

# Dünya Sağlık Gününü Kutlayın

Tüm benliğinize nasıl özen gösterebileceğiniz düşünün



7 Nisan, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 75. kuruluş yıl dönümüdür. 1948 yılında o gün, uluslar dünya çapında sağlık ve refahı teşvik etmek için resmen bir araya geldi.

Azim, yenilikçilik ve adanmışlık sayesinde o zamandan bu yana çok ilerleme kaydettik. Artık ağır ve ölümcül hastalıklar için tedavilerimiz ve çarelerimiz var ve her geçen gün daha fazla keşif ve atılım gerçekleşiyor. Hiç olmadığı kadar çok insan daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek için sağlık hizmetlerine, kaynaklara ve desteğe erişebilmektedir.

Yine de önümüzde uzun bir yol var ve her birimiz kendimize daha iyi bakmak için elimizden geleni yaparak yardımcı olabiliriz.

## Haydi başlayalım

Herkesin özel sağlık ihtiyaçları benzersiz olsa da, genel olarak "tüm benliğinize ilişkin" sağlığınıza ve zindeliğinize katkıda bulunan birbirine bağlı birkaç boyut vardır. Bu boyutlar şunları içerir:

### • Fiziksel sağlık

Fiziksel sağlığınızın güçlendirilmesi; yeterince uyumak, düzenli egzersiz yapmak ve besleyici gıdalar tüketmek gibi temel unsurların yanı sıra yıllık kontroller, aşılar, testler ve taramalar gibi önerilen rutin sağlık bakımı ihtiyaçlarını karşılamayı da içerir. Ayrıca, tıbbi bir durumu veya yaralanmayı önlemek veya yönetmek için hekiminizin rehberliğini takip etmek gibi kişisel koşullarınızın daha karmaşık ayrıntılarını da içerir.



## 7 Nisan

Dünya Sağlık Günü Kutlu Olsun  
#HealthForAll #WHO75

# Optum

## • Ruh sağlığı

Ruh sağlığını ve duygusal sağlığını güçlendirmek için, stresi proaktif olarak yönetebileceğiniz, iyimserliği koruyabileceğiniz ve dayanıklılık oluşturabileceğiniz yöntemleri düşünün. Örneğin, stresi yönetmek için, işinizde ve özel hayatınızda kendinizi aşırı zorlamaktan kaçının. Ayrıca, rahatlamak için zaman ayırmak, egzersiz yapmak, gülmek ve hoşlandığınız eğlenceli aktivitelere katılmak gibi gerginliği gidermenize yardımcı olacak şeyler yapın. Moral yükseltici insanlarla anlamlı sosyal bağlantılar kurmak hayatınıza neşe ve pozitiflik getirmeye yardımcı olabilir. Minnettarlık göstermek de öyle; bu, zor zamanlarda bile hayattaki iyi şeyleri hatırlamanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca, durumsal veya kronik bir ruh sağlığı sorunuz varsa, yetkin bir uzmana danışın ve tedavi planınızı gerektiği gibi takip edin.

## • Finansal sağlık

Finansal sağlık genel refahınızı etkiler ve tıpkı normal stres gibi kronik finansal stres de yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, diyabet, depresyon ve anksiyete gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Finansal sağlık, ne kadar varlıklı olduğunuzun bir ölçüsü değil, günlük yaşamdaki ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek ve ihtiyaç duyduğunuzda sağlık hizmetlerine erişebilecek imkanlara sahip olup olmadığınızın bir ölçüsüdür.

Birçok finansal faktör kontrolünüz dışında olsa da, genellikle finansal sağlık ve zindeliği desteklemek için bazı önlemler alabiliriz. Bunlar arasında, imkanlarımız dahilinde yaşamak için elimizden gelenin en iyisini yapmak üzere bilinçli kararlar vermek, gerçekçi hedefler belirlemek ve beklenmedik durumlar için mümkün olduğunca hazırlıklı olmak yer almaktadır.

Bunlar "tüm benliğinizle sağlık" momentumunuzu oluşturmanın sadece birkaç yoludur. Her birimiz esenlik yolculuğunda kendi yolumuzu bulmak zorunda olsak da, teker teker bir fark yaratabiliriz. Birlikte ise, bugünün ve yarının sağlık sorunlarının üstesinden gelmeye yardımcı olmak için "Herkes için Sağlık"ı teşvik edebiliriz.



## Daha fazla bilgi için

Sizin ve ailenizin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilecek destek ve kaynaklar için [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) adresini ziyaret edin.

### Kaynaklar:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

# Optum

optum.com

**Bu program acil durum ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil durumda yerel acil servis telefon numarasını arayın veya en yakın ayakta tedavi veya acil servise gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımin yerine geçmez. Bu program ve içerikleri tüm konularda mevcut olmayabilir ve bazı hizmetler sınırlamalara tabi veya kapsam dışı olabilir.

Optum®, Optum, Inc.'in ABD ve diğer yetki alanlarında geçerli olan tescilli ticari markasıdır. Diğer tüm marka veya ürün adları ilgili sahiplerinin ticari markaları veya tescilli markalarıdır. Optum, ürün ve hizmetlerimizin sürekli olarak iyileştirme faaliyetlerine tabi olması nedeniyle teknik hususlara ilişkin bilgileri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir. .

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF9566319 139842-032023 OHC