

### SAĞLIĞIN KONUNMASI

- **Sağlığın korunması**, temiz ve açık hava, sükûnet ve hareket, uyku ve uyanıklık, yiyecek ve içecekler ile sağlanır. Tüm bunlar sağlıklı olmayı, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi etkileyen durumlardır. Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı yaşamak, tüm vatandaşların temel haklardan biri olmalı ve danışmanlar tarafından sürekli takip edilmelidir. Sağlığın korunması adına ilaçlardan, hastane tedavilerinden önce, çevresel, sosyal ve psikolojik etkenler doğru hesaplanmalıdır. Hep denir ya 'her şeyin başı stres.' eğer biz, insanlara stresten uzak ve hareketli bir hayat sunabilirsek sağlıklı insana ve sağlıklı topluma ulaşmış oluruz.
  - **Hastalıklar ile köklü savaşın önemli ayaklarından biri erken teşhis**, biri dengeli ve sağlıklı beslenme ve bir diğeri de spor alışkanlığıdır. Her hastalığa karşı oluşturulacak eğitim politikaları ve düzenli genel sağlık kontrolleri ile gelecekteki hastalıklara karşı önlemler alınmış olacaktır. Her şeyi öngörmek ya da kökten çözüm bulmak mümkün değildir; fakat hastalıklara karşı bilinçli şekilde önlem almak bizim elimizdedir ve önlemlerin sonuç vermesi kaçınılmazdır.
- ***Erken teşhis ve düzenli kontrol programı kapsamında, her vatandaş yıllık genel sağlık kontrol hizmeti alacak. Randevu otomatik programlar sayesinde takip edilecek ve aile hekimleri tarafından kontrol edilecek. Hasta olmasa bile, herkes kontrol gününde gidip tahlillerini verecek. Düzenli kontrol sayesinde, birçok hastalığa karşı erkenden önlem alınmış olacak. Sadece bu politika bile kısa ve orta vadede sağlık sisteminin ciddi oranda rahatlamasına sebep olacak.***
- **Düzenli diş ve ağız sağlığı** konusunda her vatandaş bilinçlendirilecek. Okullar ve iş yerlerinde yıllık düzenli diş kontrol hizmeti zorunluluğu getirilecek. 'Her yemekten sonra çay içmeyi' nasıl alışkanlık edindiyseniz, diş fırçalamayı ya da sadece ağızımızı çalkalamayı bile alışkanlık haline getirebilsek, ağız sağlığı için temelde yeterli olacaktır.
  - **Spor alışkanlığı, hareket ve spor danışmanlığı** ile her vatandaşımızın spor ve hareket alışkanlıkları düzenli olarak takip edilecek, spora teşvik edilecek. Bu teşvikler ile birlikte herkesin bir spor salonuna, spor kulübüne ya da derneğe üye olması hedeflenecek. Hepsinden önce, herkesin günde 10-15 dakika açma germe hareketi yapmasını sağlamak bile sağlığın korunması adına büyük bir başarı olacaktır.
  - **Organ nakli oranını ülkemizde %2 lerden %20-30 lara çıkarmak** adına eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yapılacaktır. Bırakalım da öldükten sonra organlarımız bir hastaya can versin.
  - **Sağlıklı beslenme programı ve oburluğa karşı mücadele.** Tarım, hayvancılık politikaları ve eğitim programına paralel olarak sağlıklı beslenme düzeni kendiliğinden oturmuş olacak. Doymak için değil sağlıklı beslenmek, zihinde kalmak için yemek yiyeceğiz. O kadar çok üretelim ki insanlar beyaz ekmek yiyeceğine Trabzon Vakfıkebir ekmeği yesin, kepekli ekmek yesin, Afyon ekmeği yesin, tam buğday ekmeği yesin.

- **Hasta ve Çocuk Bakıcılık Desteği;** Sosyal politikalar çerçevesinde, çocuk bakıcılığı, yaşlı bakıcılığı ve hasta bakıcılığı devlet kontrolünde eğitilmiş ya da eğitimi almış kişiler tarafından devlet bünyesinde gerçekleştirilecek. Bu program dahilinde emekli vatandaşlar, öğrenciler, gönüllüler, hemşireler evde bakım hizmetleri programında istihdam edilebilecek. Kayıt dışı çalışanlar kayıtlı ve sistemli hale gelecek. Bakıcılık hizmeti tam ve yarı zamanlı olabilecek. Ücretli ve ücretsiz bakım ve bakıcılık sosyal hizmetleri, ailelerin yükünü azaltmış olacaktır.

Herhangi bir vatandaşın hastası olduğunda, tam zamanlı, tek seferlik, yarı zamanlı ya da haftalık bakıcı desteğine ihtiyaç duyduğunda bu programa başvurabilecek. Hem ekonomik hem de güvenli şekilde bakım destek ihtiyaçları karşılanmış olacak. Bakıcılar program dahilinde çalışanlar temel eğitime tabi tutulacak.

Örneğin aile tatil yapmak istediğinde, cenazesi olduğunda, acil desteğe ihtiyacı olduğunda, hastasını banyo yaptırmak istediğinde bakıcı programına başvurabilecek. Yaşam boyu bakım gerektiren durumlarda, ailenin yükünün rahatlatılması ve moral adına gerekli her şey yapılacak. Ailelerin uzun ya da kısa süreli işlerinde bakım yükünü ve sorumluluğunu rahatlatmış olacağız. Bu sayede çalışan annelerin ya da kısa süreli başka bir işi olan kadınlarımızın çocuk bakım yükünü ve sorumluluğunu birlikte sağlamış olacağız.

- **Teknolojik hamle kapsamında üretilecek bileklik dijital saatler** sağlığın korunması için insanların hayatlarını rahatlatarak düzeyde kullanılacak. Çocukların, yaşlı ve hastaların sağlık takibi için yoğun olarak kullanılmaya başlanacak. Randevular bildirilecek, acil durumlarda yetkililere mesaj gönderecek, nabız ve tansiyon ölçebilecek, fazla yürüdüğünüzde sizi uyaracak, yürüme vaktiniz geldiğinde size seslenecek...

## DOKTORLAR & HASTANELER

- **Hekim ve sağlık çalışanlarına yoğun eğitimler verilecek ve ayrıcalıklar tanınacak.** Hekim eğitiminin uzun süre aldığı herkes tarafından bilinmektedir. Bu süreçte maddi ve manevi olarak onların yanında olmak, devletin asli görevi olacaktır. Belirli görevdeki öğretmen, memur, hekim ve sağlık çalışanlarına moral olması adına, devlet tarafından ücretsiz tatil imkanları sunulacak.
- **Tıbbi alanında ilaç ve teçhizatların yerleşmesi** için araştırma ve üretim imkanları sonuna kadar desteklenecek.
- **Hastanelerde mesai saatlerinin düzenlenmesi** kapsamında, yoğun yerleşim yerlerinde, hekim ve memurlar mesai saatleri artabilecek. Örneğin bazı klinikler akşam saatlerinde ve cumartesi günü de çalışabilecek.
- **Görüntülü Randevuya Geçiş;** Acil durumlarda, ilk teşhis ve tedavi görüntülü ve sesli olarak telefon üzerinden hızlıca yapılabilecek. Telefonda tedaviye istinaden hekimin kararına göre tedavi süreci belirlenecek. Örneğin belki hastanın durumu çok ciddi ve hareket bile etmemesi gerekiyor veya hastanın durumu çok önemsiz bir durum, tek bir ilaçla bile çözülebilecek. Telefonda teşhis ve görüntülü müdahale servisi sağlık sistemini rahatlamış olacak.

- **Hastane ve hasta ziyaretleri kontrol altına alınacak.** Herkes her istediğinde hastanelere giremeyecek. Bazen hastanelerin yoğunluğu aşırı hasta ziyaretlerinden de kaynaklanabiliyor. Hasta ziyaretlerinin kısılması konusunda bilinçlendirme çalışması yapılacak.
- **Taşınmalı ve Yerinde Sağlık:** Çocuklu ve bebekli anneler, engelliler ve yaşlılar için taşınmalı ve yerinde sağlık hizmeti yaygınlaşacak. Bu uygulama acil durumları da kapsayabilecek. Acil durumu olan vatandaş ilk olarak telefon ile sağlık hizmeti alabilecek. Durumun aciliyetine bağlı olarak yerinde sağlık hizmetine aktarılabilir.

## GIDA & BESLENME

İlk olarak okullarda başlatılacak program çerçevesinde, okullarda alınan gıdalar ve yemekler ülkemizin kendi ürettiği sağlıklı ve doğal ürünlerden oluşacak. Çocuklar, sabah kahvaltılarını ve öğlen yemeklerini okul yemekhanelerinde yiyecekler. Öğrencilerin sağlığı hem evde hem de okullar da gıda ile başlayacak. Beslenme düzeni için anneler ile birlikte hareket edilecek.

- **Anne Emeği Programı;** Bu kapsamda birçok bölgede ve mahallede ev yemekleri üretim tesisleri kurulacak. Çalışan, yalnız yaşayan, yemek yapmaya vakti olmayan ve yemek yapmak istemeyen vatandaşlar bu tesislerden sağlıklı ve ekonomik şekilde ev yemeklerine ulaşabilecek. Tüm bu süreçler internet, telefon ve program üzerinden takip edilebilecek. Bu sayede yurttaşlarımız, sağlıklı gıda tüketmiş olacak ve sağlıksız gıdalardan bir nebze uzak durmuş olacak.

- **Okullarda Kahvaltı ve Yemek Verilecek:** *Okul kantinleri ve yemekhanelerinde hızlı hazır gıdalar yerine öğrencilerin de seveceği tarzda sağlıklı öğle yemekleri ya da daha sağlıklı hazır gıdalar verilecek. Öğle yemeği ya da ara öğün devlet bünyesinde her okul için standart bir hizmet olacak. Bu hizmetin bütçesi, yerine göre, okul ve aile arasında karşılanacak.*

- **Sabah Kahvaltı ile Başlar;** Tüm okullarda ilk ders ya da ilk dersin belli bir süresi, öğrencilerin kahvaltı ve beslenme eğitim dersi olacak. Hem devletin sunduğu pratik ve sağlıklı kahvaltıyı yerken, hem de sağlık, beslenme, spor ve genel kültür üzerine konuşmalar yapabilecekler. Hem dengeli beslenmiş hem de derslere zinde başlamış olacaklar. Bu kahvaltı gıdaları ülkemizin kendi topraklarında, ülke insanının yetiştirdiği yiyecek ve içeceklerinden oluşacak. Bu düzenin işleminde veliler, gönüllüler ve emekli bireyler destek olacak.

- **Kolaya karşı içecek:** *Çocuklarımızı alıştırmışlar kolaya, bakıyorsun şekerli su. Yemeğin yanında kola, piknikte kola, hasta ziyaretinde kola, okulda kola... arkadaşlar bu kola çok mu faydalı bir şey ki bu kadar çok içiyoruz, bu kola bizim milli içeceğimiz mi? Çok mu değerli bir şeydir? Çocuklarımızı, gençlerimizi bu tarz faydasız alışkanlıkların esiri etmeyeceğiz. Öyle içecekler üreteceğiz ki hem sağlıklı olacak hem gençlerimizin sevmesini sağlayacağız hem de her yerde tüketilecek.*

- **Ağaçların karekod ile kimliklendirilmesi:** Ülkenin tüm bahçelerinde yetişen hiçbir meyvenin ziyan olmaması adına kodlama çalışması yapılacak. Bahçe sahiplerinin izni ile ağaçlardaki meyveler, bir kısmı kuşlara ve böceklerle bırakılarak, süresi geldiğinde ekipler tarafından toplanacak. Bu toplanan meyveler okullarda, hastanelerde ve yaşlı bakım merkezlerinde tüketilmesi adına farklı ürünler haline getirilecek. Bu program için meyve ve sebze toplama ekipleri kurulacak.

## KÖTÜ & ZARARLI ALIŞKANLIKLAR ÜZERİNE ÖNLEMLER

- **Kontrollü Serbestlik:** Arzunun ya da kötü alışkanlığın zorla ya da baskı ile önüne geçilmeyeceğinin herkes farkındadır. Bazı zararlı alışkanlıklar devlet kontrolünde, kısıtlı şekilde serbest hale gelebilme şartları tartışılmalı. Kumar, alkol bağımlılığı, esrar bağımlılığı belli şartlar altında izin verilerek kontrol altına alınabilir. İsteyen kumar oynayabilir, isteyen alkol kullanabilir, özgür toplumlarda buna kimse karışamaz ama kumar bağımlısı olup, alkol bağımlısı olup, madde bağımlısı olup toplum, aile, eş ve çocukların huzurunu bozan kişilere dur denmesi gerekir.

Örneğin çılgın gibi kumar alışkanlığı olan birine aylık gelirin yüzde onu kadar kumar oynamasına izin verilebilir. Böyle hem kendi kendini kontrol altına alır, hem de sistem kişiyi kontrol altına almış olur.

Bununla birlikte küçük yaşlara kadar inmiş olan alkol, tütün, esrar ve kumar alışkanlıklarına karşı yerel ve kesin çözümler alınması şarttır. Sivil istihbarat ile güvenlik, tüm ödemelerin dijitalleşmesi ve ömür boyu danışmanlık programları kapsamında zaten çözümler kendiliğinden gelişecek.