



**T.C.
Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEŞVİKİNDE KURUMSAL SORUMLULUK

T.C. Sağlık Bakanlığı Perspektifi

Dr. Dyt. Biriz ÇAKIR
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

4 Kasım 2008, ANKARA



Uzun ve sağlıklı
yaşamin
sırrı nedir?

1. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

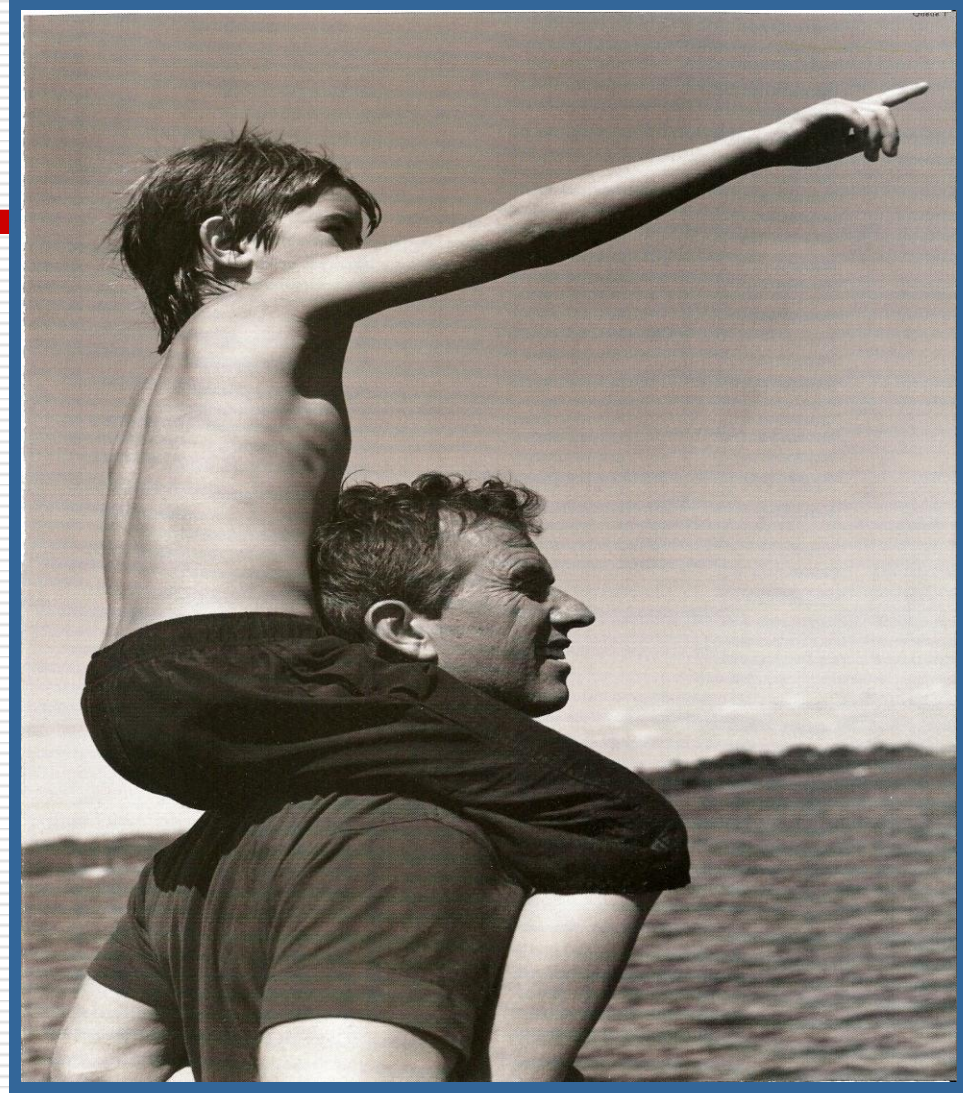
Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumudur.



2. STRESDEN UZAK BİR YAŞAM

Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğu kadar kaynağında çözümleyebilmeli,

stresle başa çıkabilme becerisi geliştirilmelidir.



3. DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

Enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketidir.

- Yürümek,
- Bahçe işleri ile uğraşmak,
- Oyun oynamak,
- Araba temizlemek,
- Ev temizlemek,
- Merdiven çıkmak vb. aktiviteleri
- Egzersiz
- Sporu kapsar.



FİZİKSEL AKTİVİTE

- Obezite, kalp-damar hast, osteoporoz, diyabet, hipertansiyon vb.riskinin azalmasında olumlu rol oynar.
- Ergenlerin ve gençlerin zararlı alışkanlıklardan ve şiddetten uzaklaşmasına yardımcı olur.
- Kendine güveni artırır.
- Ruh sağlığını ve mental sağlığı geliştirir.
- Sosyal ortamlara uyumu arttırır.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirir.
- Yaşlıların, ruhsal bozuklukların rehabilitasyonuna yardımcı olur.





DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ

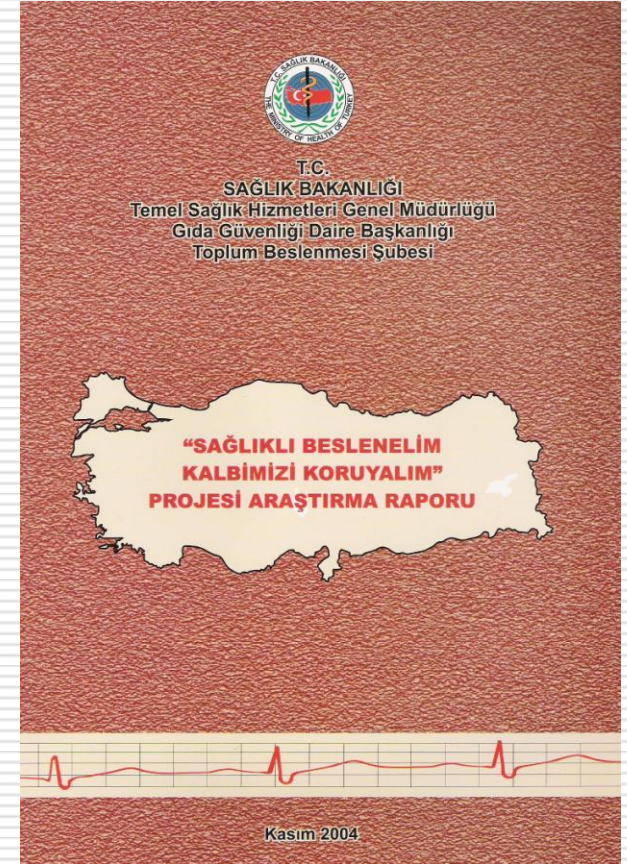
Fiziksel Aktivite

- **Dünya Sağlık Raporuna göre fiziksel hareketsizlik her yıl dünya çapında 1.9 milyon insanın ölümüne yol açmaktadır.**
- **Dünya nüfusunun en az % 60'ı tavsiye edilen günlük 30 dakikalık egzersizi yapamamaktadır ve egzersiz yapamayan kişilerde kalp ve damar hastalıkları yapanlara göre % 50'i daha fazla görülmektedir.**
- **Tüm dünyada artış gösteren kronik hastalıklardan korunmanın çok önemli bir yolu düzenli fiziksel egzersiz yapmaktır.**
- **Egzersiz yapmamak tıbbi masrafları arttırmaktadır (Sadece ABD'de 2000 yılında 75 Milyar Dolar)**
- **Fiziksel aktiviteyi arttırmak için tüm sektörlerin bir arada çalışmasına ihtiyaç vardır.**

TÜRKİYE'DE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU



**Bakanlığımız tarafından
7 coğrafik bölgede, 7 ilde,
30 yaş üstü 15.468 bireyde yapılan
“Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi
Koruyalım (SBKK)” çalışmasında
bireylerin sadece %3.5’i düzenli
(haftada en az 3 gün, 30 dakika orta
şiddette) fiziksel aktivite yaptıklarını
beyan etmişlerdir.**



Tablo 2: Seçilmiş Risk Faktörlerinin Önlenmesi İle Cinsiyete Göre Türkiye Geneline Önlenebilecek Ölüm ve DALY Sayıları

	Önlenen Ölümler		
<i>Risk faktörleri</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek+Kadın</i>
Obezite (>30, Vücut Kitle İndeksi)	26.006	31.136	57.143
Sigara İçme	52.905	1.794	54.699
Fiziksel aktivitenin yetersiz olma durumu	22.515	22.605	45.120
Düşük düzeyde meyve ve sebze tüketimi	21.668	17.066	38.734
	Önlenen DALY'ler		
<i>Risk faktörleri</i>	<i>Erkek</i>	<i>Kadın</i>	<i>Erkek+Kadın</i>
Obezite (>30, Vücut Kitle İndeksi)	379.980	407.203	787.183
Sigara İçme	870.603	61.306	787.183
Fiziksel aktivitenin yetersiz olma durumu	254.555	210.072	464.627
Düşük düzeyde meyve ve sebze tüketimi	250.660	166.216	416.876

Kaynak: Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması, 2004.

Tablo 3: Fiziksel Hareketsizliğe Atfedilebilir Hastalık Yükü ve Ölüm Sayılarının Nedenlere Göre Dağılımı

Neden	Atfedilebilir Ölüm	Atfedilebilir YLL	Atfedilebilir YLD	Atfedilebilir DALY	Toplam DALY İçindeki Atfedilebilir DALY Oranı
İskemik kalp hastalıkları	31.519	277.445	23.405	300.850	2,8
İskemik inme	10.269	70.003	31.575	101.578	0,9
Diabetes Mellitus	1.663	17.194	20.262	37.456	0,3
Meme kanseri	821	10.793	3.606	14.399	0,1
Kolon ve rektum kanserleri	848	9.389	954	10.343	0,1
Total	45.120	384.823	79.804	464.627	4,3

(YLL: Kaybedilen yaşam yılı, YLD: Sakatlıkla geçirilen yaşam yılı, DALY: Sakatlığa bağlı kaybedilen yaşam yılı)

Dünya giderek Şişmanlıyor!



Tüm dünyada başta obezite olmak üzere kalp-damar hastalıkları, diyabet vb.kronik hastalıkların hızla artması DSÖ'nün ve AB'nin dikkatini çekmiştir.

- ❖ DSÖ- “Küresel Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Stratejisi”
- ❖ Avrupa Komisyonu “Beyaz Döküman”
- ❖ AB- “Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Platformu”
- ❖ DSÖ- 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Et! Günü



European Charter on Counteracting Obesity

AVRUPA OBEZİTE İLE MÜCADELE ŞARTINDA,

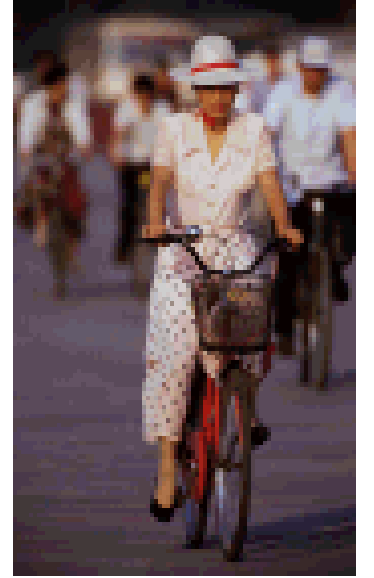
Avrupa bölgesinde epideminin engellenmesi ve eğilimin tersine çevrilmesi esas hedef olarak belirlenmiştir.

Başta çocuklar ve adölesanlar olmak üzere açıkça görülen bir ilerleme, ülkelerin çoğunda önümüzdeki 4-5 yıl içerisinde başarılı ve eğilimi en geç 2015 yılı itibariyle tersine çevirmek mümkün olmalıdır.



-
- ❖ Hava kirliliđi,
 - ❖ Trafik problemi,
 - ❖ Parkların, rekreasyon alanlarının yetersizliği,
 - ❖ Kalabalık nüfus,
 - ❖ Güvenli çevresel koşulların sağlanamaması,
 - ❖ Spor tesislerin yetersizliđi
 - ❖ Yürüyüş / koşu, bisiklet yollarının yetersizliği

fiziksel aktiviteyi bireyler için zor bir tercih haline getirmektedir.



Türkiye

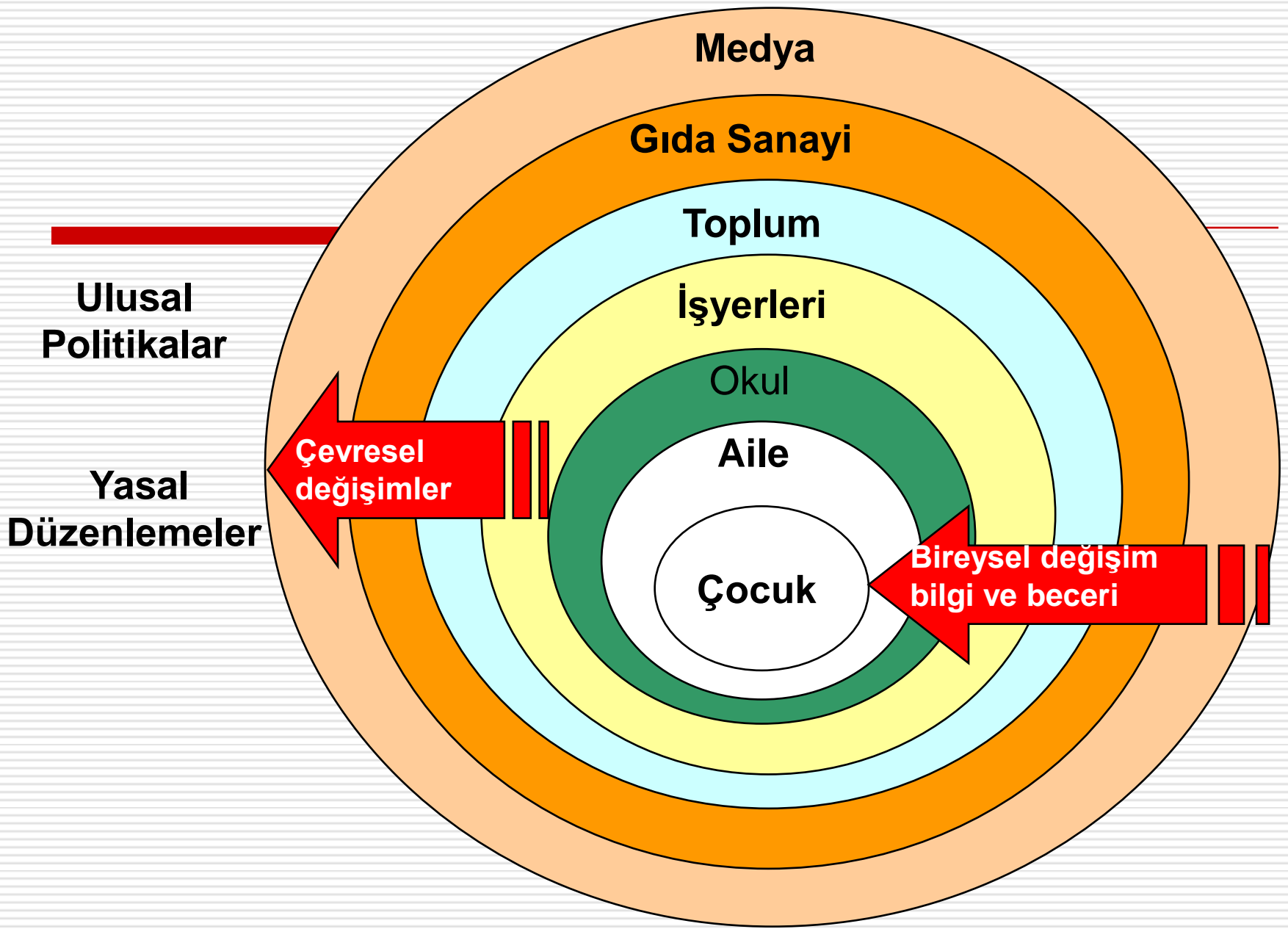
"Obezite ile
Mücadele Programı ve
Ulusal Eylem Planı" Çalıştayı

08
Temmuz
2008



Obezite ile mücadelede, bireysel mücadelenin yanı sıra kurumsal mücadele de önem kazanmıştır.

Bunun için kurumsal düzeyde çok sektörlü ve bütüncül bir yaklaşımla gerekli önlemlerin alınması zorunlu hale gelmiştir.



FİZİKSEL İNAKTİVİTE İLE MÜCADELE ETMEK OBEZİTE VE NEDEN OLDUĞU KRONİK HASTALIKLARLA DA MÜCADELE ETMEK DEMEKTİR





**TÜRKİYE
OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE
EYLEM PLANININ BÖLÜMLERİ**

- A. OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ**
- B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER**
- C. SAĞLIK KURULUŞLARINDA OBEZİTENİN TEŞHİSİ VE TEDAVİSİNE YÖNELİK ÖNLEMLER**
- D. İZLEME VE DEĞERLENDİRME**

A.OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ

A.1. Ulusal ve yerel düzeyde politik istek ve kararlılığın sağlanması ve uygulamaya konulması



STRATEJİ 2:

İl düzeyinde yapılacak faaliyetlerin koordinasyonunu sağlamak, yapılan faaliyetleri izlemek ve değerlendirmek amacıyla "**Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Hareketli Yaşam Kurulu**" oluşturulması, mevcut olanların güçlendirilmesi ve işlerlik kazandırılması.

A.OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ

A.2. Obezite İle Mücadele Eylem Planının yönetilmesinde
finansal düzenlemelerin yapılması



STRATEJİ 3:

Ulusal ve yerel düzeyde tüm paydaşların yıllık bütçelerinde obezite ile mücadele programlarını desteklemek amacıyla bütçe imkanları çerçevesinde kaynak ayrılması.

Aktiviteler (Faaliyetler)	Sorumlu Kurum/ Kuruluş(lar)	İşbirliği Yapılacak Kuruluş(lar)
1. İşyeri fiziksel aktivite imkanlarının oluşturulması için girişimlerde bulunulacak ve bütçe imkanları dahilinde ödenek ayrılacaktır.	Maliye Bakanlığı, Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör
2.Okullarda fiziksel aktivite imkanlarının oluşturulması için girişimlerde bulunulacak ve bütçe imkanları dahilinde ödenek ayrılacaktır.	Milli Eğitim Bakanlığı, Maliye Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yerel Yönetimler, Üniversiteler, Özel sektör
3.Yerel yönetimler tarafından özellikle risk gruplarına (çocuk, kadın, gebe, engelliler, yaşlılar vb) yönelik spor tesislerinin ve rekreasyon alanlarının oluşturulması için girişimlerde bulunulacak ve bütçe imkanları dahilinde ödenek ayrılacaktır.	İçişleri Bakanlığı, İller Bankası, Maliye Bakanlığı	Başbakanlık, Sağlık Bakanlığı, Çevre ve Orman Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Üniversiteler, SHÇEK, Bayındırlık ve İskan Bakanlığı, Özel sektör
4.Toplumun tüm kesiminin fiziksel aktivite yapmasına olanak sağlayacak daha iyi şehir düzenlemeleri ve ulaşım olanaklarının oluşturulmasına yönelik girişimlerde bulunulacak ve bütçe imkanları dahilinde ödenek ayrılacaktır.	İçişleri Bakanlığı, Bayındırlık ve İskan Bakanlığı, Maliye Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü	Sağlık Bakanlığı, Ulaştırma Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Çevre ve Orman Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, STK

A.OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ



A.3. Ulusal düzeyde mevcut durumun saptanması ve yapılacak araştırmaların desteklenmesi

STRATEJİ 3:

Her ilde, "İl Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Araştırması"nın yapılması amacıyla il içi koordinasyonun sağlanması ve alt yapının oluşturulması

STRATEJİ 4:

"Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi"nin güncellenmesi ve "Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi"nin hazırlanması.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



B1.Toplumun Obezite, Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Konularında Bilgilendirilmesi ve Bilinçlendirilmesi

STRATEJİ 4:

Obezite, yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili konularda toplumun geneline ve özel gruplara (askeri personel, öğretmenler, din adamları, medya mensupları vb.) yönelik kitlesel kampanya, etkinlik ve programların geliştirilmesi, düzenli aralıklarla uygulanması ve yaygınlaştırılması.

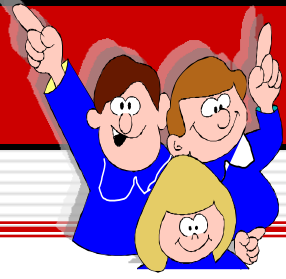
STRATEJİ 5:

Spor Salonları ve rekreasyon alanlarında topluma yönelik bilgilendirme yapılması ve egzersizlerin uzman kontrolünde olmasının sağlanması.

STRATEJİ 6:

Obezite ile mücadele ile ilgili konularda topluma doğru mesajların ulaştırılması amacıyla medya ile işbirliğinin sağlanması.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



B2.Okullarda Obezite ile Mücadelede, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması

STRATEJİ 1:

Okul öncesi ve okul çağı çocukları, öğretmen ve velilerin bilgilendirilmesi.

STRATEJİ 2:

Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde beden eğitimi dersi için ayrılan sürenin artırılmasının sağlanması.

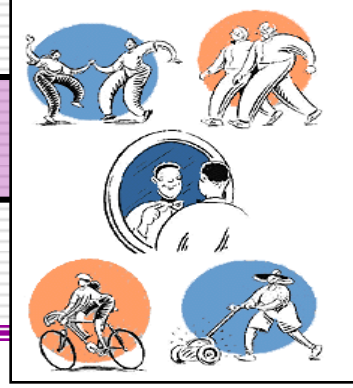
STRATEJİ 3:

Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde fiziksel aktivite imkanlarının (spor salonu, okul bahçelerinin düzenlenmesi, araç-gereç temini vb.) bütçe imkanları dahilinde geliştirilmesi.

STRATEJİ 3:

Aktiviteler (Faaliyetler)	Sorumlu Kurum/ Kuruluş(lar)	İşbirliği Yapılacak Kuruluş(lar)
1. Okullarda mevcut spor tesislerinin okul saatleri dışında ve hafta sonu tatillerinde de öğrencilerin kullanımına açık bulundurulması sağlanacaktır.	Milli Eğitim Bakanlığı	İl Milli Eğitim Müdürlükleri
2. Fiziksel aktivite yapmaya uygun olmayan ve kullanılmayan okul spor salonlarının ve bahçelerinin fiziki koşulları düzenlenecek ve uygun olanların sayıları bütçe imkanları dahilinde arttırılacaktır.	Milli Eğitim Bakanlığı, Maliye Bakanlığı, Yerel Yönetimler	Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Üniversiteler, STK, Özel sektör
3. Yeni yapılan okullarda spor salonu yapımına bütçe imkanları dahilinde ağırlık verilecek, okullarda spor salonlarının yapılması ve geliştirilmesine yönelik kampanyalar düzenlenecektir.	Milli Eğitim Bakanlığı, Maliye Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Üniversiteler, Özel sektör, STK

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



B3.İşyerlerine Yönelik Girişimler

STRATEJİ 1:

Çalışanların yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgi düzeylerinin artırılması.

STRATEJİ 2:

İş yeri hekimliği hizmetleri çerçevesinde iş yeri çalışanlarına yönelik obezite ile mücadele çalışmalarına destek verilmesi.

STRATEJİ 3:

Çalışanların yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında teşvik edilmesine yönelik imkânların oluşturulması ve geliştirilmesi.

STRATEJİ 3:

Aktiviteler (Faaliyetler)	Sorumlu Kurum/ Kuruluş(lar)	İşbirliği Yapılacak Kuruluş(lar)
1. 500'den fazla çalışanı olan işyerlerinde çalışan sayısına uygun kapasitede spor merkezi/tesisi kurma zorunluluğu getirilecek ve bu tesislerde uzmanlarca egzersiz programları yürütülecektir.	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Belediyeler, Özel sektör, STK
2. İş yerlerindeki toplu beslenme hizmetlerinde (yemekhane, kantin vb.) diyetisyenler tarafından hazırlanan olumlu beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesini destekleyici mönülerin yaygınlaştırılması sağlanacaktır.	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Üniversiteler, Özel sektör, STK
3. İşyeri çalışma saatleri öncesinde, sonrasında ve öğle tatillerinde çalışanların fiziksel aktivite yapma imkanları sağlanacak, çalışma saatlerinde ise <u>masabaşında egzersiz</u> teşvik edilecektir.	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Üniversiteler, Özel sektör, STK
4. Çalışanların, özel spor tesislerinden indirimli olarak yararlanmaları teşvik edilecektir.	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Üniversiteler, Özel sektör, STK
5. Çalışanlar arasında spor etkinlikleri ve müsabakalar yaygınlaştırılacaktır.	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Özel sektör	Tüm kamu kurum ve kuruluşları, Üniversiteler, Özel sektör, STK

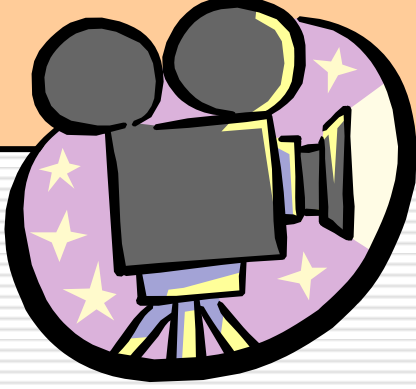
“YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE!” KAMPANYASI – MASABAŞINDA EGZERSİZ



VIDEO FİLM



B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



**B5. Medya Haberleri ve Reklamlarda
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşamın
Desteklenmesi**

STRATEJİ 2:

Topluma yazılı ve görsel basın aracılığı ile yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve obezite konularında doğru bilgilerin verilmesinin sağlanması.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



B6. Fiziksel Aktivitenin Teşviki- Çevresel Faktörlerin İyileştirilmesi

STRATEJİ 1:

Yerel yönetimlerin önderliğinde toplumda fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına yönelik spor tesislerinin ve rekreasyon alanlarının bütçe imkanları dahilinde oluşturulması.

STRATEJİ 2:


Şehir içinde yürüyüş, koşu alanları ve bisiklet yollarının bütçe imkanları dahilinde yaygınlaştırılması, bu alanların güvenli olarak kullanımının sağlanması.

STRATEJİ 1:

Aktiviteler (Faaliyetler)	Sorumlu Kurum/ Kuruluş(lar)	İşbirliği Yapılacak Kuruluş(lar)
1. Yerel yönetimlerce şehir merkezlerinde yeşil alanların bütçe imkanları dahilinde artırılması sağlanacak, şehir merkezinden uzak bölgelerde ise doğa yürüyüşleri vb.etkinliklerin yapılmasına yönelik girişimlerde bulunulacaktır.	İçişleri Bakanlığı, Maliye Bakanlığı, İller Bankası	Sağlık Bakanlığı, Çevre ve Orman Bakanlığı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, GSGM,Belediyeler Birliği, Özel Sektör, STK
2. Parklarda egzersiz alanları, basketbol sahası, futbol sahası vb. alanlar bütçe imkanları dahilinde yaygınlaştırılacaktır.	İçişleri Bakanlığı, Maliye Bakanlığı, İller Bankası	GSGM, STK, Özel sektör
3. Spor tesislerinden bireylerin gün içerisinde yararlanmaları için gerekli düzenlemeler yapılacaktır.	Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yerel Yönetimler	Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, ÇSGM, Milli Eğitim Bakanlığı, Üniversiteler, STK, Özel sektör

STRATEJİ 2:

Aktiviteler (Faaliyetler)	Sorumlu Kurum/ Kuruluş(lar)	İşbirliği Yapılacak Kuruluş(lar)
1. Otomobillere göre değil, yayalar, engelliler, bisiklet kullananlara vb. öncelik verilerek insanlara göre tasarlanmış şehir içi alanlar arttırılacaktır.	Bayındırlık ve İskan Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Üniversiteler, STK
2. Alışveriş merkezleri gibi toplu kullanım alanlarında egzersiz yapma olanakları sağlanacaktır.	İçişleri Bakanlığı	STK, Özel sektör

A close-up photograph of two vibrant orange tulips. The flowers are in various stages of bloom, with some petals fully open and others still partially closed. Several clear water droplets are scattered across the petals, adding a fresh and dewy appearance. The tulips are set against a soft, out-of-focus white background. In the upper left corner, a portion of a pink ceramic cup is visible, suggesting a morning or afternoon setting. The overall mood is bright and positive.

*TEŐEKKÖR EDER,
SAĞLIKLI GÖNLER DİLERİM !*