



Uzaktan Sağlık Sistemi (USS)

80 yaş ve üzerindeyseniz;

Sağlıklı Yaş Alma Merkezlerine (YAŞAM) müracaat edebilir gerektiğinde uzaktan sağlık sistemi ile muayene ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz

Hastalık Yönetim Platformu (HYP)

Aile hekiminize başvurarak;

- Çok yönlü yaşlı değerlendirmesi ile sağlık durumunuzu öğrenebilir
- Kronik hastalık takiplerinizi düzenli olarak yaptırabilir
- Sağlık sorunlarınız için zamanında ve etkili tedbir alabilirsiniz

Sağlık ve hastalıklarla ilgili bilgileri güvenli internet sitelerinden alın

Bakanlığımızın WEB sayfasını ve sosyal medya platformlarını takip edin

Sağlık hizmetlerine kolaylıkla ulaşabilmek için MHRS, e-Nabız gibi dijital sağlık çözümlerini kullanın

"e-sağlık" hakkında danışmanlık almak ve "çok yönlü yaşlı değerlendirmenizi" yaptırmak için Aile Hekiminizi ziyaret edin

Detaylı bilgi için
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar>



SAĞLIKLI YAŞLANMA VE YAŞLI SAĞLIĞI HİZMETLERİNDE DİJİTAL ÇÖZÜMLER





SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA NEDİR ?

Bireylerin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını korumaları hayatlarını başkalarına bağımlı olmadan sürdürmeleridir

Bunun için birey yaşam boyu sağlık ve sağlıklı yaşam kültürünü benimsemeli ve hayat tarzı haline getirmelidir

Sağlıklı yaşam danışmanlığı için
SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİNİ
ziyaret edin

SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA İÇİN NELER YAPILMALIDIR ?

- Sağlıklı beslenin
- Düzenli fiziksel aktivite yapın
- Alkol ve tütün kullanmayın
- Uyku düzeninize dikkat edin
- Stresten kaçın
- Sosyal bakımdan aktif olun
- Keyif alınan bir aktiviteyi yapın ve bir hobi ile uğraşın

BAKANLIĞIMIZ TARAFINDAN GELİŞTİRİLEN DİJİTAL ÇÖZÜMLER NELERDİR ?

e-Nabız

e-Nabız üzerinden sağlık geçmişinize kolayca ulaşabilir sağlık bilgilerinizi güvenli bir şekilde takip edebilirsiniz

Merkezi Hekim Randevu Sistemi (MHRS)

MHRS'de randevu önceliğinizi ve randevu onay muafiyetini kullanıp ihtiyaç duyduğunuz sağlık hizmetini beklemeden alabilirsiniz