

HOLİSTİK TIP

Dr. Taner Özcan

MLPCARE Sağlık Grubu

GİRİŞ

Amerika'da hasta bakımı, tedavi edici sağlık hizmeti olarak "iş yapmaktır", tam da bu nedenle sağlık sistemimiz bu kadar maliyetli, hataya açık ve parçalıdır.

Sağlıklı olmak için kendimize bir bütün olarak bakmaya başlamalı ve bizi benzersiz kılan her şeyi hesaba katmalıyız. Bu, hastalığın olmamasıyla daha az ilgilendiğimiz ve tüm insanı oluşturan çeşitli yönlerle daha fazla ilgilendiğimiz sağlığa farklı bir bakış açısıdır. (2 Şubat 2021)

<https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/02/02/high-tech-holistic-medicine-closing-the-gaps-between-sick-care-and-whole-person-care/?sh=745633614082>





World Health
Organization

Sağlık'ın tanımlanması güçtür ve önde gelen üç yaklaşım 'tıbbi model', 'bütünsel (holistik) model' ve 'sağlıklı yaşam modeli'dir.

1. Tıbbi model, 20. yüzyıl boyunca Kuzey Amerika'da baskındı ve bedeni, kırıldığında sabitlenmesi gereken bir makine olarak görürdü. **Belirli fiziksel hastalıkların tedavisini vurgularken, zihinsel veya sosyal sorunlarla ilgilenmez ve sağlık sorunlarının çözümüyle ilgilenirken, hastalıkların önlenmesiyle ilgilenmezdi.**
2. Holistik sağlık modeli, 7 Nisan 1948 DSÖ tanımıyla **'Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir'**. Bu model, Perspektifimizi genişletmiştir.
3. Sağlıklı yaşam modeli ise, Ottawa'da 1986 yılında yapılan 1. Uluslararası Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Konferansında, DSÖ'nün tartışma belgesinde **'Birey veya grubun isteklerini gerçekleştirebildiği, ihtiyaçları karşılayabildiği ve çevreyi değiştirebildiği veya çevreyle başa çıkabildiği ölçüdür'** diye tanımlanmıştır.

İlk bakışta son iki yaklaşım, hastayı çok geniş bir perspektiften değerlendirmemiz gerekliliğini düşündürür. Ancak günümüzde tanı ve tedavide hastaya bir bütün (Entegre, bütüncül, holistik, whole) olarak yaklaştığımızı söyleyebilir miyiz?





Quest Diagnostics tarafından yapılan bir ankete göre birinci basamak hekimlerinin,

% 95

- “Hastayı bütüncül” tedavi etmek için doktor olduklarını ancak

% 66

- Birden fazla hastalığı olan yaşlı hastalarının fiziksel olmayan, sosyal sorunlarıyla ilgilenmek için zamanları olmadığını söylüyor

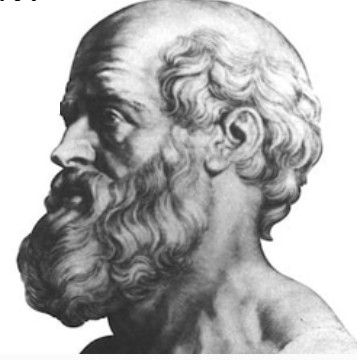
<https://www.ajmc.com/view/the-whole-patient-and-nothing-but-the-patient>

“

Tıbbi bakımın amacı hastalık değil, bozukluğun ortaya çıktığı organ değil, bir bütün olarak tedavi edilmesi gereken kişi olmalıdır.

”

Hipokrat
MÖ 460-370



- Maalesef beklentilerin aksine, günümüz modern tıbbi sistemlerden ziyade spesifik organlara odaklanmaktadır.
- Bunununla birlikte doktorlar üzerindeki giderek artan zaman baskısı hastaya ayrılması gereken zamanı da kısıtlamaktadır.

HOLİZM TANIMI VE KAVRAMI

- Etimolojik (kökenbilim) olarak ‘Holizm’ Eski Yunanca “**bütün**”, “**tam**”, “**tüm**” anlamlarına gelen “Holos” sözcüğünden türemiş olup İngilizce “Whole” (bütün) kelimesi ile aynı kökenden gelmektedir. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Holizm#Etimoloji>
- Holizm, **bütünün, kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazla** olduğunu savunan felsefe görüşüdür. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Holizm>
- Sık kullanılan “holistik” kelimesi ise “holizmle ilgili” ya da “parçaların analizi, işlenmesi veya parçalara ayrılmasından ziyade bütünlerle veya tam sistemlerle ilgili” demektir. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/holistic>

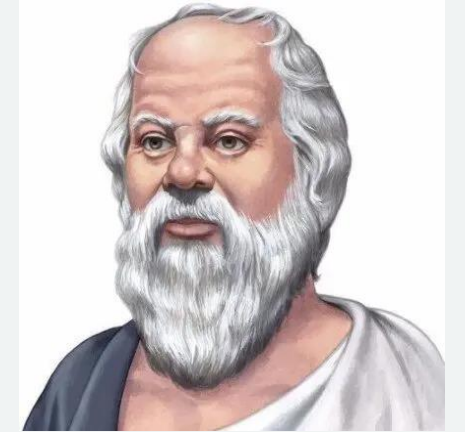
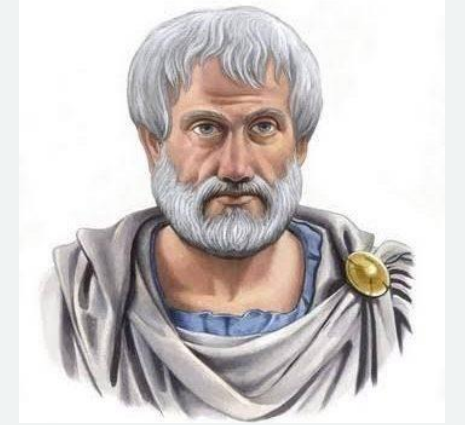
Holizm ile ilgili olarak;

Sokrates, vücudun yalnızca bir bölümünü tedavi etmeme konusunda uyardı,

"Çünkü bütün iyi olmadıkça, bir bölüm asla iyi olamaz" demiştir. (S.Ventegodt, I.Kandel, D.A. Ervin, and J.Merrick:Concepts of Holistic Care, January 2016)

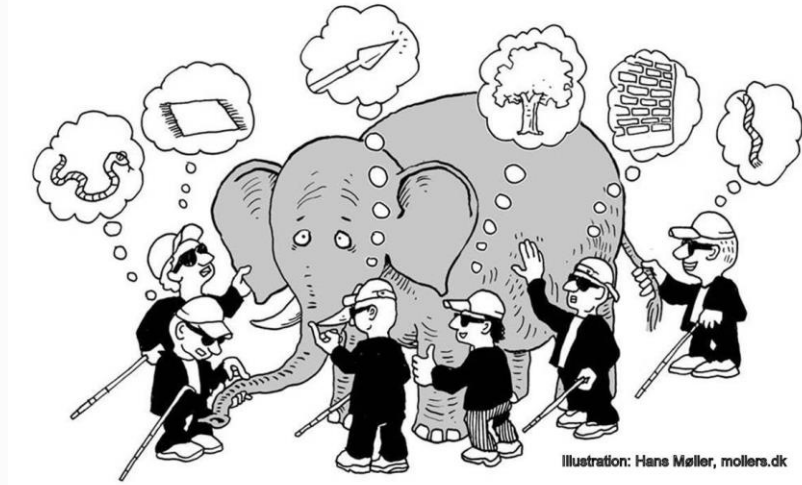
Metafizik'te ise **Aristoteles**,

"Bütünün, parçalarının toplamından daha fazlası olduğunu" belirtmiştir. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24406559/>)



- Günümüzde sağlıkta holizm kavramı, daha çok alternatif veya tamamlayıcı tıp ile birbirinin yerine kullanılan ve zihin ve bedene odaklanan sağlığa ve hastalık tedavisine yönelik yaklaşımlar olarak tanımlanmıştır.
- Holistik tıp hem kendi kendine bakımı (öz bakım, yoga, meditasyon, Tai Chi ve Chi Gung vb.) hem de uygulayıcı temelli bakımı (geleneksel Çin tıbbı, ayurveda, homeopati, botanik tıp, terapötik masaj vb.) kapsayacak şekilde kullanılmaktadır.
- Geçmişine baktığımızda holizm kavramının birçok bilim alanıyla da ilişkisi vardır.

F.M. Shroff, Conceptualizing holism in international interdisciplinary critical perspective: Toward a framework for understanding holistic health. August 2011



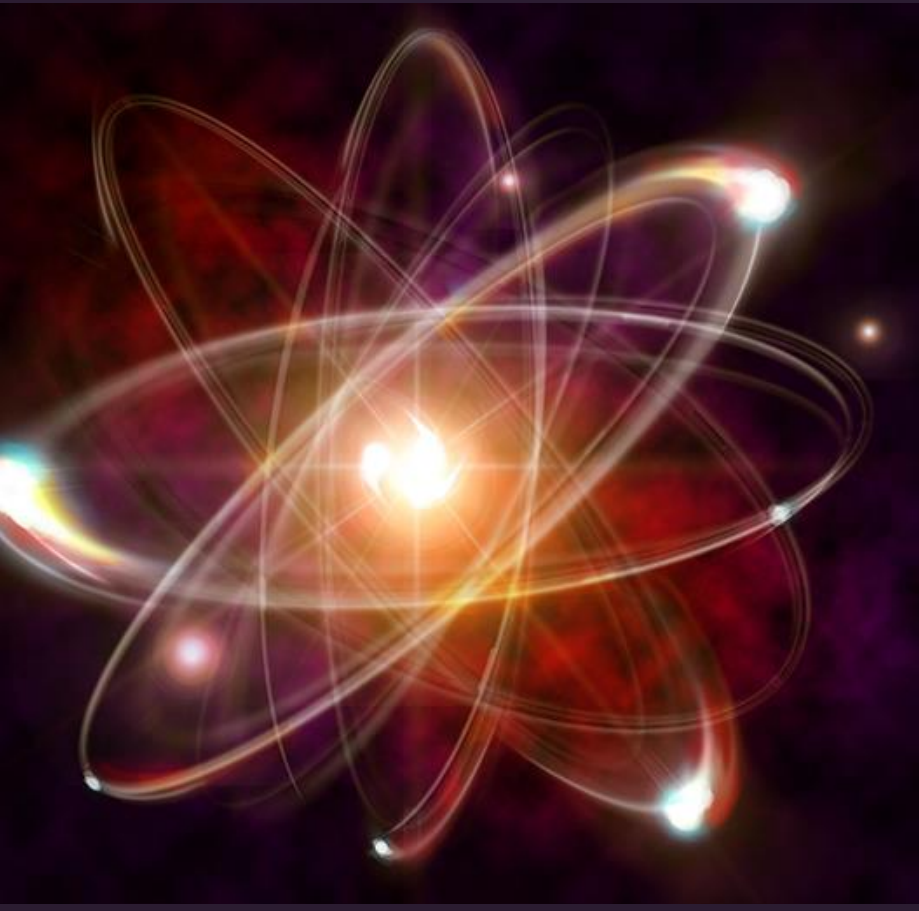
Sistem bakışıyla holizm, entegrasyon ve ilişkilere odaklanır ve sistemleri, **özellikleri daha küçük birimlerine indirgenemeyen entegre bütünler olarak görür.** Fiziksel veya teorik olarak sistem izole *parçalara ayrıldığında, sistemik özellikler kaybolur.*

En küçük bakteriden bitkilere, hayvanlardan insanlara kadar her organizma bir bütündür ve yaşayan sistemler olarak kabul edilir. Aileler ve topluluklar da sistem olarak kabul edilir.

F.M. Shroff, Conceptualizing holism in international interdisciplinary critical perspective: Toward a framework for understanding holistic health. August 2011

Kineman, J.J. and Kumar, A.K. Primary natural relationship: Bateson, Rosen, and the Vedas. 2007





Fizik bilimi kapsamında bazı fizikçiler çalışmaları ile holistik düşünce formları arasında bağlantı kurmuşlardır.

- Fritjof Capra (fizikçi ve sistem teorisyeni), doğrusal ve indirgemeci dünya görüşlerine holistik bir alternatif önermiş, holistiğin temel ilkelerine benzer şekilde, sistemler ve karmaşıklık teorisinin çerçevesini sosyal alana genişletmiştir.

(Capra, F. The Hidden Connections: A Science for Sustainable Living. 2002)

- David Bohm (kuantum mekaniği fizikçisi) paradigması bir ontolojik (varlık bilim) holizm biçimidir. Anlayışında, bölünmemiş bütüne ve bütünün parçalarından ziyade bütünün içinde bulunan gizli düzene öncelik vermiştir.

(<http://plato.stanford.edu/archives/spr2009/entries/physics-holism/>. 2009)



Felsefe bakışıyla, holistik dünya görüşleri yalnızca bedene veya organizmaya değil, daha büyük dünyaya ‘evrene’ odaklanır ve genellikle manevi veya dini düşünce formlarıyla ilişkilendirilir.

Holizmin kalbinde, her şeyin ve olayın birliğinin ve karşılıklı ilişkisinin farkındalığı vardır. Her şey birbirine bağlı ve ayrılmaz olarak görülür.

- Bu nihai, bölünmez gerçekliğe Hinduizm'de “Brahman”, Budizm'de “Dharmakaya” ve Taoizm'de “Tao” denir.
- Budistler ona “tüm biçimlerin toplamı” derler. Bireysel ruhların arkasında, “ilahi” olanla bir olan “Öz” vardır.
- Sadece insan yaşamı değil, hayvan yaşamı dahil tüm yaratılmış yaşam bir bütündür. Tek bir kaynaktan geliyoruz. Farklılıklar ve bölünmeler gerçek değildir.

Goel, M.L. Oneness in Hinduism, <http://www.boloji.com/hinduism/128.htm>. 2006



Tıp bakış açısıyla ise Dr.Deepak Chopra ve Dr.Andrew Weil'in çalışmaları, indirgemecilik ve holizm arasındaki boşluğu başarıyla kavramsallaştırmışlardır.

Tıp araştırmacılarının, zihin ve bedenin nasıl etkileşime girdiğini analiz etme araştırma sorununu ciddiye almaları gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

F.M. Shroff, Conceptualizing holism in international interdisciplinary critical perspective:Toward a framework for understanding holistic health. August 2011

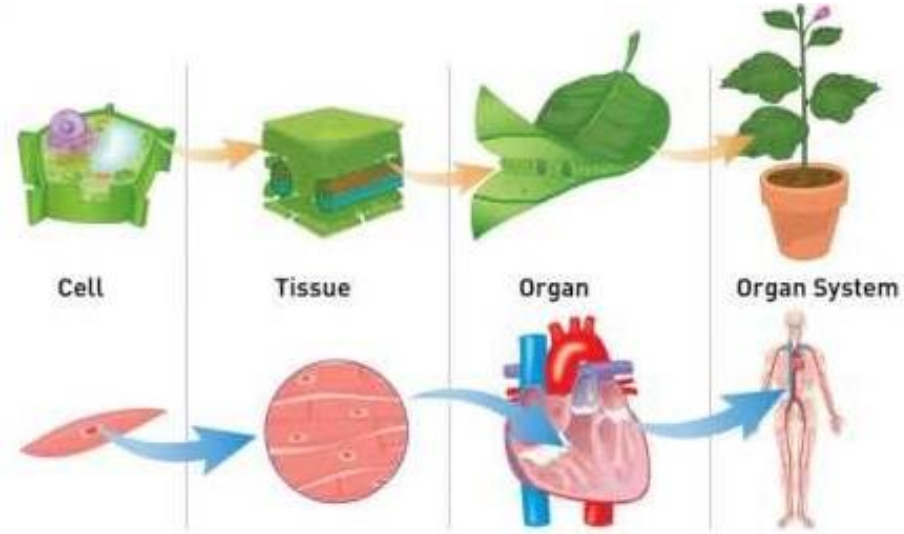
İNDİRGEMECİLİK (REDUCTIONISM) VS BÜTÜNSELLİK

İndirgemecilik, '*Karmaşık bir sistemin anlaşılması en iyi, onu oluşturan parçaların yapısı ve davranışı düzeyinde aranır*' der.

Holizm ve indirgemecilik arasındaki ilişkiyi tartışmadan tıp için holizmin anlamını keşfetmek imkansızdır.

Teorik bir model olarak indirgemecilikle ilgili endişeler, genellikle neyin azaltılabileceğine odaklanır ve hasta bir organizmayı bileşen parçalarına indirgeyerek tıp, en önemli varlığa, kişiye olan odağını kaybeder mi sorusunu sorgular.

Doktor olan birçok tıp filozof tartışmaları sonunda, tıbbın her iki kavramı da gerektirdiği ve dolayısıyla bağdaştırıcı bir duruş benimsenmesi gerektiği sonucuna varmışlardır.




$$f(x)$$

Raphael van Riel & Robert Van Gulick (Scientific Reduction, 2014) indirgemecilik ile ilgili formülü şöyle bulmuşlardır.

“Eğer bir x varlığı bir y varlığına indirgeniyorsa, o zaman y bir anlamda x 'ten öncedir, x 'ten daha temeldir, x 'in tamamen ona bağlı olduğu veya onun tarafından oluşturulduğu şekildedir. x 'in y 'ye indirgendiğini söylemek, tipik olarak, x 'in y 'den başka bir şey olmadığı veya y 'nin üzerinde hiçbir şey olmadığı anlamına gelir.”



Andreas Vesalius ve Leonardo da Vinci gibi bilim öncüleri, insan diseksiyonu yaparak, insan anatomisi bilgisindeki bazı temel hataları gösterdiler ve tıp için hala hayati olan anatomi ve fizyoloji biliminin kurulmasına yardımcı oldular.

Anatomik diseksiyon, tıp için önemli bir gelişme ve indirgemeciliğin çok pratik bir uygulamasıdır.

Bu görüşte, insan bedenleri veya parçaları, kalpleri, gözleri vb. gibi karmaşık bütünler, onları oluşturan parçalara indirgenerek anlaşılabilir.

S. Woods. Holism in Health Care: Patient as Person. January 2015

Gelişen bir disiplin olarak tıbbın sağlam bir bilgi temeli araması ve bunun esasen doğa bilimlerine dayandığını bulması gerçeği, bu bilimler gibi tıbbın da indirgemeciliğe **meyilli** olması gerektiğini göstermektedir.

Bu şekilde anlaşılan indirgemecilik, tıbbın hastalar gibi karmaşık bütünlere olan bağlılığına mutlaka bir **tehdit oluşturmaz**.

Premsipte bir doktor, hastanın problemlerini kimyasal bir dengesizlik, düzensiz bir fizyoloji veya genetik bir kusur açısından veya buna indirgenmiş olarak anlarken, dikkatini bireysel hastaya yönlendirebilir.



BÜTÜNSEL TEDAVİNİN ORTAK İLKELERİ

Bütünsel tıpta tedavinin merkezinde yer alan birkaç yol gösterici ilke vardır:

1. Tüm insanların doğuştan gelen iyileştirme yeteneklerine sahip olduğu inancı
2. Sağlık ve zindeliği etkileyen yaşamın tüm alanlarını ele almak için hasta ve doktorun bir ekip olarak birlikte çalıştığı inancı
3. Bir hastayı hastalık olarak değil, bir insan olarak tedavi etme felsefesi
4. Sadece semptomları hafifletmeye değil, hastalığın nedenini düzeltmeye odaklanmak
5. Tüm kişiyi tedavi etmek için zihin-beden bağlantısına odaklanmak.



HOLİSTİK TIBBIN FAYDALARI



Daha kişiselleştirilmiş tedavi:

Bütünsel uygulayıcılar, fiziksel semptomlara neden olan unsurları bulmak için hastanın sağlık geçmişini araştırır. Tüm bu sorunları ele alan kişiselleştirilmiş bakım yaklaşımları önerirler.

Hastaların sağlık hizmetlerinde güçlendirilmesi:

Bütünsel tıp, hastaların sağlıkları ve zindelikleri üzerinde kontrol sahibi olmalarına yardımcı olur. Hastalar daha iyi yemenin ve daha fazla egzersiz yapmanın faydalarını görürler. Onlara vücutlarının kendi kendine iyileşmesine yardımcı olacak araçlar verilir.

Daha iyi sağlık ve hasta sonuçları:

Bütün vücudu tedavi ederken, bütüncül uygulayıcılar, semptomları maskelemek yerine hastaların sağlıklı yaşamalarına daha iyi yardımcı olabilirler.

Geleneksel ve bütünsel tedavileri birleştirmek:

Bütünsel yaklaşım, hastalara yardımcı olmak için geleneksel tıbbi uygulamalardan yararlanır. Bilimi ve modern tedavileri ihmal etmezler, daha çok hastaların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olmak için bunları bütünsel terapilerle birlikte kullanmaya odaklanırlar.

BÜTÜNSEL TEDAVİ TÜRLERİ

1. Akupunktur ve Akupresür
2. Aromaterapi
3. Ayurveda Tıbbı
4. Kayropraktik Bakım
5. Natüropati
6. Masaj Terapisi
7. Beslenme Danışmanlığı
8. Ruh Sağlığı Danışmanlığı
9. Osteopati
10. Yoga

AROMATHERAPY



SPA

HOMEOPATHY



PHYTOTHERAPY

MASSAGE



WELLNESS

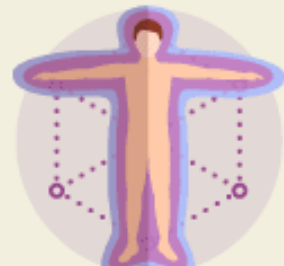
LITHOTHERAPY



MESOTHERAPY



YOGA



BIOENERGY



HAND MASSAGE



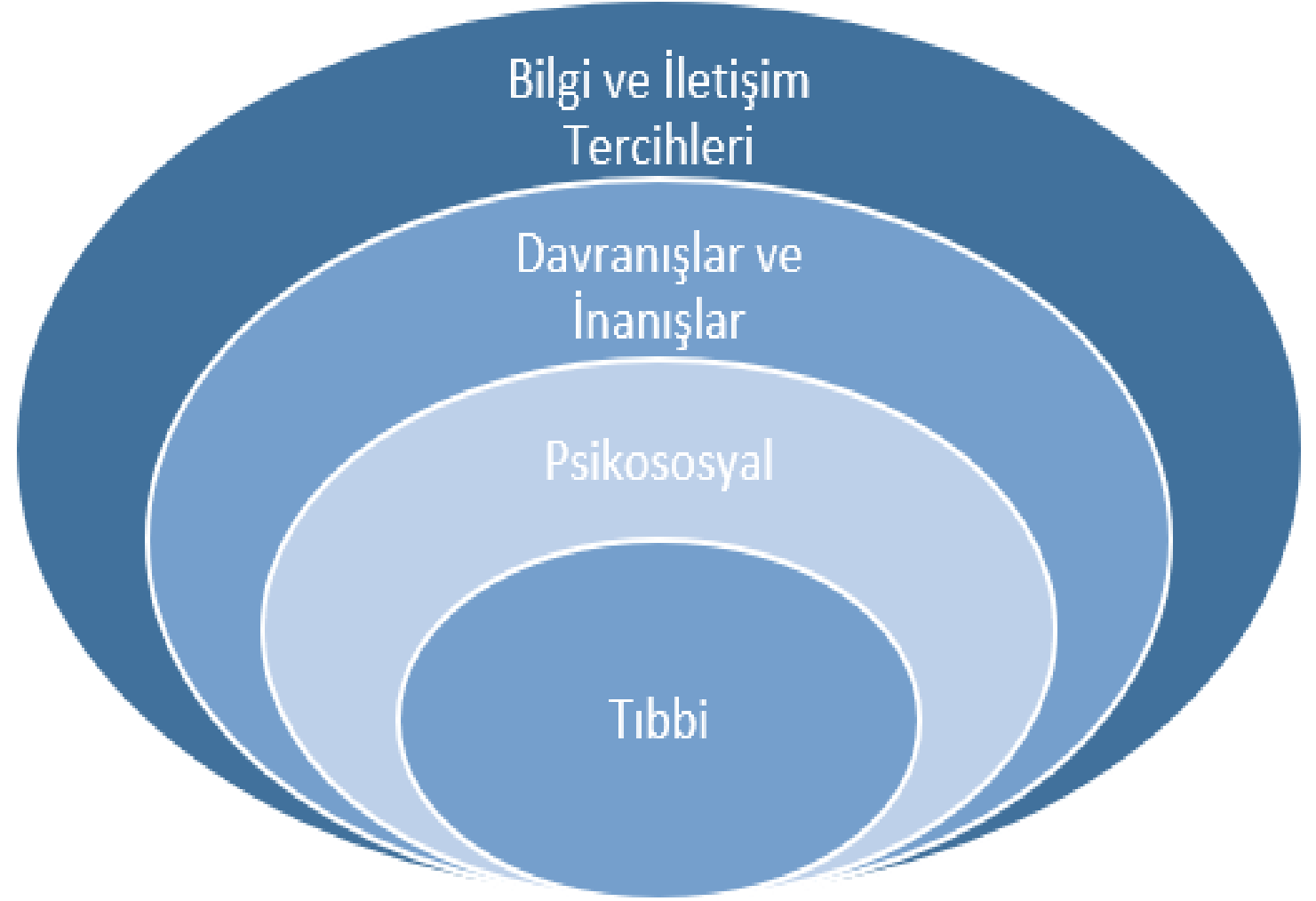
MUSIC THERAPY



HOLİSTİK TIP YAKLAŞIM MODELİ

Mayo Clinic'in İnovasyon Merkezi'ne göre, bir hastanın holistik (Bütüncül) olarak anlaşılması birçok katmandan oluşur.

<https://www.continuuminnovation.com/en/how-we-think/blog/understanding-the-whole-patient>





Amerikan Holistik Tıp Derneđi, holistik tıpta çalışmak için aşağıdaki 10 ilkeyi ortaya koymuştur.

- Optimal sağlık.
- Sevginin iyileřtirici gc.
- Bütün (Whole) kişi.
- Önleme ve tedavi.
- Doğuştan iyileřtirici g.
- Tedavi sistemlerinin entegrasyonu.
- İlişki merkezli bakım.
- Bireysellik.
- rnek olarak öđretmek.
- đrenme fırsatları.

DİJİTAL TEKNOLOJİ ve BÜTÜNSEL TIP

Günümüzde dijital teknoloji birçok yönden holistik tıp hareketine ivme kazandırabilir.

- Bu hareket, fitness takibi, diet planlama, rehberli meditasyon, sanal egzersiz sınıfları ve hatta AI tabanlı IoMT lerin de işin içine girmesiyle hastanın uzaktan takibi ile davranış veya yaşam tarzı ‘hatırlatmaları’ gibi dijital teknolojilerle desteklenmeye çok uygundur.
- Özünde bu çözümler, kişiyi kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlenebilmeleri ve direk/fiziki hasta bakımına erişime ihtiyaç duymamalarını sağlamak üzere tasarlanmaktadır.



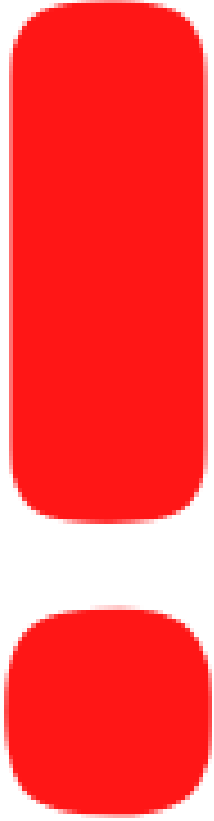
- Bütünsel tıp, big data ve yapay zeka kullanarak kişilerin sağıklarını dolaylı olarak etkileyen sosyal güvenlik açıkları gibi risk tanımlamalarını da içerebilir. Örneğın, besleyici gıdaya erişim, ulaşım araçları, sosyal destek veya hastanın bakım planına katılma isteğı hakkında daha fazla bilgi sahibi olma ve hastalıklarının iyi kontrol edilip edilmediğini takip etmek gibi.



SONUÇ



- Holizm düşüncesi MÖ çağlara kadar uzanan çok eski bir kavram olsa da, günümüz tıp uygulamalarından birisidir ve birçok ülkede uygulama alanı bulmuştur.
- Dünya Sağlık örgütünün bütüncül tıbbın felsefesini de içeren sağlık tanımının üzerinden 74 yıl geçti. Peki biz daha neyi bekliyoruz?
- Tedavi hizmetleri kapsamında uzmanlık düzeyinde hastanın holistik değerlendirilmesinin teşviki yanında ki remote tıp buna imkan veriyor, Dünya uygulamalarında olduğu gibi koruyucu hekimlik kapsamında aile hekimliği sistemine holistik tıp yaklaşımının kazandırılması ve sistemin bu yöne doğru evrilmesi sağlanabilir.
- Bu, hep konuşulan koruyucu hekimlik, koruyucu sağlık, kişiselleştirilmiş sağlık, hasta odaklılık vb. yaklaşımlarla sağlanması beklenen sağlık çıktılarının maksimizasyonu ve verimlilik hedefine ulaşmada iyi bir yol gösterici felsefi araç olacaktır.



Dikkat edilmesi gereken konu;

Bütünsel sağlıkla ilgilenen sağlık profesyonellerini ve bu uygulamaları popüler olması nedeniyle ticari amaçla yapmaya çalışan eğitimsiz kişileri birbirinden ayırmalıyız.

Holistik tıp uygulamalarının popülerliği insanları çekmekte, ancak ehil olmayan ellerde yanlış pratiklere yol açma riski barındırmaktadır.

DAHA SAĞLIKLI
YARINLARA..