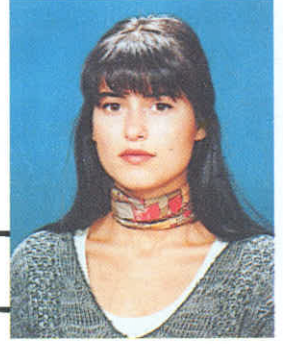


Eczanede Bilgisayar

Ecz. Berna KOÇ



İkibinli yıllara üç kala, teknolojinin insanlığa sağladığı hizmetlerin gün geçtikçe artarak hayatımızın içine girmeye başladığının hepimiz farkındayız. Özellikle son yılların en gözde buluşu olan bilgisayarları başımızı çevirdiğimiz her yerde görmek mümkün. Öyle yaygınlaştı ki program üreticileri bilgisayarın gerekliliğine, faydalarına ve pratikliğine ilişkin tanımları bir yana bıraktı. Şimdi birbiriyle gelecekteki bilgisayar ortamı için yarışmakta. Bugünden görülen şu ki çok kısa bir gelecekte dev bir bilgisayar ağı bütün dünyaya yayılacak. Eczacılıkta bilgisayarın da bu gelişmelere paralel olarak ilerleyeceği kesin.

" Senelerdir bilgisayarsız da işlerimi pekala yürütebiliyorum." diyebilirsiniz. Ancak unutmamamız gereken eczanede verdiğimiz sağlık hizmetlerinin yanı sıra en çok yaşadığımız yoğun kırtasiye işleri. Birkaç örnek vermek istiyorum;

Kurum reçeteleri; reçeteler geldiğinde ilaçların hastaya verilmesinin yanısıra, kuruma göre değişebilen hasta bilgilerinin reçete arkasına kaydedilmesi, Kuruma hastanın durumuna ve ilaca göre farklılık gösteren katılım paylarının hesaplanması gerekmektedir. Hastaya verilmesi için reçetede yazılmasının dışında koşullara da gerek duyulan ilaçların eczacı tarafından çok iyi bilinmesi ve değişebilen bu koşulların da çok iyi takip edilmesi gerekmektedir.

İl Sağlık Müdürlüğü'ne gönderilen kırmızı ve yeşil reçete kapsamındaki ilaçlara ait listeler gibi periyodik raporların yanı sıra tutulması yasal zorunluluk olan reçete kayıt defteri gibi yoğun zaman ve dikkat gerektiren işlemler hepimizi bunaltmaktadır.

Ecza depolarından gelen aylık ekstrelerin kontrolü artık pek çok eczacımız tarafından yapılmaz hale gelmiş durumda. Dosyalarımızda kabarmış olan faturaları kontrol etmek hem sıkıcı hem de zaman alıcı bir iş durumundadır.

Aynı zamanda eczanelerimizin birer perakende satış noktaları olduğunu da unutmamak gerekir. Böyle bir ortamda diğer işlerin yanında stok takibi yapmak başlı başına bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yine en önemli sorunumuz sürekli değişen ilaç fiyatlarına zamanında ayak uydurabilmek... Düzenli olarak fiyat değişiklikleri eczanemize ulaşmamakta. Ulaşsa dahi etiketleme işlemi düzenli yapılmadığından gözden kaçabilmekte ve çok sık rastlanan eski fiyatla ilaç satışını önlememekte. Bu durum, hastanın eczanelerdeki fiyat farkından dolayı güvenini kaybetmesini sağlamanın yanı sıra biriken reçetelerde bu fiyat farkı ön plana çıktığında eczacı sürekli bir sermaye kaybı yaşamaktadır.

Bütün bunlar önde gelen sorunlarımızdan bazıları, eczanemizde karşılaşılan işletme problemlerini çoğaltmak mümkün.

90'lı yıllardan sonra hayatımıza giren bilgisayarlar, yaşadığımız problemleri en aza indirmeyi başarıyor.

Ayrıca, yoğun kırtasiye işlemlerini kolaylaştırmanın yanısıra hızlı iletişim ağının kurulması sayesinde her an her türlü ihtiyacımızı karşılayabilecek bilgileri de elimizin altında bulabiliyoruz. Eczacı odamızın bu konuda yaptığı yoğun çalışmalar gerçekten mesleğimiz açısından geleceğe umutla bakmamızı sağlıyor.

Dileğim, teknolojinin getirdiği her türlü yeniliği mesleğimizi daha ileriye götürmek amacıyla en iyi şekilde değerlendirebilmek.

Unutmayalım, zaman en değerli hazinemizdir...



Kozmetikler

Ecz. Rüveyde ÇALIK

Kozmetik, kombine bir bilim dalıdır. Kozmetikler, insan vücudunun epiderma, saçlar, kıllar, tırnaklar, dudaklar, dış genital organları gibi değişik dış bölümlerine veya mukozaya, uygulanmak üzere hazırlanan ve bu kısımları temizlemek, güzelleştirmek koku vermek ve kokularını gidermek için kullanılan iyi bir durumda muhafaza edilmesi gereken preparatlarıdır.

Kremler, losyonlar, pudralar, parfümler, kolonyalar, göz makyajı ve saç bakımı preparatları, dış macunu ve patları ile bebek bakım preparatları bu gruba girerler. Sabunlar ise bu grubun dışındadır. Kozmetikler ruhsata tabi değildir ancak yapım için izin alınması gerekir. Kozmetik preparatları Arsenik, Antimon, Kurşun, Civa gibi zararlı maddelerden tamamen arındırılmış olmalıdır. Ancak Kozmetik malzemelerinde uygun bir denetim söz konusu olmadığı için bunların korunması tamamen satıcı ve tüketicinin otokontrolüne kalmaktadır. Satıcısı konumunda olan bizler de bu ürünleri temiz bir şekilde güneşten uzakta ve serin yerlerde saklamaya gayret göstermeliyiz. Hakkında bilgi ve yetki sahibi olduğumuz Kozmetik ürünlerini market raflarından, halkı daha bilinçli kozmetik ürünleri kullanmaya yönlendirmek için eczanelerimize taşımalyız. Eczacılık mesleği insan yaşamında sağlık bakımından hata kabul etmeyecek mesleklerden biridir. İlaç konusunda olduğu kadar cilt sağlığı ile yakından ilgili olan kozmetik konusunda da fakültede öğrenilen bilgilerle yetinmemeli, bu konuda tüm gelişmeleri takip etmeli ve hizmet verirken tüketicie en doğru bilgileri aktarmalyız. Kozmetik sektöründe de ürünlerin fazlaca çeşitlenmesi yoğun bir rekabet ortamının oluşmasına sebep olmaktadır. Böylece tüketicilerde bilinçlenerek, tercihlerini bu konuda doğru bilgi sahibi olan, fiat ve kalite konusunda da güven duydukları yerlerden alma eğilimi göstermeye başlamışlardır.

Kozmetik konusunda yararı olacağını düşündüğü bilgileri aktarmak istiyorum. Cildiniz her gün yıpratıcı dış etkenlere maruz kalır. Herşeyden önce UV ışınları vücudumuzdaki serbest radikal oluşumunu hızlandırır. Serbest radikallerde üst deriyi yıpratır kırışıklıkların, yaşlılık lekelerinin oluşumuna, lipidik tabakanın yetersizleşmesine ve deri yaşlanmasının önemli belirtisi olan doku gevşemesine neden olur. Bütün bunların etkisi altında da değişik cilt tipleri vardır.

Bunlar

NORMAL CİLT; Fonksiyonlarını normal sürdüren ne çok yağlı, ne de kuru cilt tipidir. Burada günlük cilt bakımının amacı ölü hücrelerin yüzeyden temizlenmesi ve foliküllerin kirden arındırılmasıdır. Düzenli günlük bakım normal cildin bozulmadan fonksiyonlarını sürdürebilmesi için yeterlidir.

KURU CİLT: Cilt aşırı güneş, rüzgar, sabunlar, dengesiz beslenme, yaşlılık, yeterli sıvı almama, kullanılan bazı ilaçlar, menapoz, ameliyat sonraları, yanlış kullanılan kozmetikler nedeni ile kurulaşabilir. Bunun sebebi, cildi besleyen sebum üreten yağ bezlerinin yeterli çalışmamasıdır. Kuru ciltlerde dikkat edilecek nokta, cildin yağsız kuru cilt mi, nemsiz kuru cilt mi olduğunu iyi ayırmaktır. Yağsız kuru ciltlerde, yağ bezleri doğal sebumu üretmez ve bu tip ciltlerde kalın hat şeklinde kırışıklıklar vardır. Nemsiz kuru ciltlerde ise yeterli miktarda yağ olmasına karşın nem eksikliğinden dolayı kuruluk ve pullanma görülür. Karşıdan cilt normal görünür ama doku serttir. Bu cilt tipinde göz çevresinde ince çizgiler vardır. Kuru ciltte cildi besleyen yağ bezlerini uyararak yağ üretimini düzenleyen kremler tavsiye edilir.

YAĞLI CİLT: Yüzeyi portakal kabuğu görünümündedir. En belirgin özelliği aşırı yağ salgılanması ve normal ve kuru ciltten daha kalın olmasıdır. Sebebi, yağ açısından zengin beslenme alışkanlığı ve de sıcak ve nemli hava olabilir. Bu cilt tipi sivilce, sarkma ve lekeye yatkındır ama çizgi ve kırışık oluşmasına yatkın değildir. Cilt düzenli temizlenmezse gözenekleri kir, ölü hücreler ve yağ, folikülleri tıkar ve siyah nokta oluşmasına sebep olur.

KARMA CİLT: İki ya da daha fazla cilt tipinin bir arada bulunduğu cilttir. Örneğin Burun, alın ve çene bölgesi yağlı, diğer kısımlar kuru olabilir. Karma ciltte her bölgeye kendi özelliğine göre bakım yapılmalıdır.

KUPEROZ CİLT: Cildin yüzeyinin altından görülen çatlak kılcıl damarlardır. Bu cilt tipine sahip kişilere C vit ve P vit önerilerek kılcıl damarların duvarlarının güçlenmesi sağlanır.

Eczane eczacılığı yapan meslektaşlarımızın en çok karşılaştığı sorulara da dikkat çekmek istiyorum.

Temel olarak günlük cilt bakımı nasıl olmalıdır?

SABAH Temizleme sütü (Cleanser) ile cilt iyice temizlenir.

Tonikle tazeleme işlemi yapılır.

25 yaş sonrasında göz kremi veya göz jeli göz etrafına uygulanır. Cilt tipine uygun bir nemlendirici ile cilde gereken nem verilir.

AKŞAM: Yine cilt temizleme sütü ile temizlenir. Tonikle tazeleme işlemi yapılır.

Göz kremi veya göz jeli sürülür. 30 yaş sonrasında boyun kremi (neck krem) uygulanır. Arkasından gece kremi sürülerek günlük bakım bitirilir. Bunlara ek olarak; cildi canlandırmak için haftalık veya aylık olarak mask uygulanabilir.

-Kozmetik ürünlerin üzerinde bulunan karşılaştığımız terimleri de kısaca vermek istiyorum.

Skin= Cilt

Dry skin=Kuru cilt

Oily skin=Yağlı cilt

Combination skin= Karma cilt

Dry to very Dry skin= Çok çok kuru cilt

Extra Dry Skin= Çok kuru cilt

Sensitive= Hassas cilt

All skin types= Her tür cilt için

Comedon= Siyah nokta

Sun block= Güneş kremi (Koruyucu)

Emulsiyon= Moistrizer= Daycream = Nemlendirici

Cleanser= Temizleyici

Night cream= gece kremi

Neck cream= Boyun kremi

Eye cream= göz kremi

Eye gel= göz jeli

Eye make-up remover= göz makyajı temizleyicisi

Anti Rides= Kırışık için

Masque : Mask

Face and eyes= Hem yüz hem göz için

Waterproff= Suda çıkmayan

Regular= Suda çıkan

Lifting= Cildi germe, sıkılaştırma kaldırma işlemidir.

Peeling= Cilt yüzeyindeki ölü tabakaların temizlenmesi işlemidir.

Kollagen=Deri altında bulunan diriliği sağlamak görevi olan destek doku proteindir.

Lipozom= Yüzeysel kozmetiklerin inemediği derinin alt tabakasına aktif maddeleri taşıma amaçlı mikrokapsüllerdir.

Gommage= Ölü hücreleri silme hareketleri ile temizlenmesini sağlayan kuru yapıda kremdir.

Daha mutlu yarınlara...





Aile Planlamasında Eczacının Rolü

Ecz. Neslihan BAYKIN

Doğurganlığın düzenlenmesi amacı ile gebelikten korunmak için harcanan çabalar insanlık tarihi kadar eskidir. Sürekli gelişen kontroseptif teknoloji ile günümüzde

istemedikleri gebeliklerden sağlıklı ve etkili biçimde korunabilmelerini sağlayan yöntem seçenekleri sunulmaktadır.

Bu yöntem seçeneklerinin halka sunulmasında ise eczacılara da önemli bir görev düşmektedir. Bu yüzden Türk Eczacıları Birliği, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü ve İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı birlikte eğitici eczacılar yetiştirerek eczacıların aile planlaması konusunda gerekli bilgiye sahip olmaları için eğitim programları düzenlemektedirler.

Aile planlamasında eczacının önemli bir görev üstlenmesinin sebeplerine gelince; öncelikle topluma en yakın sağlık birimi olması ve tıp dilini halkın anlayacağı şekilde kelimelere döküp halk diline çevirmenlik yapmasıdır. Bunun yanısıra zorlaşan hayat şartlarında ücretsiz danışmanlık yapması belirli formaliteler olmadan sıra beklemeden ulaşılabileceği ve sürekli olması tercih sebebidir.

Eczacı danışmanlığında amaç; kişilerin kendilerine en uygun aile planlaması yöntemini bilinçli ve gönüllü olarak seçmelerine, bunu doğru ve sürekli kullanmalarına yardımcı olmaktır.

Aile planlamasında danışmanlığın önemine gelince birinci olarak kabulün artmasını gösteririz. Doğru bilgi verme, dinleme ve sessiz iletişimle yaratılan rahat bir karşılıklı konuşma ortamı, kişilerin aile planlamasını kabul etmesine yardımcı olur. Uygun yöntemi seçmede de danışmanlık hizmeti verenlerin ve başvuran kişilerin kullanılacak yöntemi, her kullanıcının sağlık gereksinimine ve kişisel özelliklerine uygun olarak seçmesini sağlar. Kişilerin yöntemi doğru olarak nasıl kullanacaklarını anlamaları ve yöntem konusunda yanlış bilgi ve söylentilerin üstesinden gelebilmeleri için etkili danışmanlık gerekir. Bir kişi yöntemin seçimine katkıda bulunursa nasıl uygulandığını anlarsa ve yan etkilerle baş etmeyi öğrenirse, yöntemi sürekli kullanma olasılığı artar. Kişinin herhangi bir sorunu olduğunda yine gidebileceğini bilmesi de sürekli kullanımı artırır. Bazı durumlarda yalnızca malzeme alımı için ne zaman geleceğini bilmesi yeterli olur. Kaliteli danışmanlık eczacının zamanını almamakla birlikte hizmetten ve yöntemden memnun kullanıcıların sayısında ve sürekli kullanım oranlarındaki artış ve karşılaşılabilecek risklerdeki azalma nedeniyle verimi çok yüksek bir hizmet alanıdır.

Ulusal Aile Planlamasında danışmanlık için altı basamak vardır.

- 1. Basamak; Her kullanıcıyı sıcak ve sevecen karşılamak,*
- 2. Basamak; Kullanıcının kendisi ile ilgili sorular sormak, endişelerini ve neden geldiğini öğrenmek,*
- 3 Basamak; Kullanıcıya çoklu seçim olanağı sunmak, mevcut her gebeliği önleyici yöntem ile ilgili bilgi vermek. Kullanıcıyı ilgilendiği yöntemler hakkında daha geniş bilgilendirmek ,*
- 4. Basamak Kullanıcıya kendisi için en makul olan yöntemi seçmesinde yardımcı olmak.*
- 5. Basamak; En uygun yöntemi seçtiğinde bu yöntemi nasıl kullanacağını açıklamak. Bu yöntemi kullanım planını hazırlamasına yardımcı olmak.*
- 6. Basamak; Takip edebilmek için yeniden gelmesini sağlamak ve yeniden buluşacak zamanı kararlaştırmak.*

Ve her konuda olduğu gibi bu konuda da onlara söyleyeceğimiz ilk ve son söz sırrınız sırrımızdır.