle değerlendirmelerini veya dikkatli bir şekilde yorumlamalarını ve emin olmadıkları durumlarda sağlık uzmanlarına danışmalarını sağlar. • Öz bakımla ilgili kavram yanlışlarını tespit eder ve bu yanlışları gidermek için sağlık okuryazarlığını teşvik eder • Öz bakımla ilgili şehir efsaneleri ve yanlış kanılar olduğu konusunda farkındalık yaratır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Güvenilir olmayan bilgilerin ve bilgi kaynaklarının kullanımına karşı savunuculuk yapar • Yaygın yanlış anlamaları önceden tahmin eder ve empati ve saygı ile doğru ve kanıta dayalı bilgi sağlar.
<p>7.4 Kanıta dayalı klinik karar verme yöntemlerini kullanır</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klinik karar verme yaklaşımlarının (örn. analitik veya sezgisel karar verme) ve bunların öz bakımı desteklemek için pratikte nasıl uygulanabileceğinin farkındadır. • Öz bakım ile çözülebilecek yaygın hafif hastalıkların yanı sıra hayatı tehdit eden ilgili ayırıcı tanılarının uyarı işaretlerinin farkındadır • İlaçla ilişkili toksisitelerin ve advers reaksiyonların ortaya çıkış biçimlerinin farkındadır. • Klinik karar vermeyi desteklemek için mevcut kaliteli kaynakların ve öz bakımı desteklemek için bu kaynaklara zamanında nasıl erişileceğinin, onların nasıl elde edileceğinin ve yorumlanacağını farkındadır.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uygun klinik karar ve tavsiyeler vermek için öz bakım müdahalelerine ilişkin mevcut kanıtları kullanır ve bireye veya bakıcısına en uygun öz bakım müdahale seçenekleri konusunda bilinçli tavsiyelerde bulunur. • Bir bireyin semptomlarını ve ve bu semptomların ortaya çıkış biçimini öz bakıma uygunluk açısından değerlendirirken altta yatan yaşamı tehdit eden tanıları veya ilaca bağlı toksisiteleri ve advers reaksiyonları sistematik olarak ekarte etmek için analitik karar verme sürecini kullanır. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sağlanan kanıtlara dayalı olarak bireyin alacağı sağlık hizmetleri hakkında karar verme özerkliğine değer verir.
7.5 Öz bakım müdahalelerini desteklemek için teknoloji ve dijital çözümleri entegre eder.	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kişisel bakıma entegre edilebilecek doğrulanmış veya onaylanmış dijital sağlık araçlarının ve bunların geleneksel tedaviyi nasıl tamamlayabileceğinin farkındadır. • Öz bakım müdahalelerini başlatmak veya desteklemek için dijital sağlık araçlarının kapasite ve sınırlamaları hakkında net bir anlayışa sahiptir. <p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz bakım müdahaleleri için tercih edilen bir yöntem olarak dijital sağlık araçlarının kullanımının artmasını kabul eder ve bireyleri bu araçların uygun, güvenli ve etik kullanımı konusunda eğitir. • Öz bakımı destekleyen uygun dijital sağlık araçlarının kullanımını uygun şekilde entegre eder ve istenen sonucu elde etmek için bu araçların doğru şekilde kullanılmasını sağlar. <p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknoloji ve dijital çözümlerin benimsenmesine yönelik proaktif ve açık fikirli bir tutum benimser, inovasyonu öz bakım desteğini geliştirmek ve sonuçları iyileştirmek için bir araç olarak değerlendirir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>7.6 Kanıta dayalı yaşam tarzı müdahalelerini teşvik ve entegre eder.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Yaşam tarzı seçimlerinin ve davranışlarının hem bulaşıcı hem de bulaşıcı olmayan hastalıklar için nasıl risk faktörü oluşturabileceğini anlar. Sağlıklı beslenme, hijyen, fiziksel aktivite, ruh sağlığı, farkındalık, zararlı davranışlardan ve maddelerden kaçınma, meditasyon ve gevşeme teknikleri gibi kanıta dayalı sağlıklı yaşam tarzı uygulamalarının farkındadır.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyi uygun kanıta dayalı yaşam tarzı müdahaleleri konusunda eğitir ve bu yaşam tarzı alışkanlıklarını edinme ve sürdürme konusunda destekler.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyi proaktif olarak destekler ve kendi sağlığında aktif bir rol alması için gerekli araçlarla güçlendirir.
<p>7.7 Uygun kendi kendine ilaç tedavisini destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Reçetesiz ilaçların ve kendi kendine tedavi edilebilen endikasyon veya durumların farkındadır. Endikasyonlar, dozaj, yan etkiler ve etkileşimler dâhil olmak üzere, yaygın hafif rahatsızlıkları ve semptomları yönetmek için kullanılan reçetesiz ilaçların farmakoterapötik profilinin ve kendi kendine ilaç uygulamalarının farkındadır. Olası faydalı etkiler ve güvenlik sorunları da dâhil olmak üzere, kişisel bakım için kullanılan tamamlayıcı ve alternatif ilaçların ve sağlık ürünlerinin temel özelliklerinin farkındadır.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Reçetesiz ilaçların güvenli ve uygun kullanımı konusunda bireye etkili bir şekilde rehberlik eder.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Tetikte olur ve bireye, durumu için en güvenli ve en uygun reçetesiz ilacı seçmesine yardımcı olma konusunda rehberlik eder ve sürece ortak olur.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
7.8 İlaç tedavisinin uygun şekilde kendi kendine yönetimini destekler.	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Güvenli ve etkili öz yönetim sağlamak için endikasyonlar, dozaj, yan etkiler ve muhtemel etkileşimler dâhil olmak üzere ilaç tedavisi yönetiminin ilkelerini anlar.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyi doğru ilaç kullanımı, kendi kendini izleme teknikleri ve tedaviye bağlılık stratejileri konusunda eğitirken, ilaç tedavisini etkili bir şekilde kendi kendine yönetmenin önündeki engelleri belirler ve ele alır.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Bireyin kendi ilaç tedavisini yönetme özerkliğine değer verir ve tedavi planlarında aktif rol almalarını teşvik eden destekleyici bir ortam oluşturur.
7.9 Sağlık taraması ve hasta başı testlerine katılır.	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sağlık ve bakım sorunlarının belirlenmesine dahil olur ve sağlık taraması yoluyla toplumda risk altında olanları doğru bir şekilde değerlendirir. Sağlık taramaları yoluyla tıbbi durumların nasıl tespit edileceğini ve hangi durumların öz bakım yönetimi için aday olduğunu anlar. Klinik karar verme ve öz bakım müdahalelerini desteklemek için in-vitro tanı ve hasta başı testlerinin ve karar destek araçlarının ve cihazlarının değerini bilir ve anlar.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Sağlık risklerini etkili bir şekilde belirler ve kültürel açıdan hassas bir şekilde sağlık taraması önerir veya sağlar. Tarama yapıldığında sonuçlarını yorumlar ve ilgili öz bakım önerilerini veya resmi tıbbi değerlendirme ve teşhis için yönlendirmeleri sağlar Bireylerin hasta başı test hizmetlerine erişimini kolaylaştırır.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum <ul style="list-style-type: none"> Mevcut sağlık sorunlarının ilerlemesini önlemek için test edilmiş bireyleri sürekli olarak izler. Eczacı tarafından gerçekleştirilemeyen testler için bireyleri diğer meslek mensuplarına yönlendirir.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Bireyin taramaya dair kaygı ve endişelerine hassasiyetle yaklaşır. Öz bakım uygulamalarını optimize etmek ve diğer sağlık ve bakım sağlayıcılarına yönlendirilmesi gereken bireyleri belirlemek için taramayı teşvik eder. Hasta başı testlerini öz bakımda değerli bir araç olarak tanıır ve bunlara değer verir.
7.10 Kişisel bakım ürün ve cihazlarının tedarikini yönetir.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Tüm ürünlerin güvenlik ve etkinlik standartlarını karşıladığından emin olmak için tedarik süreçlerini, mevzuata uygunluğu ve kalite kontrolünü anlar. Sahte ve standart altı ilaç ve cihazları ve bunların sağlık üzerindeki potansiyel etki ve risklerini anlar. Kişisel bakım amaçlı reçetesiz ilaç ve cihazlar için tedarik zinciri yönetimi yaklaşımlarının farkındadır.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Envanter yönetimi, talep tahmini ve reçetesiz satılan ürün, cihaz ve kişisel bakım malzemelerinin bulunabilmesini sağlarken stok tükenmesi ile israfı en aza indirme konusunda uzmandır. Reçetesiz kişisel bakım ilaç ve cihazlarını uygun koşullarda etkili bir şekilde muhafaza eder. Kişisel bakım amaçlı reçetesiz ilaç ve cihazların kalitesini ve güvenliğini belirler ve doğrular Sahte ve standart altı ilaç ve cihazlara ilişkin farkındalığı artırır. Sahte ve standart altı ilaç ve cihazları ilgili makamlara bildirir. Bireyleri kendi kendine bakım için reçetesiz ilaç ve cihazların uygun kullanımı konusunda teşvik eder ve eğitir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
	<p data-bbox="520 338 593 363">Tutum</p> <ul data-bbox="558 380 1154 573" style="list-style-type: none"><li data-bbox="558 380 1154 439">• Reçetesiz ilaç ve tıbbi cihazların uygun, güvenli, etkili ve akılcı kullanımına değer verir.<li data-bbox="558 449 1154 573">• Tedarik ve dağıtımda etik uygulamaları sürdürürken temel kişisel bakım ürünlerine zamanında erişim sağlamaya odaklanan proaktif, birey merkezli bir yaklaşımı benimser.

Etki alanı 6: Kişisel davranış

Yetkinlik standardı 8: Yüksek etik standartlı davranış sergiler

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
8.1 Gizlilik, çıkar çatışması, bakım yükümlülüğü, saygınlık, mahremiyet ve bireylerin yüksek menfaatlerinin korunması dâhil olmak üzere öz bakımla ilgili yasal ve etik ilkeleri savunur.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımla ilgili yasal ve etik ilkeleri belirtir.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımla ilgili yasal ve etik ilkelere uygun şekilde davranır.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımla ilgili yasal ve etik ilkelere değer verir ve bunları yansıtır.
8.2 Öz bakımla ilgili etik kaygıların ortaya çıktığı durumlarda başkalarına (örn. meslektaşlar, diğer sağlık veya bakım çalışanları) danışır.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımla ilgili olarak etik kaygıların ortaya çıkabileceği durumları ana hatlarıyla belirtir.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Etik tavisine ihtiyaç duyulduğunda başkalarına danışır (ör: meslektaşlar, diğer sağlık veya bakım çalışanları).
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımla ilgili etik kaygılara yol açabilecek karmaşık durumları tanır Meslektaş tavsiyesine değer verir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>8.3 Verilerin korunmasını, gizliliği ve mahremiyeti savunur.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Yerel ve uluslararası veri koruma, gizlilik ve mahremiyet yasa ve yönetmeliklerinin (örneğin, Avrupa Birliği Genel Veri Koruma Yönetmelikleri - ABGVKY) ve bunların hasta kayıtlarına, iletişim biçimlerine ve öz bakımı destekleyen dijital araçlar ve kaynaklara nasıl uygulandığının farkındadır.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım uygulamalarını destekleyen yerel ve uluslararası veri koruma, gizlilik ve mahremiyet yasalarına uyar. Bireyleri, özellikle dijital sağlık araçlarını ve kişisel bakım teknolojilerini kullanırken kişisel veri gizliliklerini korumaları konusunda eğitir ve güçlendirir.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Sorumlu, etik ve proaktif bir yaklaşıma öncelik verir, bireyin güvenini ve gizliliğini korurken faaliyetlerinde bir gizlilik kültürü benimser. Öz bakımı desteklerken, toplanan verilerin kullanım amacı konusunda bireyle şeffaflığı muhafaza eder.
<p>8.4 Hasta kayıtlarını muhafaza eder.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Yetkileri dâhilinde mevcut hasta kayıt sistemlerinin (kağıt veya elektronik) ve eczacıların bu kayıtlara ilişkin yetki ve erişim haklarının (okuma ve yazma) farkındadır.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> İlaçlar, tıbbi cihazlar, dijital çözümler, yaşam tarzı müdahaleleri veya uygulamaları dâhil olmak üzere önerilen ve benimsenen öz bakım müdahaleleri veya araçları hakkında hasta kayıtlarını aktif olarak tutar ve onları günceller.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Hasta bilgilerinin hassas doğasına saygı gösterir ve öz bakım müdahalelerini üstlenen bireylerin kayıtlarının doğru bir şekilde ele alınmasında gizliliğin gereklerini uygular. Kendi yetki alanları dâhilinde kayıt sistemlerini yönetme sorumluluğunu açıkça üstlenir.

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
<p>8.5 Kişisel bakım ürün ve cihazlarından kaynaklanan advers olayların uygun şekilde raporlanmasını destekler.</p>	<p>Bilgi</p> <ul style="list-style-type: none"> Kişisel bakım ürünleri ve cihazlarından kaynaklanan advers olaylara yönelik vjilans ve raporlama kanallarının farkındadır.
	<p>Beceri</p> <ul style="list-style-type: none"> Kişisel bakım ürün ve cihazlarıyla ilgili şüpheli advers olayları etkili bir şekilde tanımlar ve bunları derhal ilgili makamlara bildirir. Kişisel bakım ürün ve cihazlarıyla ilgili muhtemel advers olaylar ve uygun raporlama mekanizmaları hakkında farkındalığı artırır.
	<p>Tutum</p> <ul style="list-style-type: none"> Herhangi bir öz bakım müdahalesinde olumsuz etkiler ile reaksiyonları değerlendirmek, raporlamak ve ele almak için belirlenmiş protokolleri takip ederek bireysel güvenliğe ve ürün güvenliğine bağlı kalır.

Yetkinlik standardı 9: Öz bakım konusunda yansıtıcı öğrenme ve uygulama yürütür

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
9.1 Kendi tutum ve davranışları ile bilgi ve beceri eksikliklerinin olumsuz etkilerini gidermeye çalışır.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Refleksivite kavramını açıklar.^d
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Önyargı, duyarsızlık veya kültürel yargıları ifade etmekten kaçınmak için kişisel uygulamalara refleksivite uygular. Kendi bilgi veya becerilerindeki boşlukları belirler.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Kendi muhtemel kültürel ve diğer önyargılarının farkına varır. Kendi deneyim ve bilgisinin sınırlarını kabul eder.
9.2 Öz bakım müdahaleleri ve uygulamaları hakkında sürekli öğrenme konusunda kararlılık gösterir.	Bilgi <ul style="list-style-type: none"> Öz bakımı geliştirmek için sürekli eğitimi savunur.
	Beceri <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım müdahaleleri ve uygulamaları ile ilgili sürekli öğrenme ihtiyaçlarını değerlendirir Öz bakım müdahaleleri hakkında bilgi edinmek için sürekli eğitim alır.
	Tutum <ul style="list-style-type: none"> Öz bakım konusunda sürekli eğitime değer verir, bir dizi öz bakım müdahalesinde en son kanıtlar ve kılavuzlarla güncel kalmak için sürekli öğrenmeyi temin eder. Bireylere bilinçli ve doğru rehberlik sağlamak için, özellikle tamamlayıcı tıp ve yenilikçi öz bakım müdahalelerinde ortaya çıkan kanıtları ve gelişmeleri aktif olarak araştırır ve bunlarla etkileşime girer.

^d Refleksivite kişinin kendi inançları, değerleri ve eylemleri üzerine eleştirel bir şekilde düşünmesi ve bunların araştırmalar veya sosyal etkileşimleri nasıl etkilediğini ve şekillendirdiğini anlaması sürecidir. Akademik veya mesleki bağlamlarda refleksivite kişisel arka planın, kültürel önyargıların ve konumsallığın kişinin bakış açılarını ve yorumlarını nasıl etkilediğini kabul etmeyi içerir. Refleksivite, önyargıları en aza indirmek ve etik katılımı sağlamak için sürekli olarak kişinin kendini incelemesini teşvik eder.

Yetkinlik standardı 10: Kendi sağlığını ve refahını yönetir

Davranış	Bilgi, beceri ve tutum
10.1 Kendi sağlığını, duygusal refahını ve dayanıklılığını korumak için kendi öz bakım uygulamalarını gerçekleştirir.	Bilgi <ul style="list-style-type: none">Dayanıklılık oluşturacak öz bakım uygulamalarını tanımlar.
	Beceri <ul style="list-style-type: none">Kendi ihtiyaçlarına uygun öz bakım uygulamalarını belirler.Kişinin bu öz bakım uygulamalarını hangi koşullarda kullanacağını belirler.Öz bakım uygulamalarını proaktif olarak uygular.
	Tutum <ul style="list-style-type: none">Kendi zayıf noktalarının farkındadır ve bunalmış olabileceğine dair işaretleri ve kendi deneyim ve bilgisinin sınırlarını tanır.

Kaynakça

1. International Pharmaceutical Federation (FIP). FIP Global Competency Framework: Supporting early career training strategy. Version 2. The Hague: [Internet]. 2021. [Cited: 3 October 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5546>.
2. Global Self-Care Federation. What is self-care? [Website]. 2024. updated [accessed: Available at: <https://www.selfcarefederation.org/what-is-self-care>.
3. World Health Organization. Self-care competency framework. Volume 1. Global competency standards for health and care workers to support people's self-care. Geneva: [Internet]. 2023. [Cited: 12 June 2024]. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/371607/9789240077423-eng.pdf?sequence=1>.
4. Valliant SN, Burbage SC, Pathak S et al. Pharmacists as accessible health care providers: quantifying the opportunity. J Manag Care Spec Pharm. 2022;28(1):85-90. [Accessed: 02 August 2024]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34949110>.
5. World Health Organization. Self-care competency framework. Volume 2. Knowledge guide for health and care workers to support people's self-care. Geneva: [Internet]. 2023. [Cited: 02 August 2024]. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077447>.
6. World Health Organization. Classifying health workers: mapping occupations to the international standard classification. Geneva: World Health Organization; 2019. updated [accessed: 24 November 2024]. Available at: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-workforce/dek/classifying-health-workers.pdf>.
7. International Pharmaceutical Federation. FIP Statement of Policy - Pharmacy: Gateway to Care. The Hague: [Internet]. 2017. [Cited: 02 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/1590>.

8. International Pharmaceutical Federation. Joint FIP/GSCF Statement of Policy on Responsible and Effective Self-care. The Hague: [Internet]. 2019. [Cited: 02 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/files/content/publications/2019/FIP-GSCF-Responsible-and-effective-self-care.pdf>.
9. International Pharmaceutical Federation. Empowering self-care: A handbook for pharmacists. The Hague: [Internet]. 2022. [Cited: 02 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5111>.
10. International Pharmaceutical Federation. Health inclusivity, agency and empowerment — Developing solutions to help pharmacists drive better health outcomes: Report from an international advisory roundtable. The Hague: [Internet]. 2023. [Cited: 29 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5535>.
11. International Pharmaceutical Federation. Identifying pharmacy-led actions for improving health literacy: Report from an international advisory roundtable. The Hague: [Internet]. 2023. [Cited: 29 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5533>.
12. International Pharmaceutical Federation. Education and training needs of early career pharmacists in self-care —A focus on sore throat and gastrointestinal issues. Report from an FIP insight board. The Hague: [Internet]. 2023. [Cited: 29 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5660>.
13. International Pharmaceutical Federation. Pharmacist-led common ailments schemes: A global intelligence report. . The Hague: [Internet]. 2023. [Cited: 29 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5624>.
14. International Pharmaceutical Federation. Community pharmacy insights: supporting the need for self-care. The Hague: [Internet]. 2023. [Cited: 02 August 2024]. Available at: <https://www.fip.org/file/5710>.
15. International Pharmaceutical Federation (FIP). FIP global competency framework - supporting the development of foundation and early career pharmacists - Version 2. The Hague: [Internet]. 2020. [Cited: 20 February 2023]. Available at: <https://www.fip.org/file/5127>.

16. Resnicow K, McMaster F. Motivational Interviewing: moving from why to how with autonomy support. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:19. [Accessed: 18 November 2024]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22385702>.
17. Cavaco AM, Quitério CF, Félix IB et al. Communication and person-centred behaviour change. *A Practical Guide on Behaviour Change Support for Self-Managing Chronic Disease: Springer, Cham;* 2023. p. 81-112.
18. Albarracín D, Fayaz-Farkhad B, Samayoa JAG. Determinants of behaviour and their efficacy as targets of behavioural change interventions. *Nature Reviews Psychology.* 2024;3:377-92. [Accessed: 18 October 2024]. Available at: <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00305-0>.
19. Raihan N, Cogburn M. Stages of Change Theory. *StatPearls. Treasure Island (FL)*2024.
20. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. A toolkit on how to implement social prescribing. Manila: [Internet]. 2022. [Cited: 24 October 2024]. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354456/9789290619765-eng.pdf>.
21. Human Behaviour Change Project. [Webpage]. 2024. updated [accessed: Available at: <https://www.bciontology.org>].

Uluslararası
Eczacılık
Federasyonu

International
Pharmaceutical
Federation

Fédération
Internationale
Pharmaceutique

Andries Bickerweg 5
2517 JP Lahey
Hollanda

-
T +31 (0)70 302 19 70
F +31 (0)70 302 19 99
fip@fip.org

-
www.fip.org | Öz Bakım Kılavuzu /12-2024



Orijinal raporun bu çevirisi
Türk Eczacıları Birliği
tarafından hazırlanmıştır.