

Jinekolojik Sađlđın Geliştirilmesinde Web Tabanlı Uygulamalar

Web-Based Applications in Improving Gynecological Health

Özge Őir DAĞLAR^a,
İlkay GÜNGÖR SATILMIŞ^b

^aİstanbul Kent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakóltesi,
Ebelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye

^bİstanbul Üniversitesi-CerrahpaŐa
Florence Nightingale
Hemşirelik Fakóltesi,
Doğum ve Kadın Hastalıkları
Hemőireliđi ABD,
İstanbul, Türkiye

YazıŐma Adresi/Correspondence:

Özge Őir DAĞLAR
İstanbul Kent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakóltesi,
Ebelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
ozgesirdaglar@gmail.com

ÖZET Jinekolojik sağlık, kadınların genel sađlđını ve yaşam kalitesini etkileyen önemli bir bileŐendir. Düzenli jinekolojik muayenelerin yapılması, tarama programlarına düzenli katılım ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sürdürölmesi jinekolojik sađlđın korunup geliştirilmesi için önemli adımlar arasındadır. Günümüzde teknolojinin gelişmesi, her an her yerde internet eriŐiminin artması web sitelerinin, sosyal medya platformlarının ve mobil uygulamalarının jinekolojik sađlđın geliştirilmesi ve sürdürölmesinde önemini arttırmıŐtır. Web tabanlı uygulamaların en önemli avantajı düşük maliyetli olması ve bireylerin bilgiye kolay erişim sağlayabilmesidir. Jinekolojik sađlđın geliştirilmesinde web tabanlı uygulamalar sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılması, sağlık verilerinin kaydedilip depolanması, hastalık durumunda öz yönetimin sağlanması, sağlık bakım maliyetini azaltma ve hizmetin kalitesini arttırmada rol oynamaktadır. Ayrıca jinekolojik sağlıkla ilgili eğitim materyalleri ve kaynaklar sunarak, bireylerin bilinçlenmelerini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet tabanlı müdahale; jinekoloji; kadın sađlđı; sağlık desteğinin geliştirilmesi; teknoloji

ABSTRACT Gynecological health is an important component that affects women's overall health and quality of life. Regular gynecological examinations, regular participation in screening programs and maintaining healthy lifestyle behaviors are among the important steps to protect and improve gynecological health. Today, the development of technology and the increase in internet access anytime, anywhere have increased the importance of websites, social media platforms and mobile applications in improving and maintaining gynecological health. The most important advantage of web-based applications is that they are low cost and individuals can easily access information. In improving gynecological health, web-based applications play a role in teaching healthy lifestyle behaviors, recording and storing health data, ensuring self-management in case of illness, reducing health care costs and increasing the quality of service. It also supports individuals' awareness by providing educational materials and resources regarding gynecological health.

Keywords: Internet-based intervention; gynecology; women's health; health promotion; technology

Jinekolojik hastalıklar yaygın görölün ve kadın üreme organlarını etkileyen çeşitli sağlık sorunlarıdır. Cinsel sağlık, üreme sađlđı, infertilite, jinekolojik kanserler, ürojinekolojik sorunlar gibi sağlık sorunları ile menopoz gibi özel yaşam dönemleri de jinekolojik sađlđın kapsamı içerisinde yer almaktadır. Jinekolojik sađlđın bozulması kadınları biyo-psiko-sosyal açıdan etkileyerek yaşam kalitelerini azaltmaktadır. Jinekolojik sađlđın korunması ve geliştirilmesinde kadınlara jinekolojik sağlık hakkında bilgi verilmesi ve düzenli kontrollerin önemi hakkında farkındalık yaratılması çok önemlidir.¹ Günümüzde web tabanlı uygulamalar, jinekolojik sađlđın korunması, geliştirilmesi ve hastalık durumunda hastalık yönetiminde kadınlar için önemli bir araç haline gelmiştir. Bu uygulamalar kullanıcılara, adet döngüsü takibinden jinekolojik kanserlere

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Dağlar ÖŐ, Güngör Satılmış İ. Jinekolojik sađlđın geliştirilmesinde web tabanlı uygulamalar. YeŐiltepe OŐkay Ü, editör. Jinekolojik Sorunlar ve Kadın Sađlđı. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2024. p.59-70.

kadar birçok alanda bilgilere hızlı ve kolay erişim imkânı sunmanın yanı sıra sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının benimsenmesi ve desteklenmesinde de rol oynamaktadır.

WEB TABANLI UYGULAMALARIN JİNEKOLOJİK SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

Herhangi bir web tarayıcısı ile internet üzerinden kullanılan yazılımlara web tabanlı uygulamalar denilmektedir. Web tabanlı uygulamalar, bilgisayar, akıllı telefon, tablet gibi farklı platformlarda çalışabilir olmasından dolayı geniş bir kullanıcı kitlesine erişim sağlanabilmektedir. TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) tarafından yayınlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması-2023 raporuna göre internete erişim imkânı olan hane oranının %95,5, internet kullanan bireylerin oranının %87,1, internet üzerinden öğrenme faaliyeti gerçekleştiren kadınların oranını ise %19,4 olduğu belirtilmiştir.²

Web tabanlı uygulamalar, jinekolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkıda bulunmak amacıyla kadınların kendi sağlıklarını izlemelerini, sağlık alışkanlıklarını değiştirmelerini veya hastalıklarını yönetmelerini desteklemektedir. Web tabanlı uygulamalar, sağlık davranışlarını hatırlatma, planlanan randevuları ve ilaç alımını organize etme, laboratuvar test sonuçlarını bildirme, sağlık durumunu izleme, olumlu sağlık davranışlarına teşvik etme, bilgi ve kaynaklara kolay erişim sağlama amacıyla kullanılmaktadır. Bu uygulamalar, yüksek kaliteli, düşük maliyetli, esnek ve hasta memnuniyeti yüksek sağlık hizmetinin sunulmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle kısıtlı kaynaklara ve sınırlı eğitimli personeline sahip olan, ulaşımı zor nüfus gruplarına sağlık hizmeti ve sağlıkla ilgili bilgilerin ulaştırılması konusunda önemli bir çözüm olarak değerlendirilmektedir.³

Günümüzde sağlık hizmetlerinin dijitalleşmesi çok hızlı bir şekilde yaygınlaşmış, dijital teknolojiler sağlıkta vazgeçilmez araçlar haline gelmiştir. Geleneksel sağlık ve hizmet sunum süreçleri, hastaların tüm ihtiyaçlarını karşılayamamaktadır. Bu nedenle web tabanlı uygulamalar, insanların zaman ve alan kısıtlaması olmadan bilgiye erişimini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Zaman ve mekânın önündeki engelleri aşmak, farklı iletişim, izlem ve müdahale yöntemlerine de izin vererek potansiyel olarak yeni bir bakım yolu da sunmaktadır.¹ İnternet, web tabanlı uygulamalar ve yapay zekâ, sağlık hizmetlerinin sunumunu değiştirerek, yatan hasta teşhis, tedavi ve günlük izleme süreçlerinde daha hızlı karar alınmasını sağlayarak özellikle sağlık profesyonellerine iş yükü ve zaman yönetimleri açısından da büyük avantajlar sunmaktadır.⁴

Araştırmalar, cep telefonuna sahip olmanın yoksul ülkelerdeki kadınlar için bir güçlenme aracı haline geldiğini göstermektedir. Oxford Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, cep telefonu kullanımının düşük ve orta gelirli ülkelerde kadınların güçlenmesini artırdığı ortaya konmuştur. Cep telefonu kullanımının kadınlarda, cinsel sağlık ve üreme sağlığı hakkında daha hızlı bilgi sağladığı ve kadınların cinsel sağlıklarıyla ilgili doğru kararlar almalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir.⁵

JİNEKOLOJİK SAĞLIĞIN GELİŞMESİNDE WEB TABANLI UYGULAMALARIN ROLÜ

- Kullanıcılara hızlı bir şekilde sağlık bilgilerine ulaşma imkânı sunar.
- Jinekolojik sağlıkla ilgili eğitim materyalleri ve kaynaklar aracılığıyla bireylerin bilinç düzeyini artırır.
- Tarama ve korunma yöntemlerine yönelik farkındalığı artırır.
- Farkındalığı artırarak hastalıkları önleme veya kontrol etme konusunda katkı sağlar.
- Risk faktörlerini ve semptomları izleyerek erken tanı ve tedavi süreçlerine destek olur.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazandırmada rol oynar.
- Sağlık hizmeti sağlayıcılarına ve hizmetlerine erişilebilirliği artırır.
- Laboratuvar sonuçları, aşılar ve ilaçlarla ilgili kayıtları takip etme olanağı sağlar.
- Uzman görüşüne hızlı erişim ve gerektiğinde acil müdahalelerin koordinasyonunu sağlar.
- Kadınların kendi jinekolojik sağlıklarını takip etmelerine ve bilinçli kararlar almalarına yardımcı olur.
- Yaklaşan randevular için hatırlatıcılar planlamalarına, semptom günlükleri tutmalarına olanak tanır.
- Sağlık bakım maliyetlerini azaltırken hizmetlerin kalitesini artırır.
- Jinekolojik sağlık verilerini toplama ve analiz etme konusunda uzmanlara önemli bilgiler sunar.
- Sağlık verilerinin güvenli bir şekilde paylaşılması ve işlenmesini kolaylaştırır.
- Hastalık yönetimine uyumu artırarak yaşam kalitesini yükseltir.
- Sağlık hizmetlerinde iş yükünü azaltır, maliyeti azaltır, verimliliği destekler.

- Bireylerin sağlık okuryazarlık düzeylerini artırır.
- Bireylerin yaşam kalitesini artırır.
- Sağlıkla ilgili verilerin zamanında toplanması, saklanması, iletilmesi, analizi ve raporlamasını sağlar.⁶⁻¹⁵

JİNEKOLOJİK SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE KULLANILAN WEB TABANLI UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Jinekolojik Sağlığın Geliştirilmesinde Kullanılabilecek Ulusal Web Siteleri

Jinekolojik sağlığın korunması, geliştirilmesi ve hastalık durumunda bireylerin bilgilendirilmesi amacıyla kanıt dayalı bilgiler içeren resmi kuruluşlara ve derneklere ait birçok web sitesi bulunmaktadır. Ülkemizde resmi kuruluş ve derneklerin jinekolojik sağlıkla ilgili rehber, kitapçık, broşürlerine ulaşmak için faydalanılacak kaynakların “gov.tr” veya “edu.tr” uzantılı olması önemlidir.

Sağlık Bakanlığı Resmî Web Sitesi

T. C. Sağlık Bakanlığı resmî web sitesinde ve ilgili kuruluş sayfalarında (kamu hastaneler genel müdürlüğü, halk sağlığı genel müdürlüğü, il sağlık müdürlükleri vb.) jinekolojik sağlığın geliştirilmesine yönelik birçok kaynağa ulaşılabilir. Resmi sayfada vajinit, miyom, üriner inkontinans, pelvik inflamatuvar hastalık (PIH), pelvik organ prolapsusu, anormal vajinal kanamalar, dismenore, aile planlaması, jinekolojik kanserler vb. jinekolojik sorunlara yönelik bilgilendirme bulunmaktadır. Bilgilendirme sayfası incelendiğinde hastalığın tanımı, nedenleri, risk faktörleri, tanı ve tedavi yöntemleri hakkında bilgiler içerdiği görülmektedir. Genel sağlığı geliştirici davranışlar aynı zamanda jinekolojik sağlığın korunması ve sürdürülmesinde de önemlidir. Sağlık bakanlığının resmî web sitesinde obezite, sağlıklı beslenmeye yönelik bilgiler de yer almaktadır.¹⁶

■ *T.C. Sağlık Bakanlığı, Teleradyoloji Sistemi* radyolojik tetkiklere ait görüntülere 7/24 web ve mobil ortamında erişilmesine, bu görüntülerin raporlanabilmesine, radyologlar arası telekonsültasyon yapılabilmesine, tıbbi görüntü ve raporların kalite açısından değerlendirilebilmesine ve e-nabız uygulaması üzerinden vatandaşlar ile paylaşılabilmesine olanak sağlayan bir sistemdir.

■ *T. C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanser Daire Başkanlığının* ulusal tarama raporlama merkezinden kişiler mamografi ve HPV-Smear sonuçlarını görüntüleyebilmektedir. Ayrıca web sitesinde meme ve serviks kanserine yönelik tarama programları tanıtılmakta, ulusal HPV-Smear tarama sonuç bilgilendirmesi yapılmaktadır.

■ *T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı*, jinekolojik sağlığa yönelik 15-49 yaş kadın izlem programı ve üreme sağlığı programı kapsamında bilgilendirme sunmaktadır. İlgili web sitesinde “Menstrual Dönem (Adet Dönemi)” kitapçığı da yer almaktadır.

■ *T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı*, HIV-AIDS hakkında bilgilendirme sunmaktadır. İlgili bakanlıkça Türkiye HIV/AIDS Kontrol Programı 2019-2024 kılavuzu da hazırlanarak web sitesinde sunulmuştur.

■ *T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlıklı Hayat Merkezleri* web sitesinde beslenme danışmanlığı, fiziksel aktivite danışmanlığı, kadın ve üreme sağlığı danışmanlığı, Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi (KETEM) danışmanlığı, tütün ve madde bağımlılığı danışmanlığı, enfeksiyon kontrol hizmetleri yer almaktadır.

■ Ayrıca sağlık profesyonellerinin faydalanabileceği sağlık bakanlığı e-kütüphane sisteminde “Aile Planlaması Danışmanlığı İçin Resimli Rehber” bulunmaktadır.

Resmi Derneklerin Web Siteleri

■ **Cinsel sağlık ve üreme sağlığının korunması ve geliştirilmesi için;** Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Platformu (CİSÜ), Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED), Cinsel Sağlık Dernekleri Federasyonu (CİSEF), Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD), UNFPA Türkiye resmi web sitesi, Üreme Sağlığı ve İnfertilite Derneği (TSRM), Kontrasepsiyon ve Üreme Sağlığı Derneği, Üreme Tıbbi ve Cerrahisi Derneği, Kırmızı Şemsiye, Pozitif Yaşam Derneği, HIV Enfeksiyonu Derneği (HIVEND), Pozitif-iz Derneği, Kırmızı Kurdele web sitesinde çeşitli bilgilendirme yazıları, güncel haberler ve duyurular bulunmaktadır.

■ **Aile planlaması hakkında güncel haber, bilgi ve eğitim yazıları sunan;** Kontrasepsiyon ve Üreme Sağlığı Derneği, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAPV) bulunmaktadır.

■ **İnfertilite hakkında güncel kılavuzlar ve yönergeler sunan;** Tüp Bebek ve İnfertilite Derneği (TÜBİD) ve Üreme Sağlığı ve İnfertilite Derneği (TSRM) bulunmaktadır.

■ **PCOS ve Endometriyozis için;** Endometriyozis ve Adenomyozis Derneği, Pelvik Ağrı ve Endometriyozis Derneği, Üreme Tıbbi ve Cerrahisi Derneği ve Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği bulunmaktadır.

■ **Menopozun yönetimi hakkında güncel bilgiler sunan;** Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği bulunmaktadır.

■ **Meme ve Jinekolojik kanserlerle ilgili güncel haber, bilgi ve eğitim yazıları sunan;** Kadın Kanseri Derneği, Türk Jinekolojik Onkoloji Derneği, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER), Meme Vakfı (Meva), Kanserle Yaşamak, Türk Kanser Derneği ve Türk Tıbbi Onkoloji Derneği bulunmaktadır.

■ **Pelvik organ prolapsusları, inkontinans, kronik pelvik ağrı gibi pelvik taban sağlığına yönelik bilgiler sunan;** Kontinans Derneği, Türk Üroloji Derneği, Ürolojik Cerrahi Derneği, Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği (TKRCD), Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği (TJOD), Pelvik Taban ve Kozmetik Jinekoloji Derneği bulunmaktadır.

■ **Genel jinekolojik cerrahi, jinekolojik onkoloji cerrahisi, üreme tıbbi ve infertiliteye yönelik cerrahi, pelvik taban cerrahisi ve ürojinekoloji, kozmetik ve rekonstrüktif jinekolojik cerrahi dahil olmak üzere jinekolojik cerrahinin tüm alt disiplinleri ile ilgili;** Jinekolojik Cerrahi Derneği ve Minimal İnvaziv Jinekoloji Derneği bulunmaktadır.

Jinekolojik Sağlık Geliştirilmesinde Kullanılabilecek Uluslararası Web Siteleri

■ **Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization);** Jinekolojik sağlığın geliştirilmesinde dünya çapında güncel kanıtlar sunan, kılavuzlar hazırlayan, küresel planlar yayınlayan bir örgüttür. Jinekolojik kanserlerden, HPV aşısı farkındalığına, cinsel sağlık ve üreme sağlığından, inkontinans ve infertiliteye kadar birçok jinekolojik sağlığa yönelik güncel kılavuz, haberler sunmaktadır.

Resmi Kuruluş ve Derneklerin Web Siteleri

■ Uluslararası Kontinans Topluluğu (International Continence Society-ICS)

■ Uluslararası Pelvik Ağrı Derneği (International Pelvic Pain Society)

■ Avustralya Pelvik Ağrı Vakfı (Pelvic Pain Foundation of Australia)

■ Güney Afrika Pelvik Taban Kuruluşu (Pelvic Floor Foundation of South Africa-PFFSA)

■ Avrupa Üroloji Derneği (European Association of Urology-EAU)

■ Britanya Cinsel Sağlık ve HIV Derneği (British Association for Sexual Health and HIV-BASHH)

■ Aile Planlaması Derneği (Family Planning Association)

■ PCOS Farkındalık Derneği (PCOS Awareness Association-PCOSAA)

■ Meme Kanseri Birliği (Breast Cancer Alliance)

■ Ulusal Meme Kanseri Vakfı (National Breast Cancer Foundation)

■ Meme Kanseri Araştırma Vakfı (Breast Cancer Research Foundation-BCRF)

■ Amerikan Cinsel Sağlık Derneği (American Sexual Health Association-ASHA)

■ Amerikan Üreme Tıbbi Derneği (American Society for Reproductive Medicine-ASRM)

■ Avrupa İnsan Üreme ve Embriyoloji Derneği (European Society of Human Reproduction and Embryology-ESHRE)

■ Uluslararası AIDS Derneği (International AIDS Society-IAS)

■ Birleşmiş Milletler HIV/AIDS Ortak Programı (Joint United Nations Programme on HIV/AIDS-UNAIDS); UNAIDS, Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kapsamında AIDS'in bir halk sağlığı tehdidi olarak 2030 yılına kadar sona erdirilmesine yönelik küresel çabaya öncülük etmektedir.

■ Amerikan Kanser Derneği (American Cancer Society-ACS)

■ Uluslararası Jinekolojik Kanser Derneği (International Gynecologic Cancer Society-IGCS)

■ Avrupa Jinekolojik Onkoloji Derneği (European Society of Gynecological Oncology-ESGO)

■ Jinekolojik Onkoloji Derneği (Society of Gynecologic Oncology-SGO)

■ Amerikan Kolposkopi ve Servikal Patolojiler Derneği (The American Society for Colposcopy and Cervical Pathology-ASCCP)

■ Kuzey Amerika Menopoz Derneği (North American Menopause Society-NAMS)

■ Uluslararası Menopoz Derneği (International Menopause Society-IMS)

■ İngiliz Menopoz Derneği (British Menopause Society-BMS)

■ Avustralya Menopoz Derneği (Australian Menopause Society)

JİNEKOLOJİK SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Sosyal medya, kullanıcıların internet üzerinde içerik oluşturabileceği, paylaşabileceği, etkileşime girebileceği ve ağlar kurabileceği çevrimiçi platformlardır. Bu platformlar, metin, fotoğraf, video, ses kaydı ve diğer medya türlerini içerebilmektedir. Sosyal medya, kullanıcıların kişisel veya profesyonel ağlarını genişletmeleri, topluluklarla etkileşimde bulunmaları ve haberleri, içerikleri ve düşünceleri paylaşmaları için bir araç sağlamaktadır. Popüler sosyal medya platformları arasında Facebook, Twitter, Instagram, TikTok ve daha birçok platform bulunmaktadır. Bu platformlarda çeşitli resmi kuruluşların hesaplarının yanı sıra kişisel deneyimlere dayanan jinekolojik sağlıkla ilgili bilgiler paylaşan özel hesaplar da bulunmaktadır.

Jinekolojik sağlık sorunu yaşayan kadınlar belirtirine yanıt aramak için internet ve sosyal medyaya çok sık başvurmaktadır. 2018'de Google'da "Endometriozis Nedir?" sorusunun sağlıkla ilgili en çok konuşulan üçüncü soru olduğu belirlenmiştir.¹⁷ Yapılan çalışmalarda endometriozis hastalarının çoğunluğunun sağlıkla ilgili kararlar almak amacıyla sosyal medyayı kullandığı belirtilmiştir. Ayrıca, sosyal medya kullanıcılarının genellikle daha genç yaşta olan, kronik pelvik ağrı yaşayan ve semptomları daha şiddetli olan kadınlardan oluştuğu ifade edilmiştir.¹⁸ Benzer şekilde kronik pelvik ağrısı olan kadınların herhangi bir sağlık sorunu olmayan kadınlara göre durumlarını anlamak veya yönetmek için sosyal medyayı ve interneti kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kronik pelvik ağrı şiddeti arttıkça sosyal medyada konu ile ilgili etkileşimde bulunma oranının da arttığı ve sosyal medyayı bir başa çıkma aracı olarak görüp sosyal medyadaki bilgilere daha çok güvenme eğiliminde oldukları görülmüştür.^{19,20} Meme ve/veya jinekolojik kanserden sağ kurtulan kadınlarla yapılmış çalışmada kadınların dörtte üçünün sosyal medya kullandığı bildirilmiştir. Sosyal medyayı kullanım nedenleri arasında bilgi arama, başa çıkma, kendini ifade etme, sosyal destek arama ve yalnızlıktan kurtulmak için kullandıkları belirlenmiştir.²¹ Günümüzün sosyal medya influencerları özellikle PCOS ya da infertilite gibi yaygın bir jinekolojik sağlık sorunuyla karşılaşmışsa bu konudaki kişisel deneyimlerini paylaşma eğiliminde oldukları görülmektedir. İnfertil çiftlerin sosyal medya kullanım nedenleri arasında ise bilgi edinme, diğer insanların deneyimlerinden faydalanma, dayanışma, destek alma ve başa çıkma yer almaktadır.²²

Bu sonuçlara baktığımızda hem sosyal medyanın hem de sağlık bakım hizmetinin bir arada var olabileceği bir hasta bakım ortamının geliştirilmesinin daha iyi hasta so-

nuçları elde edilmesine ve hasta memnuniyetinin artmasına katkı sağlayacağı bildirilmiştir.^{19,23} Bu doğrultuda sağlık sorunu yaşayan kişiler tarafından sosyal medya ve diğer web tabanlı uygulamaların nasıl ve neden kullanıldığına dair kapsamlı bir araştırmanın yapılması web tabanlı araçların hasta bakım planlarına dahil edilmesine olanak sağlayacağı söylenebilir.

JİNEKOLOJİK SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK VİDEOLAR

Jinekolojik sağlığın geliştirilmesi ve hastalıkların yönetimine dair web tabanlı videolar bulunmaktadır. Videolar çoğunlukla yukarıda bahsedilen web sitelerinde ve en çok kullanıma sahip olan "YouTube" kanallarında yer almaktadır. YouTube kanalında birçok videoya erişmek mümkündür, özellikle resmi kurum, kuruluş ve derneklerin yayınladıkları videolardan faydalanılması, jinekolojik sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesine ilişkin kanıt dayalı güncel bilgilere erişim sağlamak açısından önem arz etmektedir.

YouTube jinekolojik sağlığın çeşitli konuları ile ilişkin hem teknik hem de kişisel deneyime dayalı bilgilerin paylaşıldığı bir platform olarak karşımıza çıkmaktadır. Jinekolojik sağlığa ilişkin video içerikleri incelendiğinde videoların çoğunlukla sağlık profesyonelleri tarafından yüklendiği, fakat infertilite gibi konularda youtuberların kişisel deneyimlerini paylaştıkları videoların daha fazla beğeni ve etkileşim yarattığı görülmektedir. Olumlu videolar ve tedavi başarı hikayeleri izleyicilere umut verebilir ancak aynı zamanda kişilerde infertilite tedavisinin başarı oranları hakkında gerçekçi olmayan beklentiler yaratabilmektedir.²⁴

YouTube'taki videoların yüksek izlenme ve paylaşım sayısı, jinekolojik sağlık konusunda doğru ve güvenilir bilgi sağlamanın önemini vurgulamaktadır. Yapılan bir araştırma, YouTube'da kadın sağlığına ilişkin çeşitli temalara ilişkin videoların yayımlandığını, en yaygın ve popüler temanın ise meme kanseri olduğunu ortaya koymuştur. Fakat videolarda kadınları etkileyen çeşitli sağlık sorunları yer alsada bu videolarda sunulan bilgilerin genel kalitesi ve güvenilirliğinin düşük olduğu görülmüştür.²⁵ Yapılan başka bir çalışmada ise TikTok, Facebook ve Instagram gibi diğer sosyal medya platformlarıyla karşılaştırıldığında YouTube'un daha yüksek içerik kalitesi ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüş; bu da doğru bilgi sağlandığı sürece kadın sağlığına ilişkin bilgilerin yayılmasında YouTube'un etkili bir araç olabileceğini gösterdiği belirtilmiştir.²⁶

YouTube videoları jinekolojik sağlığa ilişkin çeşitli konuları kapsamaktadır ancak video içerik kalitesinin daha

çok iyileştirilmesi gerekmektedir. Sosyal medyanın jinekolojik sağlık konusunda güvenilir bir kaynak olarak kullanılabilmesi için, jinekolojik sağlık konusunda uzmanlaşmış akademik kurumlar ve sağlık profesyonellerinin ürettiği daha güvenilir ve kaliteli videolara ihtiyaç vardır.^{25,27} Bu doğrultuda sağlık profesyonelleri, jinekolojik sağlığa yönelik daha doğru ve kaliteli içeriklerle bilgilendirici video yüklemeleri konusunda teşvik edilmelidir. Politika yapımcılar internete yüklenen videoların denetlenmesine yönelik politikalar geliştirmelidir.²⁸

Jinekolojik sağlığı geliştirilmesi ve sürdürülmesini destekleyen ulusal ve uluslararası resmi kuruluş, derneklerin YouTube kanalları;

- T. C. Sağlık Bakanlığı
- Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED)
- Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı ve Hakları Platformu (CİSÜ Platformu)
- Pozitif-iz Derneği
- Pelvik Taban ve Kozmetik Jinekoloji Derneği
- Üreme Sağlığı ve İnfertilite Derneği (TSRM)
- Endometriozis ve Adenomyozis Derneği
- Meme Vakfı (Meva)
- Kadın Kanseri Derneği
- Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği
- Avrupa Üroloji Derneği (European Association of Urology-EAU)
- Meme Kanseri Araştırma Vakfı (Breast Cancer Research Foundation-BCRF)
- Amerikan Cinsel Sağlık Derneği (American Sexual Health Association-ASHA)
- Amerikan Üreme Tıbbi Derneği (American Society for Reproductive Medicine-ASRM)
- Amerikan Kanser Derneği (American Cancer Society-ACS)
- Avrupa Jinekolojik Onkoloji Derneği (European Society of Gynecological Oncology-ESGO)
- Uluslararası AIDS Derneği (International AIDS Society-IAS)
- Avrupa İnsan Üreme ve Embriyoloji Derneği (European Society of Human Reproduction and Embryology-ESHRE)
- Menopoz Derneği (Menopause Society)

Jinekolojik Sağlık Geliştirilmesinde Kullanılan Mobil Uygulama Örnekleri

Her geçen yıl internet kullanım oranlarının artmasıyla birlikte web tabanlı uygulamaların yaygın olarak kullanılması ve teknolojiye ilerlemeler yeni bir kavram olan *Mobil Sağlık* ortaya çıkmasını sağlamıştır.⁹ Mobil uygulamalar, akıllı telefon veya tablet gibi bir mobil cihaza çoğunlukla ücretsiz veya çok az bir maliyetle yüklenebilen yazılımlardır. Uygulamalar, cihazın işletim sistemine bağlı olarak çeşitli dijital pazarlardan indirilebilmektedir. Uygulamalar için başlıca dijital pazarlar Apple App Store (iTunes) ve Android mağazasıdır (Google Play).

iTunes veya Google Play mağazalarında bir sağlık uygulaması arayan kişi, sağlık ve fitness ile ilgili binlerce uygulama görmektedir fakat mevcut uygulamaların uygunluğunu/doğruluğunu, uygulamaları destekleyen teorik temelleri veya bu uygulamaların davranış değişimindeki etkinliğini araştıran çok az araştırma bulunmaktadır. Uygulamaların uygunluğunu değerlendirmede birçok parametre etkili olmakla birlikte daha çok geliştirici kişi/kurum/firma, değerlendirme derecesi (5 üzerinden), en son güncellenme tarihi, indirilme sayısı vb. bulgular değerlendirilmektedir. Mobil uygulamalar, davranış değişikliği yaratmada ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesinde stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir.^{15,29} Özellikle çok sayıda rolü ve sorumluluğu bir arada yöneten kadınlar için, mobil uygulamalar bilgi sağlama ve hatırlatmalar yapma konusunda (ilaç, su içme, egzersiz vb.) önemli bir destek sunmaktadır.¹⁴ Jinekolojik sağlığın geliştirilmesinde kullanılacak örnek mobil uygulamalar Tablo 1’de verilmiştir.

Menstrüasyon Takip ve Doğurganlık Yönetimi Uygulamaları

Menstrüasyon takip ve doğurganlık yönetimi uygulamaları, kadınların menstrüal döngülerini düzenli olarak takip etmelerine ve doğurganlık planlarını yönetmelerine yardımcı olan mobil uygulamalardır. Bu uygulamalar, kullanıcıların adet tarihlerini, vücut sıcaklıklarını, vajinal akıntılarını vb. semptomlarını girmelerini sağlamaktadır. Uygulamalar bu verileri kullanarak, kullanıcıların adet döngülerini izleyerek gelecekteki adet tarihlerini hesaplayarak adet yaklaşmış günlerde kullanıcılara bildirim göndermektedir. Ayrıca doğurganlık takibi yapmak isteyenler için ovülasyon dönemlerini hesaplayarak doğurganlığın yüksek olduğu dönemlerde de kullanıcılara bildirim göndermektedir. Bu tür uygulamalar, gebelik planlayan ya da doğal doğum kontrol yöntemlerini kullanmak isteyenler için önemli bir araç olmaktadır. Bunun yanı sıra kullanıcıların adet döngülerinin düzeni, adet öncesi ve adet döne-

TABLO 1: Jinekolojik sağlığın geliştirilmesinde kullanılabilecek örnek mobil uygulamaların özellikleri.

Mobil Uygulamanın Adı (Geliştirici)	
Menstrüasyon Takip ve Doğurganlık Yönetimi Uygulamaları Adet Takibi-Regl Takvimi (Abishkking Limited.) Adet Takvimim-Adet Takibi (SimpleInnovation) Natural Cycles* (Naturalcycles Nordic Ab) *FDA onaylı tek doğum kontrol uygulaması	Jinekolojik Kanser Takip Uygulamaları Asccp Management Guidelines (American Society for Colposcopy and Cervical Pathology Inc) HPV Vaccine: Same Way Same Day (Kognito Interactive) Endometrial Cancer Manager (Point of Care) Ovarian Cancer Manager (Point of Care) Ovarian Cancer (Point of Care) Op Care (One BCG)
PCOS-Endometriozis Yönetim Uygulamaları AskPCOS (Monash University) PCOS Diva (Imbodi, Inc) PCOS App (Caitlin Johnson, RD INC) Uvi: PCOS Diet&Fitness Plans (Uvi Health) Endi: Track Your Endometriosis (Jenix Technologies LTD) Nezhat Endometriosis Advisor (Inframatic LLC)	Meme Kanseri Tarama ve Takip Uygulamaları Breast Cancer Manager (Point of Care) Owise - Breast Cancer Support (Px HealthCare B.V.) Becca (Breast Cancer Care) Know Your Lemons-Self Exam (Know Your Lemons Foundations Inc) ACS Reach (American Cancer Society Inc) Breast Test (Positiva Resitve D.O.O.)
İnfertilite Tedavisine İlişkin Uygulamalar Bonzun IVF (Bonzun Health Information AB) IVF Relax (Fertility Digital Pty Ltd) Embie (Embie Clinic, Ltd) MindfulIVF (Aculife Limited) Tilly: Fertility & IVF Support (Tilly TTC AB) Feronia: IVF Tracker & Support (FertilityAI Lab)	İlaç İçme Hatırlatıcıları Doğum Kontrol Hapı Hatırlatma (Smiko) Doğum Kontrol Hapı Hatırlatıcı (Appagency Labs) İlaç Hatırlatıcı Alarmı (Aplicativos Legais) Sevimli Hap: İlaç Hatırlatma (Futasaji LLC) Hap Hatırlatıcı & İlaç Alarmı (Andrei Nemtsou)
Menopoz Semptom Takip Uygulamaları Caria: Menopause & Midlife (Chorus Health Inc.) Femilog Menopoz Sağlık Rehberi (Femilog Aps) Health & Her Menopause Tracker (Health & Her Ltd) Balance - Menopause Support (Balance App Limited)	Su İçme Hatırlatıcıları Su Hatırlatıcı - Water Reminder (VGFIT LLC) Su İçme Hatırlatıcı-Waterlama (Llama Luna Apps) Su İçme Hatırlatıcı + (Creative Technologies LLC) Waterminder (Funn Media, LLC) Drink Water-Daily Reminder (App Rover)
Cinsel Sağlık Takip Uygulamaları Kırmızı Şemsiye Derneği (Kırmızı Şemsiye Derneği) Ferly (Leika Ltd) Rosy - Women's Sexual Health (Meet Rosy Inc) Mobilife (Pleksus Bilişim Teknolojileri Danışmanlık Temsilcilik A.Ş.) HIV Care Tools (UCSF)	Diyet ve Egzersiz Uygulamaları YAZIO Kalori Sayacı (YAZIO) FatSecret Kalori Sayacı (FatSecret) Aralıklı Oruç Takibi (Abishkking Limited.) Lifie Diyet & Kalori Hesaplama (Mobifique) Kilo Vermek Fitness 30 Günde (Abishkking Limited.) StepsApp Adım Sayar (StepsApp GmbH) Kadın Fitness-Kadın Egzersizi (Abishkking Limited.)
Pelvik Taban Kas Egzersiz Uygulamaları Kegel Egzersizi Pelvik Taban (Abishkking Limited) Kadınlar İçin Kegel Egzersizi (Lollipop Technology Co., Ltd) Pelvik Taban Egzersizleri (Stefan Roobol)	Meditasyon Uygulamaları Headspace: Meditation & Sleep (Headspace Inc.) Calm (Calm.com) Meditopia: Meditasyon, Uyku (Yedi70 Yazılım Bilgi Teknolojileri A.Ş.) Mantra-Günlük Olumlama (Broftware House Yazılım Tasarım A.Ş.) Goddess: Meditasyon Yoga Nefes (Goddness Wellbeing, Inc)
Mesane Günlüğü Uygulamaları Mesane Günlüğü (Kontinans Derneği) Mesane Hastalıkları-Günlük (Fitric) Bladder Diary by IUflow (Kesem Health)	Sigarayı Bırakma Uygulamaları Kwit-Sigara İçmeyi Bırak (Kwit) Smoke Free-Stop Smoking Now (23 Ltd) Bırakabilirsin (Türkiye Yeşilay Cemiyeti) QuitNow (Fewlaps SL)
Kronik Pelvik Ağrı Günlükleri Pelvic Pain Chronicles (M.I.S. Connection, LLC) Painscale- Pain Tracker Diary (Chronic Pain Management Coach)	

mindeki semptomlarla birlikte doğurgan oldukları döneme ilişkin de farkındalıklarını arttırmaktadır.

Polikistik Over Sendromu (PCOS)-Endometriozis Yönetim Uygulamaları

PCOS ve Endometriozis yönetim uygulamalarında bilgi içerikli metinler, semptom yönetimi, beslenme ve egzersiz önerileri yer almaktadır. PCOS'a yönelik uygulamalarda kilo takibi, kalori takibi, su içme hatırlatıcısı, egzersiz kayıtları, meditasyon bölümleri yer almaktadır. PCOS ve endometriozisin neden olduğu anormal uterin kanama ya da düzensiz adet takibi için menstrüasyon takip uygulamaları kullanılmaktadır. Endometriozis tanısı almış kronik pelvik ağrı şikâyeti olan kullanıcılar kronik pelvik ağrı günlüklerine ilişkin mobil uygulamaları kullanabilmektedir. PCOS'un birinci basamak tedavisi yaşam tarzı değişikliği müdahaleleri (diyet, egzersiz ve davranış değişiklikleri) olup buna yönelik mobil uygulamalar "diğer yardımcı uygulamalar" başlığı altında incelenmiştir.

İnfertilite Tedavi Takip Uygulamaları

Bu uygulamalar, kullanıcılara infertilite tedavisi sürecini düzenli olarak kaydetmeleri ve takip etmelerine olanak tanımaktadır. Çiftler, menstrüal döngü, ovulasyon dönemi, sperm test sonucu, embriyo gelişimi, doktor randevuları ve tedavi planlarını uygulama aracılığıyla izleyebilmektedir. Ayrıca bu uygulamalar, kullanıcılara tedavi sürecindeki ilaçları, folik asit takviyelerini, kan testi ya da gebelik testi yaptırmayı hatırlatma özellikleri de sunmaktadır. Uygulamalarda infertilite tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkilerini kaydedebilecekleri ve meditasyonlarla psikolojik olarak da desteklenebilecekleri bölümler yer almaktadır.

Menopoz Semptom Takip Uygulamaları

Mobil menopoz semptom takip uygulamaları, kadınların menopoz dönemi boyunca karşılaştıkları semptomları izlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olan önemli araçlardır. Menopoz, hormonal değişikliklerin neden olduğu bir dönem olup sıcak basması, uykusuzluk, ruh hali değişikliği ve diğer semptomlar gibi rahatsız edici belirtilerle karakterizedir. Bu tür uygulamalar, kullanıcılara semptomları günlük olarak kaydetme, dönemler arasındaki değişiklikleri izleme ve semptomları hafifletmek için alınabilecek önlemleri öğrenme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca uygulamalar egzersiz önerileri, hormon ilacı hatırlatma gibi olanaklarda sunmaktadır. Kullanıcılar, vajinal kanama, libido, üriner inkontinans durumu, uyku sorunları, sıcak basması ve ruh hali durumlarını puanlama sistemi aracılığıyla bu uygulamalara kaydedebilmektedir. Kuzey Ame-

rika Menopoz Derneği'nin bir uygulaması olan MenoPro, menopoz semptomlarının farmakolojik yönetimi için kanıta dayalı algoritmalar sağlarken aynı zamanda klinisyenlere meme kanseri ve osteoporoz için risk değerlendirme araçları sunmaktadır.³⁰

Cinsel Sağlık Takip Uygulamaları

Bu uygulamalar, kullanıcılara cinsel sağlıkla ilgili bilgiler sunmanın ötesinde, kişisel sağlık verilerini güvenli bir şekilde kaydetmelerine, takip etmelerine ve paylaşımlarına olanak tanır. Kullanıcılar, cinsel sağlıklarıyla ilgili bilgi edinebilir, güncel haberlere ulaşabilir, cinsel ilişki sıklığı, ağrı olup olmadığı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi önemli verileri izleyebilmektedir. Ayrıca uygulamalar, nefes çalışmaları, beden farkındalığı, cinsel ilişkiden daha fazla keyif almayı destekleyecek ipuçları sunmaktadır. HIV/AIDS vb. konularda farkındalık yaratmak ve eğitim vermek amacıyla da kullanılan bu uygulamalar, kullanıcıların test yaptırmalarını teşvik etmek, korunma yöntemleri hakkında bilgi sunmak ve stigmatizasyonla mücadele etmek gibi önemli işlevlere sahiptir.

Pelvik Taban Kas Egzersiz (PTKE) Uygulamaları

PTKE uygulamaları, pelvik taban kaslarını güçlendirmek, pelvik organ prolapsusları ve üriner inkontinans gibi sağlık sorunlarını önlemek veya tedavi etmek amacıyla tasarlanmış mobil uygulamalardır. Uygulamalar, kegel egzersizleri hakkında bilgilendirme içermekte ve egzersizlerin doğru yapılmasında bireylere rehberlik ederek egzersiz sürelerini kaydeder, böylece kullanıcıların pelvik taban kaslarını doğru bir şekilde çalıştırmalarını sağlar. Ayrıca, düzenli egzersiz takibi ve ilerlemenin izlenmesi için kullanıcılara yardımcı olacak "ilerlemenin izlenmesi" ve hatırlatıcı bildirim gönderme gibi özellikler sunmaktadır.³¹ Mobil uygulamalar, egzersizler için gerekli talimatları sağlamanın yanı sıra, hastalar ve sağlık profesyonelleri arasında önemli bir iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir.^{8,10,31,32}

Mesane Günlüğü Uygulamaları

Mesane günlüğü uygulamaları, kullanıcılara günlük idrar alışkanlıklarını, sıkışma hissi, idrar sıklığı, miktarı ve inkontinans gibi bilgileri gece/gündüz şeklinde kaydetmeleri için bir platform sunmaktadır. Ayrıca, kullanıcıların sıvı tüketiminin miktarı ve türü gibi bulguları kaydedip izlemelerine yardımcı olmaktadır. Bu veriler, kullanıcılara inkontinansı tetikleyicileri tanımalarına ve sağlık profesyonelleriyle mesane günlüğü raporlarını paylaşmalarına olanak tanımaktadır.

Kronik Pelvik Ağrı (KPA) Günlükleri

Kullanıcıların pelvik ağrılarını değerlendirerek bulguları günlük olarak kaydetmelerine ve bu kayıtları haftalık, aylık veya yıllık olarak raporlayabilmelerini sağlayan mobil uygulamalardır. Bu uygulamalar kullanıcılara ağrı farkındalığı kazandırarak ağrılarının şiddetini arttıran ya da ağrılarını tetikleyici faktörleri takip etmelerini kolaylaştırmaktadır. Ağrı yeri, şiddeti, sıklığı, niteliği ile ağrının takibi bu uygulamalar sayesinde kaydedilerek sağlık profesyonelleriyle hasta görüşmelerinde önemli veriler sağlamaktadır.³³ Ayrıca, beslenme, egzersiz, stres yönetimi ve diğer yaşam tarzı değişikliklerinin pelvik ağrı üzerindeki etkisini gözlemlemelerine yardımcı olmaktadır. KPA günlükleri, bireylerin ağrılarını izlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olarak yaşam kalitesini artırmaya katkı sağlamaktadır.

Jinekolojik Kanser Takip Uygulamaları

Jinekolojik kanserlere yönelik uygulamalar, kanser görülme sıklığı, risk faktörleri, belirti bulgular, teşhis, tedavi ve tarama yöntemleri hakkında genel bilgi sunmaktadır.³⁴ Jinekolojik kanserli bireylerin hastalık sürecinde yeniden nüks durumları yaşamamaları ve sürekli takip edilmeleri açısından mobil uygulamaların geliştirilmesi ve kullanımının sağlanması önem arz etmektedir.¹ Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerdeki kanser yükü göz önünde bulundurulduğunda kanser teşhis zamanının yanı sıra tedaviye uyum ve tedavi sonrası takip, sonuçların iyileştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir.^{9,35} Bu uygulamalarla kanser ve tedavilerinin geç etkilerini yönetmek, yaşam tarzı ve davranış değişikliklerini teşvik etmek ve hayatta kalanların sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla iletişim kurmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.⁹

Meme Kanseri Tarama ve Takip Uygulamaları

Meme kanseri tarama ve takip uygulamaları, sesli rehberler sunarak kullanıcıların kendi kendine meme muayenesi yapmalarına destek olmaktadır. Bu uygulamalar, aylık kendi kendine meme muayenelerini düzenli olarak yapmalarını sağlamak ve mamografi taramalarını aksatmalarını için kullanıcılara hatırlatıcı bildirimler göndermektedir. Ayrıca, hatırlatıcılar ve takvim özellikleri sayesinde randevuları ve tarama tarihlerini organize etmelerine destek sağlamaktadır. Bu uygulamalar aynı zamanda meme kanseri hakkında semptom ve risk faktörleri hakkında kullanıcılara açıklayıcı bilgiler sunmaktadır. Meme kanserinin tedavisinde ise ilaç hatırlatma, stres yönetimi ve motivasyon konusunda da destek olmayı amaçlamaktadır.

Randevu Alma ve Sağlık Takibi

Sağlık Bakanlığının, tüm sağlık kuruluşlarının bilgi sistemlerini birbirine entegre ettiği Merkezi Hastane Randevu Sistemi (MHRS) ve e-Nabız uygulamaları elektronik ortam üzerinden vatandaşların kişisel sağlık kayıtlarına, hem kendileri hem de yetkileri doğrultusunda sağlık profesyonellerinin erişebildiği platform olarak hizmet vermektedir.

■ **MHRS:** T.C. Sağlık Bakanlığı uygulaması olan MHRS, Türkiye'nin Merkezi Hekim Randevu Sistemi'dir. Sağlık Bakanlığı tarafından başlatılan Sağlıkta Dönüşüm Projesi kapsamında geliştirilmiş ve 2010 yılında vatandaşların hizmetine sunulmuştur. MHRS'ye web tarayıcıları ya da mobil uygulama üzerinden erişim sağlanabilmektedir. MHRS üzerinden Sağlık Bakanlığına bağlı hastaneler ile ağız ve diş sağlığı merkezleri ve aile hekimliklerinden vatandaşlar istedikleri hastane ve hekimden randevu alabilmektedir. MHRS'de ayrıca geçmiş randevularda görüntülenebilmekte. Hastalar, MHRS üzerinden online randevu alarak hastanede bekleme sürelerini kısaltmaktadır.³⁶

■ **e-Nabız:** T.C. Sağlık Bakanlığı uygulaması olan e-Nabız, kişisel sağlık bilgilerinin yönetilebildiği, Türkiye'nin kişisel sağlık kaydı sistemidir. E-Nabız sağlık kuruluşlarından toplanan sağlık verilerine vatandaşların ve sağlık profesyonellerinin web tarayıcıları ve mobil cihazlar üzerinden erişebilecekleri bir uygulamadır. Uygulamaya e-devlet üzerinden kayıt olunup giriş yapılabilir. Kullanıcılar, sağlık profillerini, geçmiş hastalıklarını, sağlık tesis ziyaretlerini, muayene notlarını, reçetelerini, raporlarını, tahlillerini, alerji bilgilerini, aşı takvimini, ilaç bilgilerini görebilir aynı zamanda sağlık tesis ziyaretlerini değerlendirebilmektedir. Kullanıcılar, çektiği tüm tıbbi görüntü ve radyolojik raporlarını Teletıp ve Teleradyoloji sistemi entegrasyonu sayesinde tarih, hastane ve görüntü bazında erişebilmektedir. MHRS web sitesine otomatik yönlendirme yapılarak randevular planlanabilmektedir. Ayrıca, beden kitle indeksi (BKİ) ve kardiyovasküler hastalık riski hesaplama gibi özelliklerle bireylerin kişisel sağlık takibine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, kullanıcıya bulunduğu konuma en yakın hastane ve eczane gibi bilgileri de sağlamaktadır.³⁷

Özel Sağlık Merkezlerinin Mobil Uygulamaları

Özel sağlık merkezlerinin mobil uygulamaları, sağlık hizmetlerini sunma ve hasta deneyimini iyileştirme amacıyla özel sağlık merkezleri tarafından geliştirilmiş web tabanlı platformlardır. Bu uygulamalar, hastaların randevu alması, sağlık kayıtlarına erişmesi, sağlık profesyonelleriyle iletişim kurması, ödemelerini yapması ve sağlık bilgilerini

takip etmesi gibi bir dizi işlemi daha hızlı ve verimli bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bu uygulamalara sahip özel sağlık kuruluşları, hastaların sağlık sonuçlarına, randevularına ve tedavi planlarına daha kolay erişim sağlamasıyla hasta memnuniyetlerini arttırmayı amaçlamaktadır.

DiĞER YARDIMCI UYGULAMALAR

İlaç İçme Hatırlatıcıları

Mobil ilaç içme hatırlatıcıları, ilaçların düzenli ve zamanında alınmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiş uygulamalardır. Uygulamalar genellikle kullanıcıların ilaçlarını doğru zamanlarda alabilmeleri için belirledikleri saatlerde hatırlatmalar göndermektedir. Özellikle kronik hastalıkları olan bireyler, mutlaka belirli saatlerde ilaç içmesi gereken kişiler, çok sayıda ilaç kullananlar ve yaşlı kişiler için ilaç içme hatırlatıcıları hayati öneme sahiptir. İlaç içme hatırlatıcı uygulamalar arasında doğum kontrol hapı hatırlatıcıları da yer almaktadır. Bu uygulamalar istenmeyen gebeliklerin önlenmesinin yanı sıra kullanıcıların doğum kontrol yöntemlerini düzenli olarak kullanmalarını sağlayarak daha güvenli ve etkili bir şekilde cinsel sağlıklarını yönetmelerine yardımcı olmaktadır.

Su İçme Hatırlatıcıları

Mobil su içme hatırlatıcıları, bireylere gün içinde yeterli miktarda su tüketmeleri konusunda hatırlatmalar yapmak ve su içme miktarını arttırmak amacıyla geliştirilmiş mobil uygulamalardır. Bu uygulamalar, kişinin günlük su ihtiyacını hesaplar ve ardından belirli aralıklarla veya belirli saatlerde kullanıcılara su içmeyi hatırlatan bildirimler göndermektedir. Kullanıcılar uygulamalara tükettikleri su miktarını kaydedebilir ve günlük, haftalık veya aylık su içme alışkanlıkları hakkında istatistiksel verilere ulaşabilmektedir. Bu uygulamalar, su içme alışkanlığını geliştirmek ve suyun sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanmak isteyen kadınlara önemli bir destek sunmaktadır.

Diyet ve Egzersiz Uygulamaları

Sağlıklı beslenme, kilo kontrolü, düzenli egzersiz yapma amacıyla kullanıcılara rehber oluşturması için geliştirilmiş uygulamalardır. Sağlıklı diyet ve egzersiz ile adet döngüsünün düzene girmesi, premenstrual sendrom, PCOS semptomlarının hafiflemesi, sağlıklı cinsel fonksiyonların sürdürülmesi, kanserden korunma gibi birçok alanda jinekolojik sağlığın gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu uygulamalar, kullanıcılara kişiselleştirilmiş diyet planları, kalori hesaplama, egzersiz rutinleri oluşturma ve adım sayma

takip araçları sunmaktadır. Aynı zamanda kullanıcıların ilerlemelerini izlemelerine yardımcı olacak şekilde kayıtları istatistiklerle göstermektedir.

Meditasyon Uygulamaları

Meditasyon uygulamaları ile kişilerin stres, anksiyete, depresyon ve olumsuz duygu durumları ile baş etmesi desteklenerek duygusal dengenin korunması amaçlanmaktadır. Uygulamalar sesli rehberlerle gevşeme, zihinsel odaklanma, nefes kontrolü ve stres azaltma teknikleri ile daha derin ve rahatlatıcı bir uyku deneyimi de sunmaktadır. Örneğin infertilitede kullanılan hormon ilaçları ya da menopoza dönemindeki hormonal değişikliklerde kişilerin duygusal dengelerini sağlamalarına, uyku kalitelerinin artmasına, kanser tanısıyla başa çıkmada duygusal zorlukları hafifletmeye yardımcı olmaktadır. Psikolojik iyilik halinin gelişmesi bağışıklık sistemini de güçlendirecektir. Uygulamalar, kullanıcıların düzenli meditasyon yapmalarını desteklemek için hatırlatıcı bildirimler sunmaktadır. Psikolojik destek ile düzenli menstrüal siklus, cinsel yaşam kalitesinin artması, ağrıyla (dismenore, kronik pelvik ağrı, endometriozis, kanser vb.) etkin baş edebilme, jinekolojik sorunlarda semptom yönetiminin sağlanması, kanserle mücadelede psikolojik iyilik halinin geliştirilmesi sağlanabilmektedir.

Sigarayı Bırakma Uygulamaları

Sigara bırakma uygulamaları sigarayı bırakma sürecinde destek, motivasyon ve kaynak sağlamaktadır. Ayrıca, kullanıcılara kişiselleştirilmiş bırakma planları oluşturmalarına ve sigarayı bırakma ilerlemelerini izlemelerine yardımcı olmaktadır. Sigarayı bırakma mobil uygulamaları kanseri önleme, semptomların şiddetini azaltma, fertilitenin korunması, menstrüal siklusun düzene girmesini destekleme, menopozal semptomlarla etkin baş edebilme ve enfeksiyon riskini azaltma yoluyla jinekolojik sağlığın geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

SONUÇ

Jinekolojik sağlık kapsamında web tabanlı uygulamalar, sağlık davranışlarını hatırlatma, planlanan randevuları ve ilaç alımını organize etme, laboratuvar test sonuçlarını bildirme, sağlık durumunu izleme, olumlu sağlık davranışlarını teşvik etme, bilgi ve kaynaklara kolay erişim sağlama amacıyla kullanılmaktadır. Bu uygulamalar, kadınların kendi sağlıklarını izlemelerini, sağlık alışkanlıklarını değiştirmelerini veya hastalıklarını yönetmelerini destekleyerek jinekolojik sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Günümüzde internetin

yaygın kullanımı göz önünde bulundurulduğunda kadınların web tabanlı uygulamaları kullanım oranı da gittikçe artmaktadır. Sağlık profesyonelleri, kadınların jinekolojik sağlıklarını koruma ve geliştirmelerine yönelik web tabanlı uygulamaların doğru kullanımı konusunda eğitim ve rehberlik sağlayarak, kadınların bu uygulamalardan en et-

kili şekilde faydalanmalarını destekleyebilirler. Bu bağlamda, sağlık profesyonelleri, içinde bulunduğu toplumun sağlık arama davranışlarını ve web tabanlı uygulama kullanım alışkanlıklarını sorgulamalı, kadınları doğru içeriklere sahip platformlara yönlendirebilmek için rehberlik yapmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Bulut ÖÜ, Kaplan S, Şahin S. Jinekolojik kanserde evde bakım ve teknoloji kullanımı. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2020;3(2):193-201.
2. TÜİK [İnternet]. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023. [Erişim tarihi: 11 Ekim 2023]. Erişim linki: [https://data.tuik.gov.tr/Buluten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirasi-2023-49407#:~:text=%C4%B0internet%20kullanan%20bireylerin%20oran%C4%B1%20%87,%83%2C3%20olarak%20g%C3%B6zlenildi](https://data.tuik.gov.tr/Buluten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirasi-2023-49407#:~:text=%C4%B0internet%20kullanan%20bireylerin%20oran%C4%B1%20%87,%83%2C3%20olarak%20g%C3%B6zlenildi)
3. Calpbınici P, Kızılırmak A. Gebelikte kullanılan kısa mesaj hizmeti temelli uygulamalar. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2020;9(2):92-8.
4. Sarria-Santamera A, Laganà AS, Terzic M. Women's Health and Gynecology: Old challenges and new insights. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(24):16589.
5. University of Oxford [İnternet]. Mobile phones empower women in developing world-Oxford study. [Erişim tarihi: 15 Ekim 2023]. Erişim linki: <https://www.ox.ac.uk/news/2020-06-08-mobile-phones-empower-women-developing-world-oxford-study>
6. Kessel KA, Vogel MM, Kessel C, Bier H, Biedermann T, Friess H, et al. Mobile health in oncology: a patient survey about app-assisted cancer care. *JMIR MHealth UHealth*. 2017;5(6):81.
7. Lee YH, Huang LH, Chen SH, Shao JH, Lai CH, et al. Effects of mobile application program (App)-assisted health education on preventive behaviors and cancer literacy among women with cervical intraepithelial neoplasia. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21):11603.
8. Askund I, Nyström E, Sjöström M, Umeåfjord G, Stenlund H, Samuelsson E. Mobile app for treatment of stress urinary incontinence: a randomized controlled trial. *Neurourol Urodyn*. 2017;36(5):1369-76.
9. Salmani H, Ahmadi M, Shahrokh N. The impact of mobile health on cancer screening: a systematic review. *Cancer Inform*. 2020;19:1176935120954191.
10. Leme Nagib AB, Riccetto C, Martinho NM, Camargos Pennisi PR, Blumenberg C, Paranhos LR, et al. Use of mobile apps for controlling of the urinary incontinence: a systematic review. *Neurourol Urodyn*. 2020;39(4):1036-48.
11. Wadensten T, Nyström E, Franzén K, Lindam A, Wasteson E, Samuelsson E. A mobile app for self-management of urgency and mixed urinary incontinence in women: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2021;23(4):e19439.
12. Kruse C, Betancourt J, Ortiz S, Valdes Luna SM, Bamrah IK, Segovia N. Barriers to the use of mobile health in improving health outcomes in developing countries: systematic review. *J Med Internet Res*. 2019;21(10):e13263.
13. Mohammadzadeh Z, Eghtedar S, Ayatollahi H, Jebraeily M. Effectiveness of a self-management mobile app on the quality of life of women with breast cancer: a study in a developing country. *BMC Womens Health*. 2022;22(1):1-12.
14. Teitelman AM. Using Mobile Technologies to Improve Women's Health. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2018;47(6):830-2.
15. Demir H, Arslan ET. Mobil sağlık uygulamalarının hastanelerde mevcut olması: hastanelerin sağladığı bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 2017;19(33):71-83.
16. T. C. Sağlık Bakanlığı [İnternet]. [Erişim tarihi: 10 Ekim 2023]. Erişim linki: <https://www.saglik.gov.tr/>
17. Howard J [İnternet]. 10 Top Questions You Had for Dr. Google in 2018 CNN. [Erişim tarihi: 2 Ekim 2023]. Erişim linki: <https://www.cnn.com/2018/12/21/health/health-questions-2018-google-explainer/index.html>
18. Van den Haspel K, Reddington C, Healey M, Li R, Dior U, Cheng, C. The role of social media in management of individuals with endometriosis: A cross-sectional study. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 2022;62(5):701-6.
19. Kronemyer B. Self-managing pelvic pain via the internet. *Contemporary OB/GYN*. 2022;67(3):11.
20. Piszczek CC, Foley CE, Farag S, Northup M, Overcarsh P, Wiedrick J, et al. Social media utilization, preferences, and patterns of behavior in patients with gynecologic pelvic pain. *Am J Obstet Gynecol*. 2022;226(4):547-e1.
21. Tolby LT, Hofmeister EN, Fisher S, Chao S, Benedict C, Kurian AW, et al. Patterns of social media use and associations with psychosocial outcomes among breast and gynecologic cancer survivors. *J Cancer Surviv*. 2021;15:677-684.
22. Sormunen T, Karlgren K, Aanesen A, Fossum B, Westerbotn M. The role of social media for persons affected by infertility. *BMC Womens Health*. 2020;20(1):1-8.
23. Holowka EM. Mediating pain: navigating endometriosis on social media. *Front Pain Res*. 2022;3:889990.
24. Kelly-Hedrick M, Grunberg PH, Brochu F, Zelkowitz P. "It's totally okay to be sad, but never lose hope": Content analysis of infertility-related videos on YouTube in relation to viewer preferences. *J Med Internet Res*. 2018;20(5):e10199.
25. Kim JH, Kim HK. Evaluating articles on the content and quality of YouTube videos regarding women's health: a scoping review. *Korean J Women Health Nurs*. 2023;29(3):179.
26. Hüscht T, Ober S, Haferkamp A, Naumann, G, Tunn R, Saar M, Kranz J. Comparison of online health information between different digital platforms for pelvic organ prolapse. *World J Urol*. 2022;40(10):2529-34.
27. Gursoy A, Peker H. Does YouTube provide reliable and high-quality information? Assessment of pap smear test videos. *Acta Cytol*. 2020;64(5):425-32.
28. Salman MY, Bayar G. Evaluation of quality and reliability of YouTube videos on female urinary incontinence. *J Gynecol Obstet Hum Reprod*. 2021;50(10):102200.
29. McKay FH, Cheng C, Wright A, Shill J, Stephens H, Uccellini M. Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: A systematic review. *J Telemed Telecare*. 2016;24(1):22-30.

30. Arbour MW, Stec MA. Mobile applications for women's health and midwifery care: a pocket reference for the 21st century. *J Midwifery Womens Health*. 2018;63(3):330-4.
31. Hou Y, Feng S, Tong B, Lu S, Jin Y. Effect of pelvic floor muscle training using mobile health applications for stress urinary incontinence in women: a systematic review. *BMC Womens Health*. 2022;22(1):1-15.
32. Chen L, Zhang D, Li T, Liu S, Hua J, Cai W. Effect of a mobile app-based urinary incontinence self-management intervention among pregnant women in china: pragmatic randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2023;25:e43528.
33. Erickson BA, Herman T, Hahn AE, Taple BJ, Bass M, Lloyd RB, et al. A mobile phone application for assessing daily variation in pain location and pain intensity in patients with urologic chronic pelvic pain syndrome: a MAPP Network Study. *Urol Pract*. 2021;8(2):189-95.
34. Kanjak J, Likitdee N, Kietpeerakool C, Temtanakitpaisan A. Evaluation of mobile health applications for cervical cancer in the digital marketplace. *Obstet Gynecol Sci*. 2022;65(3).
35. Grover S, Shah S, Bhatia R, Urusaro S, Monare B, Ralefala T, et al. Development and usability of a smartphone application for tracking oncology patients in Gaborone, Botswana. *Methods Inf Med*. 2020;59(01):31-40.
36. MHRS [Internet]. [Erişim tarihi: 15 Ekim 2023]. Erişim linki: <https://mhrrs.gov.tr/vatandas/#/>
37. E-Nabız [Internet]. [Erişim tarihi: 15 Ekim 2023]. Erişim linki: <https://en-abiz.gov.tr/>