**Birincil Sağlık Bakımı**

Genel Pratisyenlik (GP) merkezine nasıl kaydolunur?

Genel Pratisyenlik (GP) merkezleri, bir sağlık sorunu ile karşılaştığında genelde irtibat kurduğun ilk mercidir. Birçok vakaya müdahale edebilir ve sağlık konusunda tavsiyelerde bulunabilirler.

Bazı vakalar uzman müdahalesine ihtiyaç duyarken bu müdahalelere ancak GP sağlayıcınız tarafından yönlendirilmeniz gerekir.

Bir GP sağlayıcısına kayıt olmak ücretsizdir. Adres veya göçmenlik statüsü belgesine, kimlik veya USH (Ulusal Sağlık Hizmetleri) numarasına ihtiyaç yoktur.

Kayıt olmak için:

* internetten kayıt yaptırıp yaptıramayacağınızı görmek için GP merkezi internet adresine bakabilirsiniz
* GP merkezini arayabilir veya e-posta gönderebilir ve hasta kaydı yaptırmayı isteyebilirsiniz

Sizden tamamlamanız istenirse, [GOV.UK adresinde bulunan GMS1 kayıt formunu](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) indirebilirsiniz. Çıktı alma imkanınız yoksa GP merkezinden bir kopyasını talep edebilirsiniz.

Kayıt yaptırma veya formları doldurma konusunda yardıma ihtiyacınız olursa GP merkezini arayıp yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz.

Genel Pratisyenlik (GP) randevu başvurusu

Doktorunuzla görüşmek istediğiniz konuları veya doktorunuza söylemeniz gerekenleri unutmamak için bunları önceden not edin. Örn. kullanmakta olduğunuz ilaçlar gibi.

Hastalık belirtilerinizin detaylarını yazın. Örn. belirtilerin ne zaman başladığı, nelerin daha iyiye ya da kötüye gitmesine sebep olduğu gibi.

İhtiyacınız varsa kayıtlı olduğunuz hastanenin veya sağlık merkezinin bir tercüman veya iletişim desteği sağlamalarını isteyin.

Belirsiz olduğunu düşündüğünüz konular hakkında sorular sormaktan çekinmeyin. Anladığınızdan emin olana kadar sağlık uzmanınızın açıklama yapmasına müsaade edin.

Ayrılmadan önce bir sonraki aşamada ne olacağını ve ne zaman olacağını bildiğinizden emin olun ve bunu yazıya dökün.

Eczaneniz nasıl yardımcı olabilir?

Eczaneler küçük sağlık sorunlarıyla ilgili ilaçlar konusunda size yardımcı olabilecek uzmanlardır. Öksürük, soğuk algınlığı, boğaz ağrıları, karın ağrısı ve benzeri çeşitli küçük sağlık sorunlarına yönelik reçetesiz, tezgah üstü ilaç (OTC) önerebilir ve klinik tavsiyelerde bulunabilirler.

Birçok eczane geç saatlere kadar ve haftasonları açıktır. Randevu almaya da gerek yoktur.

Çoğu eczane istemediğiniz kişiler tarafından duyulmadan eczane personeli ile sorunlarınızı görüşebileceğiniz danışma odalarına sahiptir.

Tüm eczaneler şu hizmetleri sağlamaktadır:

* Ulusal Sağlık Hizmetleri (UHS) reçetelerinin hazırlanması. Reçete, bir eczaneden belirli bir ilacı temin etmenizi sağlayan ve bir doktor tarafından yazılan bir tür formdur.
* tekrarlanan reçete hizmetine erişim (GP sağlayıcınızın onayıyla)
* eczacının kararına bağlı olarak acil ilaç temini (acil tedarik için ödeme yapmanız gerekebilir)
* parasetamol gibi reçetesiz ilaçlar
* istenmeyen veya son kullanma tarihi geçmiş ilaçların elden çıkarılması
* küçük sağlık sorunlarının tedavisi ve sağlıklı yaşam konusunda tavsiyeler

Gözlükçü ziyareti

Göz testi olmak için bir gözlükçüyü ziyaret ettiğinizde, katarakt veya glokom gibi anormallikler ve benzeri vakaları teşhis etmek üzere eğitim almış bir optisyen veya optometrist tarafından muayene edilirsiniz.

Optisyenler gözlük ve kontakt lens kullanımına yönelik reçete yazarlar. Gerek duyulursa, ileri araştırmaların yapılması için sizi bir GP merkezine veya hastane göz kliniğine sevk ederler.

USH, yetişkinlerin gözlerini her 2 yılda bir test ettirmelerini önerir. Uygun gruplardan birinde yer alıyor ve test klinik olarak gerekli görülüyorsa, USH görme testi ücretsizdir. Bir sonraki göz testiniz yapılmadan önce gözlerinizle ilgili sorunlarınız oluşursa, beklemek zorunda kalmaz ve gözlerinizi tekrar kontrol ettirebilirsiniz.

Göz testinden sonra, optisyeniniz yasal olarak size göz muayene reçetenizi vermesi veya daha detaylı testlerin yapılması için yönlendirildiğinizi belirten bir sevk kağıdı vermesi gerekir.

USH diş hekimi nasıl bulunur?

Bu sitede [bir USH diş hekimi arayabilirsiniz](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist).

Evinizin veya iş yerinizin yakınında olsun ya da olmasın, size uygun bir diş sağlığı merkezine ulaşıp USH randevusu oluşturup oluşturamayacağınızı anlamak için arayın.

Bir bekleme listesine alınmanız, yeni USH hastaları kabul eden farklı bir diş hekimi araştırmanız veya (daha pahalı olabilen) özel muayeneye başvurmanız gerekebilir.

Acil bakıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, normal zamanlarda göründüğünüz diş hekiminizle irtibata geçin ki, bazı merkezler klinik olarak gerekli görülmesi halinde acil diş muayenesi imkanı sunarak gerekli hizmeti sağlayacaktır.

Sizi, acil diş hekimliği hizmetiyle temasa geçmenize fırsat verecek olan USH 111 ile de iletişime geçebilirsiniz.

USH'de hangi dişhekimliği hizmetleri mevcuttur?

USH, ağzınızı, dişlerinizi ve diş etlerinizi sağlıklı ve ağrıdan uzak tutmak için gereken klinik olarak gerekli tedaviyi sağlayacaktır.

Diş hekiminiz, hangi tedavilerin USH aracılığıyla ve hangilerinin yalnızca özel olarak sağlanabileceğini ve her biri için ilişkili maliyetleri açıkça belirtmelidir.

Diş hekiminiz Band 2, Band 3 veya USH ve özel tedavilerin karışımı planı için yazılı bir tedavi planı sunmalıdır.

Tedavi planınız önerilen diş tedavisini ve ilgili maliyetleri belirler.

USH'de belirli bir ücret karşılığında sunulan yaygın diş tedavileri şunları içerir:

* Kuron kaplama ve köprüler
* Diş apseleri
* Protez (takma dişler)
Ortodonti
* Kanal tedavileri
* Diş temizleme ve cilalama
* Üçüncü azı (yirmilik) dişlerinin çıkarılması
* Beyaz (kompozit) dolgular

**Gebelik**

İngiltere'ye vardığınızda gebeliğinizin ileri bir döneminde veya doğum yapmak üzere olduğunuzu düşünüyor ve bir ebeniz yok ise veya ebenizle nasıl iletişime geçeceğinizi bilmiyorsanız, [burada](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) yerel doğum hizmetlerine ulaşabilirsiniz.

Ebeler, gebelik esnasında, doğum süresince ve doğum sonrası dönemde kadınlara ve ailelerine bakım ve destek sağlar.

Ebeler genellikle gebe olan kişi için öncü sağlık uzmanı ve irtibat kişisidir ve kanıta dayalı bilgiler sağlayarak gebeliğiniz boyunca mevcut seçenekler ve hizmetler hakkında bilinçli tercihler yapmanıza yardımcı olurlar.

USH gebelik süreciniz

Gebe olduğunuzu öğrenir öğrenmez bir ebe veya GPye görünün. Bu, gebelik (doğum öncesi) bakımınızı ayarlayabilmeleri ve sağlıklı bir gebelik için ihtiyacınız olan tüm bilgileri ve desteği aldığınızdan emin olmak içindir.

Bir ebe ile ilk randevunuz gebeliğinizin 10. haftasından önce olmalıdır. Yaklaşık olarak bir saat sürecek olup ebeniz doğru bakımı aldığınızdan emin olmak için bazı sorular soracaktır.

Gebeliğiniz 10 haftadan fazla olup bir GP veya ebe ile görüşmediyseniz, mümkün olan en kısa sürede bir GP veya ebe ile iletişime geçin. En kısa sürede size görecek ve gebelik (doğum öncesi) bakımınıza başlamanıza yardımcı olacaklardır.

İngiltere USH size şunları önerecektir:

* sizin ve bebeğinizin sağlık sürecini kontrol etmek için 10 gebelik randevusu (daha önce doğum yaptıysanız 7 randevu)
* bebeğinizin Down sendromu gibi belirli durumlarla karşılaşma olasılığını tespit etmek için tarama testleri
* frengi (sifiliz), HIV ve hepatit B tespiti için kan testleri
* kalıtsal kan hastalıklarının tespiti için (orak hücre ve talasemi gibi) taramaların yapılması

Sizin veya bebeğinizin ihtiyaç duyması durumunda daha fazla randevu verilecektir. Randevularınız evinizde, çocuk merkezinde, GP merkezi veya hastanede yer alabilir.

Doğum öncesi randevularınız

Gebeliğiniz sırasında bir dizi doğum öncesi randevunuz olacaktır ve bir ebe veya bazen bir doğum uzmanıyla (gebelik konusunda uzmanlaşmış doktor) görüşmeleriniz olacaktır.

Sizin ve bebeğinizin sağlık durumunu kontrol edecek, faydalı bilgiler paylaşacak ve soracağınız tüm sorularınızı cevaplayacaklardır.

İlk randevunuz 8 ila 12 haftalık gebeyken yapılmalı ve ebeniz veya doktorunuz şunları yapmalıdır:

* size bilgilendirici notların bulunduğu broşür ve bakım planınızı vermeli
* gebeliğiniz boyunca alacağınız bakımı planlamalı
* boyunuzu ve kilonuzu ölçüp vücut kitle indeksinizi (VKİ) hesaplamalı
* nabzınızı ölçüp idrarınızın protein değerini test etmeli
* gebelik diyabeti veya preeklampsi riskinizin yüksek olup olmadığını öğrenmeli
* size tarama testleri önermeli ve herhangi bir test yaptırmaya karar vermeden önce neyin dahil olduğunu anladığınızdan emin olmalı
* akıl sağlığınızı değerlendirmek için ruh haliniz ile ilgili sorular sormalı

Aşağıdaki durumların bulunması halinde:

* Endişe duyduğunuz herhangi bir durum varsa veya bakımınız için planlanan hiçbir şeyi anlamıyorsanız,
* Önceki bir gebeliğiniz veya doğumunuzda, preeklampsi veya erken doğum gibi herhangi bir komplikasyon veya enfeksiyon geçirdiyseniz,
* diyabet veya yüksek tansiyon gibi uzun süreli bir tedavi süreci geçiriyorsanız,
* siz veya ailenizden herhangi birinin daha önce (spina bifida gibi) sağlık sorunu olan bir bebeği olduysa,
* ailenin kalıtsal bir hastalık (orak hücre veya kistik fibroz gibi) öyküsü varsa,
* sizin veya bebeğinizin biyolojik babasının, orak hücre veya talasemi gibi kalıtsal bir hastalığın genetik taşıyıcısı olduğunuzu biliyorsanız,
* doğurganlık tedavisi gördüyseniz ve bir donör yumurta veya donör sperm alımınız olduysa,
* evde kendinizi güvende hissetmiyor ve güven içinde biriyle konuşmak istiyorsanız, bunları ebeniz veya doktorunuzla paylaşmanız önemlidir.

Bu randevu, savunmasız bir durumda veya ek desteğe ihtiyacınız olup olmadığını ebenize veya doktorunuza söylemeniz için bir fırsattır.

Buna sebep, aile içi taciz veya şiddet, cinsel istismar veya kadın genital mutilasyonu (kadın sünneti) (KGM) olabilir.

**8. ila 14. hafta:** Bebeğinizin ne zaman doğacağını tahmin etmek ve bebeğinizin fiziksel gelişimini kontrol etmek için ultrason taraması

**18. ila 20. hafta:** Bebeğinizin fiziksel gelişimini kontrol etmek için ultrason taraması. HIV, sifiliz ve hepatit B taraması tekrar yapılacaktır.

**28. hafta:** Ebeniz veya doktorunuz rahminizin boyutunu ölçecek ve nabzınızı ve idrarınızı kontrol edecektir. Rhesus negatifseniz size daha fazla tarama testi ve ilk anti-D tedavinizi önerecektir.

**34. hafta:** Ebeniz veya doktorunuz, aktif doğumun nasıl fark edileceği, doğumda acıyla başa çıkma yolları ve doğum planınız dahil olmak üzere doğum ve doğuma hazırlık hakkında size bilgi vermelidir. Ayrıca herhangi bir tarama testinin sonuçlarını açıklayacak ve nabzınızı ve idrarınızı kontrol edecektir.

**36. hafta:** Ebeniz veya doktorunuz size emzirme, yeni doğan bebek bakımı, yeni doğan bebeğiniz için K vitamini ve tarama testleri, bebeğiniz doğduktan sonra anne sağlığı ve doğum sonrası depresyon hakkında bilgi vermelidir.

**38. hafta:** Ebeniz veya doktorunuz, gebeliğiniz 41 haftadan uzun sürerse ne olacağı ile ilgili seçenekleri ve çözümleri görüşecektir.

**41 hafta:** Ebeniz veya doktorunuz rahminizin boyutunu ölçmeli, nabzınızı kontrol etmeli ve idrarınızın protein değerini test etmeli, bir zar taraması yapmalı ve doğum indüksiyonu için seçenekleri ve çözümleri görüşmelidir.

Bu ilk gebeliğiniz ise, ebenizin veya doktorunuzun rahminizin boyutunu ölçeceği ve nabzınızı ve idrarınızı kontrol edeceği **25. hafta**, **31. hafta** ve **40. haftada** randevular verilecektir.

Bebeğinizi 42. haftaya kadar doğurmadıysanız ve indüksiyon yaptırmamayı seçtiyseniz, bebeğinizin daha sık izlenmesi önerilmelidir.

Doğum sancısı ve doğum evreleri

**Doğumun 1. evresi**

Doğum başlangıcında rahim ağzınızın açılabilmesi için yumuşamaya başlar. Buna gizli faz denir ve düzensiz kasılmalar hissedebilirsiniz. Aktif doğuma geçmeden önce saatler hatta günler sürebilir.

Aşağıdaki durumlarda ebelik ekibinizle iletişime geçin:

* kasılmalarınız düzenli olup her 10 dakika bir yaklaşık 3 kasılma süresi yaşıyorsanız
* suyunuz geliyorsa
* kasılmalarınızın şiddeti arttmış ve ağrı kesiciye ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız
* herhangi bir konuda endişeleniyorsanız

Ebeniz, doğum sürecinin nasıl ilerlediğini görmek için size düzenli vajinal muayeneler önerecektir. İstemiyorsanız, bunları yaptırmak zorunda değilsiniz.

Bebeğinizin içinden geçmesi için rahim ağzınızın yaklaşık 10 cm açılması gerekir. Buna tam açılma süreci denir.

**Doğumun 2. evresi**

Ebeniz sizi doğum için rahat bir pozisyona getirecektir. Rahim ağzınız tamamen açıldığında, bebeğiniz doğum kanalından vajinanızın girişine doğru ilerleyecektir. Ikınma ihtiyacı hissedebilirsin.

Bebeğinizin başı çıktığında, en zor kısım atlatılmış olur. Vücudunun geri kalanı genellikle sonraki 1 veya 2 kasılma sırasında doğar.

Genellikle bebeğinizi hemen kucağınıza alabilir ve birlikte ten tene biraz zaman geçirebilirsiniz.

Bebeğinizi istediğiniz zaman emzirebilirsiniz. Bebeğiniz doğduktan sonra 1 saat içinde ilk emzirmeyi yapabilirsiniz.

**Doğumun 3. evresi**

Doğumun 3. evresi, bebeğiniz doğduktan sonra, rahminiz kasıldığında ve plasenta vajinanızdan çıktığında gerçekleşir.

**Sezaryen**

Sezaryen, karnınız ve rahminizde açılan bir kesikten bebeğinizi çıkarma ameliyatıdır. Kesi genellikle karnınız boyunca, bikini çizginizin hemen altından açılır.

Sezaryen, bir takım riskler taşıyan büyük bir ameliyattır, bu nedenle genellikle yalnızca anne ve bebek için en güvenli seçenekse yapılır. Birleşik Krallık'taki her 4 gebe kadından yaklaşık 1’i sezaryen doğum olur.

Sezaryen, planlı (seçmeli) bir prosedür olarak önerilebilir veya vajinal doğumun çok riskli olduğu düşünülürse acil durum olarak yapılabilir.

Planlı sezaryenler genellikle gebeliğin 39. haftasından itibaren yapılır.

**Doğum ve doğum sonrası bakım**

Doğumdan hemen sonra bebeğinizle ten tene temas etmeniz, bebeği sıcak tutmaya ve emzirmeye başlamanıza yardımcı olabilir. Bazı bebekler doğumdan hemen sonra beslenirken bazıları biraz zaman ister.

Ebeler, beslenme seçimi:

* göğüsten emzirmek
* formüle edilmiş süt ile beslemek
* göğüs ve biberon beslenmeyi birleştirmek konusunda yardımcı olacaktır.

Bir çocuk doktoru (pediatrist), ebe veya yenidoğan (bebek) hemşiresi, bebeğinizin iyi olup olmadığını kontrol edecek ve doğumdan sonraki 72 saat içinde yeni doğan fizik muayenesi yapılmasını önerecektir. Bebeklerin doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde biraz kilo vermesi normaldir. Bundan sonra düzenli olarak kilo almak bebeğinizin sağlıklı ve iyi beslendiğinin bir işaretidir.

**Bebeğiniz için testler ve kontroller**

Doğumdan sonraki 5. ila 8. günde, bebeğiniz için 2 tarama testi önerilecektir:

* yenidoğan işitme tarama testi
* kan lekesi (topuk dikeni) testi
* bebeğiniz özel bakımda ise bu testler yerinde yapılacaktır. Bebeğiniz evdeyse, testler halk sağlığı ebe ekibi tarafından evinizde yapılacaktır.

İlk günlerde ebe bebeğinizi aşağıdaki belirtiler açısından kontrol edecektir:

* sarılık
* göbek kordonu veya göz enfeksiyonu
* ağızda pamukçuk

**Doğum sonrası anne**

Size bakan doğum personeli, doğumdan sonra iyileşip iyileşmediğinizi kontrol edecektir. Ateşinizi, nabzınızı ve kan basıncınızı ölçüp control edeceklerdir. Ayrıca rahminizin normal boyutuna geri döndüğünden emin olmak için karnınıza (göbeğinize) bakacaklardır.

Bazı kadınlar rahimleri küçüldüğünde, özellikle emzirirken karın ağrısı hissederler. Bu normaldir.

**Bir ebe veya sağlık ziyaretçisi görmek**

Hastanede veya ebelik doğum ünitesinde doğum yaptıysanız ve siz ve bebeğiniz iyi durumdaysanız, muhtemelen bebeğiniz doğduktan 6 ila 24 saat sonra eve gidebileceksiniz.

Ebeler, bebeğiniz en az 10 günlük olana kadar ev veya çocuk merkezi ziyaretleri için sizinle bir plan yapacaktır. Bu, sizin ve bebeğinizin iyi olup olmadığını kontrol etmek ve bu ilk birkaç gün içinde size destek olmak içindir.

**Duygu durumunuz**

Doğumdan sonraki ilk haftada biraz moralsiz, ağlamaklı veya endişeli hissedebilirsiniz. Bu normaldir. Bu duygular doğumdan sonra başlar veya 2 haftadan fazla sürerse, doğum sonrası depresyonun bir işareti olabilir.

Doğum sonrası depresyon ve anksiyete yaygın olup tedavisi vardır. Depresyonda veya endişeli olabileceğinizi düşünüyorsanız, mümkün olan en kısa sürede ebeniz, sağlık uzmanınız veya sağlık kontrolü için gelen ziyaretçinizle konuşun.

**Doğum kaydı**

İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'daki tüm doğumlar, çocuğun doğumundan sonraki 42 gün içinde kaydedilmelidir.

Bunu, ayrılmadan önce bebeğin doğduğu bölgenin yerel kayıt ofisinde veya hastanede yaptırmalısınız. Hastane, doğum kaydınızı yaptırıp yaptıramayacağınızı size söyleyecektir.

Bebeğin doğduğu bölgede doğum kaydı yaptıramazsanız, başka bir kayıt ofisine gidebilir ve paylaştığınız bilgileri gerekli doğru ofise göndereceklerdir.

Emin değilseniz ebenizden, sağlık kontrolü için gelen ziyaretçinizden veya GPden bu konuda tavsiye isteyin.

**Akıl sağlığı**

Akıl sağlığı hizmetleri USH sisteminde ücretsizdir. Akıl sağlığınız önemli olup ihtiyacınız durumunda yardım almalısınız.

USH akıl sağlığı hizmetlerine nasıl erişebilirsiniz

**GP hekiminizle konuşun**

Akıl sağlığınız hakkında Genel Pratisyen hekiminizle konuşabilir ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda doğru akıl sağlığı hizmetine erişim yardımı alabilirsiniz. Bu, GP yönlendirmesi olarak bilinir.

**Akıl sağlığı yönlendirmeleri nasıl çalışır?**

GP hekiminizle akıl sağlığınız hakkında konuştuğunuzda, sizi dinler, size tavsiyelerde bulunur ve size en çok yardımcı olacağını düşündükleri bir akıl sağlığı hizmetini tanıtırlar.

Bu hizmetler GP merkezinden, yerel bir sağlık merkezinden veya kamu kuruluşundan, uzman bir akıl sağlığı kliniğinden veya hastaneden sağlanabilir.

GP hekiminiz ayrıca daha fazla tavsiye veya tedavi için sizi bir konuşma terapisi servisine veya uzman bir akıl sağlığı servisine yönlendirebilir. Tedavi bire bir olarak veya benzer sorunları olan başkalarıyla birlikte bir grup halinde sağlanabilir. Konuşma terapisi bazen eşleri ve aileleri de içerebilir.

**Kendi kendine yönlendirmeler**

GP hekiminizle konuşmak zorunda kalmadan kullanabileceğiniz bazı akıl sağlığı hizmetleri de mevcuttur.

[Psikolojik Terapilere Erişimi İyileştirme (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) adlı bir hizmet aracılığıyla konuşma terapilerine erişmede kendi kendinize yönlendirmeyi kullanabilirsiniz.

Bu hizmetlerin içeriği şöyledir:

* bilişsel davranışçı terapi (CBT), danışmanlık, diğer terapiler ve rehberli öz-yardım gibi konuşma terapileri
* anksiyete ve depresyon gibi yaygın zihinsel sağlık sorunlarına yönelik yardım

**Acil akıl sağlığı yardımı**

Yerel USH acil akıl sağlığı yardım hatları, İngiltere'deki her yaştan insan içindir. Kendiniz, çocuğunuz veya önemsediğiniz biri için günün herhangi bir saatinde akıl sağlığı uzmanından tavsiye almak için arayabilirsiniz. [Bu websitesini](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) kullanarak yerel bir yardım destek hattı bulabilirsiniz.

Şu anda yardıma ihtiyacınız var ve ne yapmanız gerektiği konusunda emin değilseniz, 111.nhs.uk adresine gidin veya 111'i arayın.

Acil bir durum olduğunu düşünüyorsanız, en yakın A&E merkezine gidin veya 999'u arayın.

**Her Zihin Önemlidir**

Akıl sağlığınızla ilgilenmek için atabileceğiniz basit adımlar da mevcuttur.

[Her Zihin Önemlidir websitesi](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/), refahınızı iyileştirmeye yardımcı olacak uzman tavsiyelerinin yanı sıra uykusuzluk, maddi kaygılarla başa çıkma ve öz bakımla ilgili pratik ipuçları sunar.