



T.C.SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTELER DAİRE BAŞKANLIĞI

OBEZİTE İLE MÜCADELE VE HAREKETLİ YAŞAMIN TEŞVİKİ

Dr.Dyt.Biriz ÇAKIR



“Osteoporozdan Korunmak İçin, Sağlık İçin Süt İçin” Programı, Ankara, 15.10.2008

Küresel bir halk sağlığı problemi: OBEZİTE

Dünya nüfusu yaklaşık 6.6 milyar

2008

Obezite:400 milyon
Fazla Kilolu: 1.6 milyar

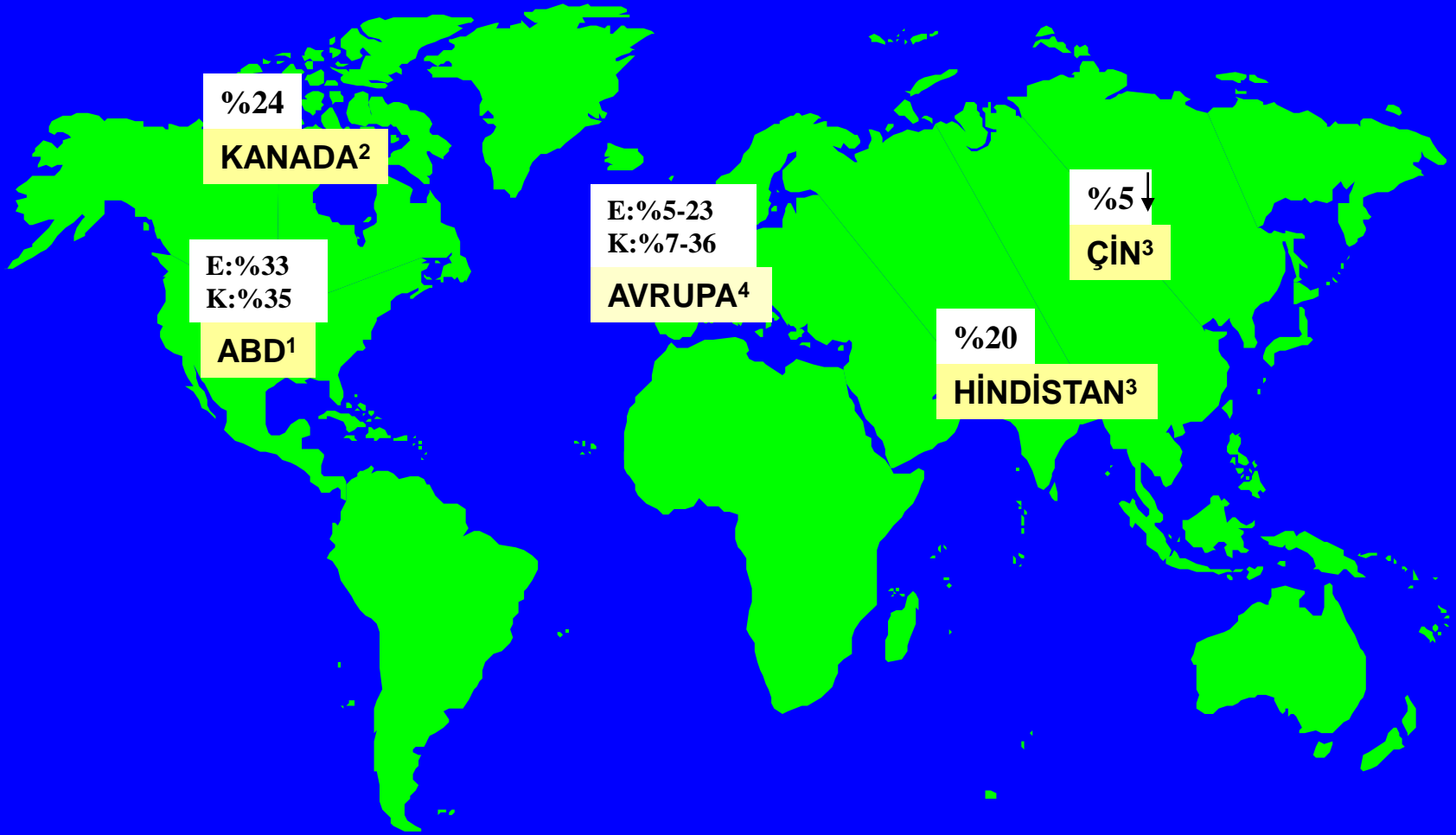


2015

Obezite:700 milyon
Fazla Kilolu: 2.3 milyar



Dünyada OBEZİTE ve FAZLA KİLOLULUK



1.NHANES (ABD-Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması) Çalışması-2005-2006

2.Pekcan G, Şişmanlık Belirleyicileri:Bugün ve Gelecek İçin olası Senaryolar, Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi Sertifika Programı Kitabı, s.1-12, 2007.

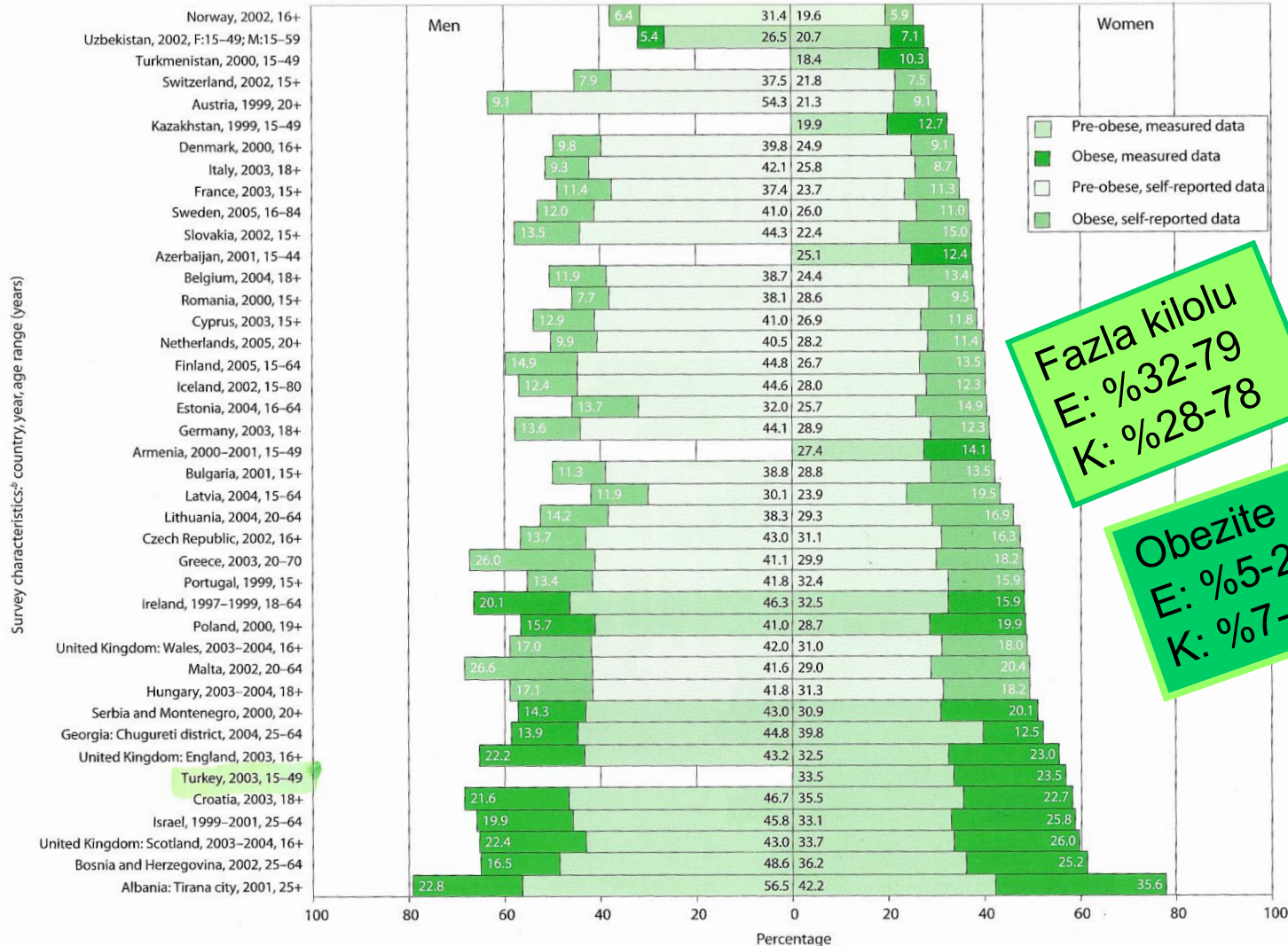
3.Serter R, Obezite Atlası,Karakter Color Basımevi,2004.

4.The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, Ed. Francesco Branca, Haik Nikogosian ve Tim Lobstein, WHO, Denmark, 2007.

Avrupa Bölgesinde OBEZİTE ve FAZLA KİLOLULUK

(Yetişkinler)

Fig. 1. Prevalence of overweight and obesity^a among adults in countries in the WHO European Region based on surveys with an ending year of 1999 or later



Fazla kilolu
E: %32-79
K: %28-78

Obezite
E: %5-23
K: %7-36

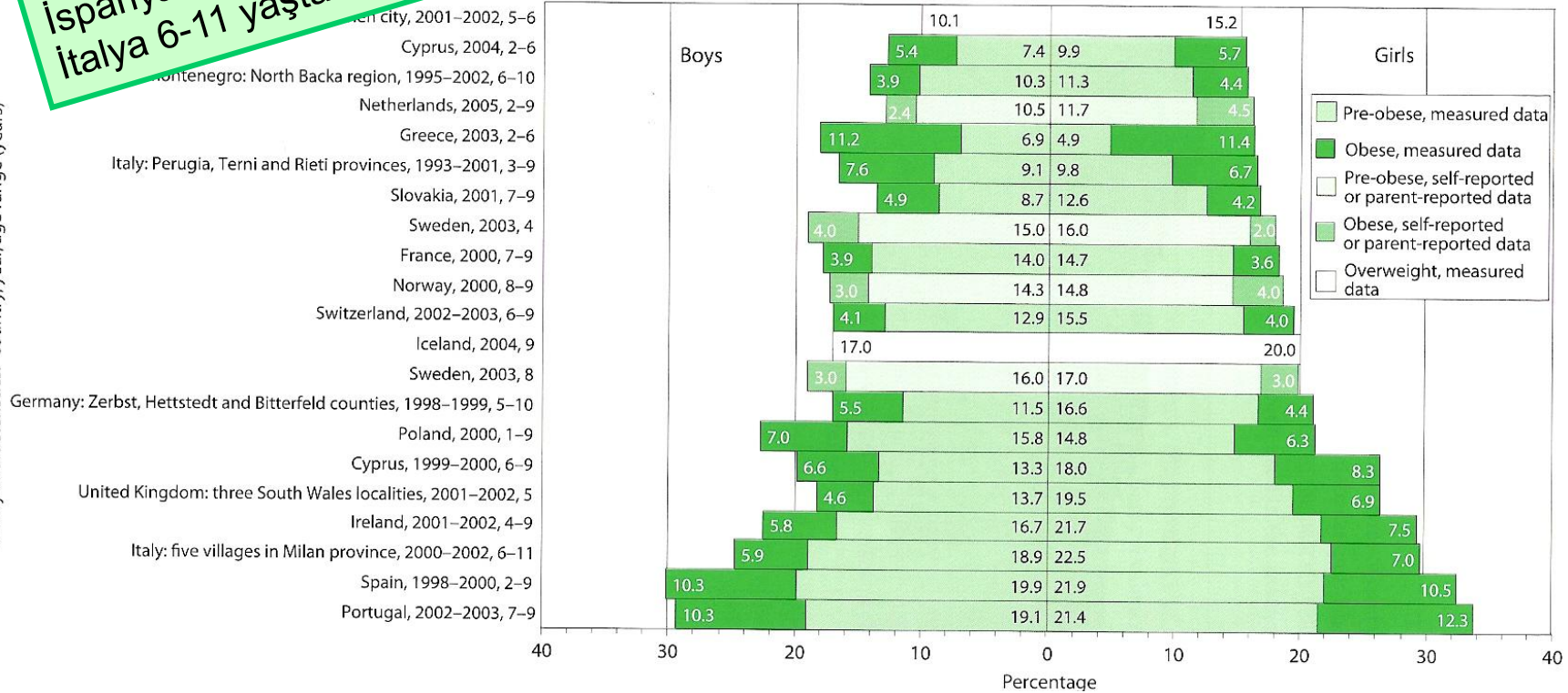
Avrupa Bölgesinde OBEZİTE ve FAZLA KİLOLULUK

(Çocuklar ve adolesanlar)
(1-11 y, 1999-2005)

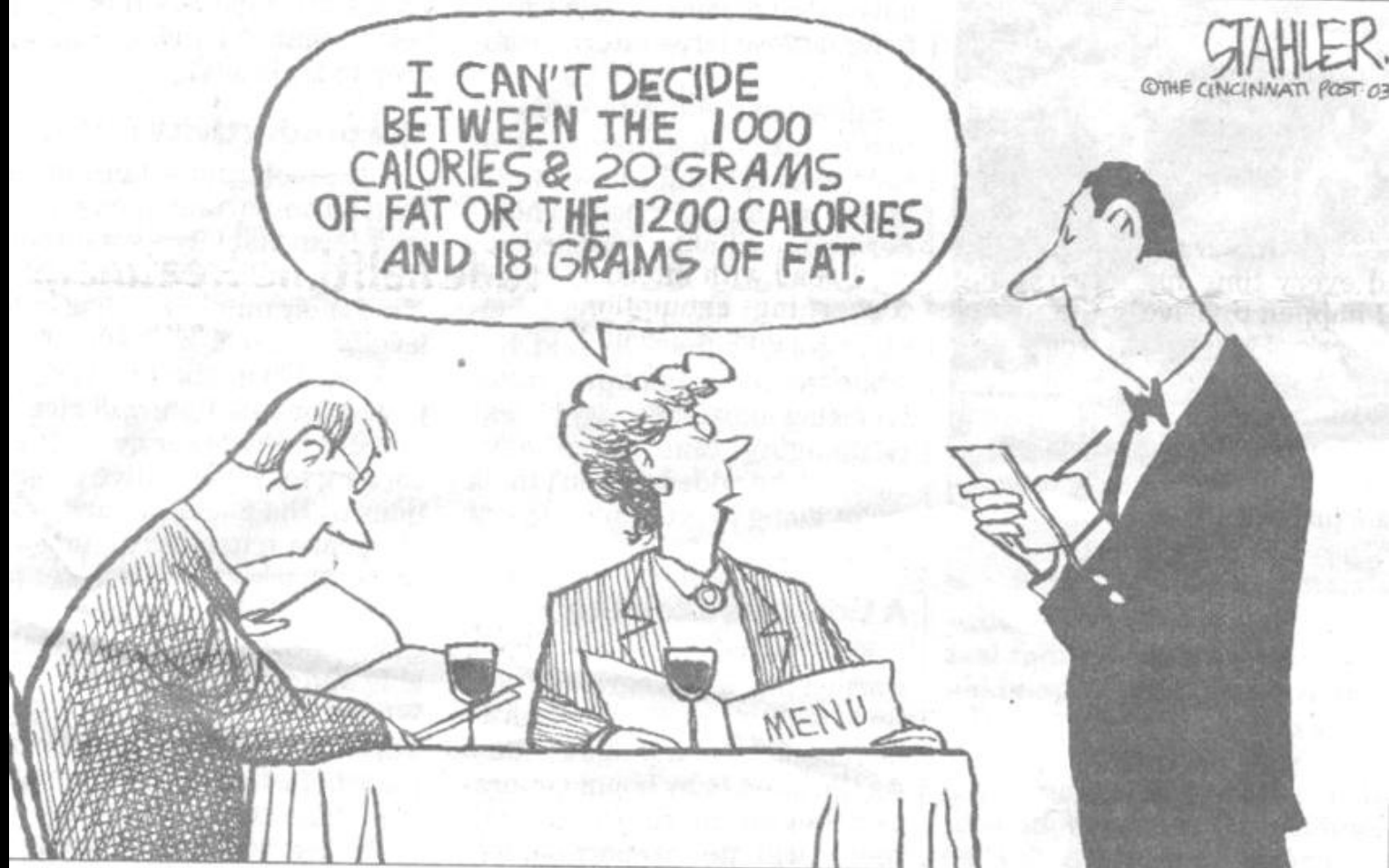
Fazla kiloluluk prevalansı
Portekiz 7-9 yaşta %32
İspanya 6-9 yaşta %35
İtalya 6-11 yaşta %27

Prevalence of overweight and obesity^a among children 11 years or younger in countries in the WHO European Region
based on surveys with an ending year of 1999 or later

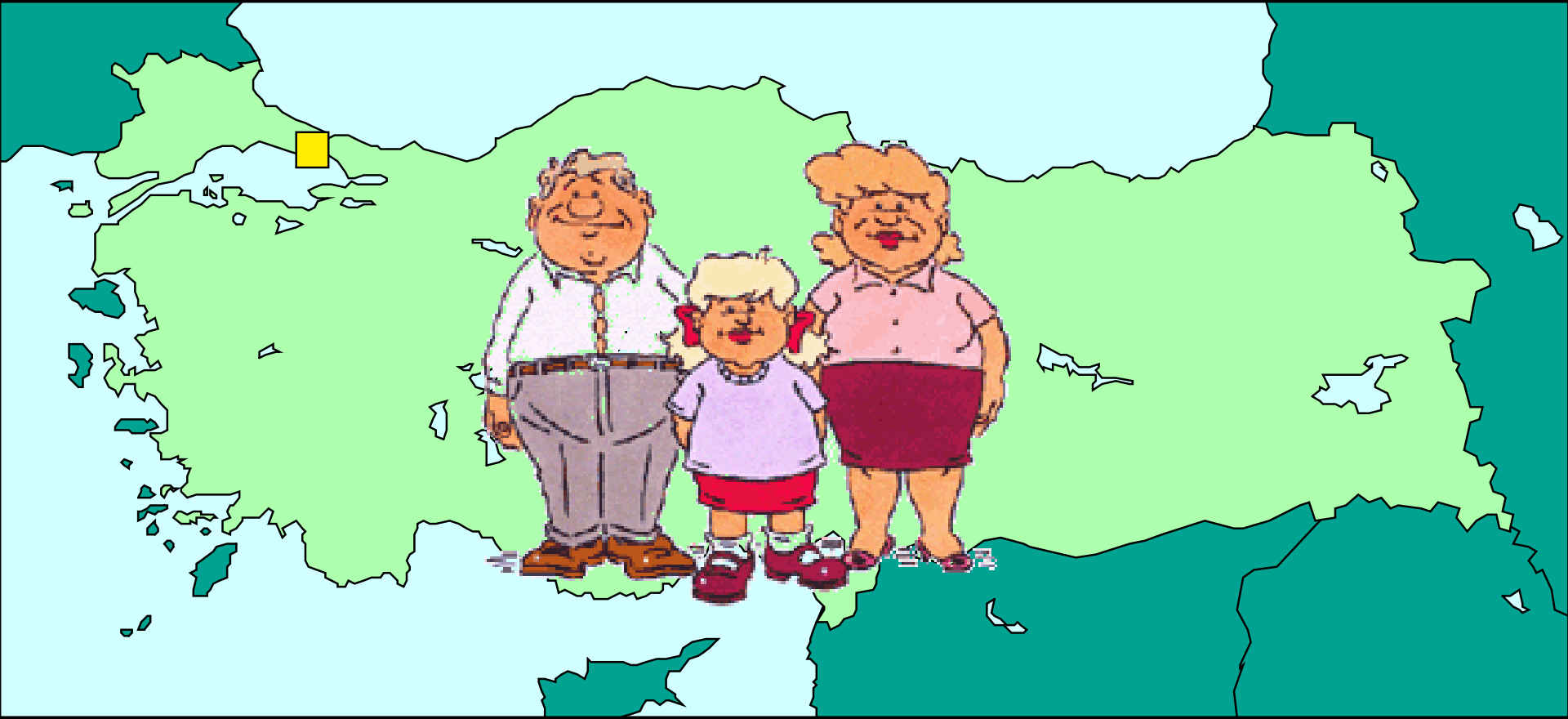
Survey characteristics:^a country, year, age range (years)



1000 Kalori ve 20 gr yağ içeren mi
yoksa 1200 Kalori ve 18 gr yağ
içeren menü mü alsam, karar veremiyorum.



Türkiye'de OBEZİTE VE FAZLA KİLOLULUK



- 1- YETİŞKİNLERDE
- 2- ÇOCUK VE ADOLESANLARDA

ARAŞTIRMANIN ADI	YIL ve KRİTER	FAZLA KİLOLULUK (BKİ_≥25) ve OBEZİTE (BKİ_≥30) PREVALANSI
Türkiye’de Erişkinlerde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri çalışması (TEKHARF) Türk Kardiyoloji Derneği	1990-2000 (BKİ _≥ 30) n=3681	Kadın:%44.2 Erkek: %25.2 (30 yaş üstü bireylerde)
Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Araştırması (TOHTA)	1999-2000 (BKİ _≥ 25) n=23.888	Kadın:%50 Erkek: %40
Türkiye Diyabet, Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi (TURDEP) Sağlık Bakanlığı, Türkiye İstatistik Kurumu ve İstanbul Üniversitesi	2003 (BKİ _≥ 30) n=24.788	Kadın: %29.9 Erkek: %12.9 Genel: %22.3 (8.9 milyon obez 2000 nüfus sayımına uyarlaması-20 yaş üstü bireylerde)
Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) Sağlık Bakanlığı, AÇSAP Genel Müdürlüğü, H.Ü. Nüfus Etütleri Enstitüsü	1998 (BKİ _≥ 30) 2003 (BKİ _≥ 30) n=8075	%18.8 (15-49 yaş grubu kadınlarda) %22.7 (15-49 yaş grubu kadınlarda)
Türkiye Obezite Profili Araştırması Türkiye Obezite Araştırmaları Derneği	2000-2005 (BKİ _≥ 30) n=13.878	Kadın: %34.5 Erkek: %21.8 (20 yaş üstü bireylerde)
“Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım” Projesi (SBKK) Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü	2004 (BKİ _≥ 30) n=15.468	Kadın: %41.5 Erkek: %21.2 (30 yaş üstü bireylerde)
Ulusal Hane Halkı Araştırması (UHHA) Sağlık Bakanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü	2003 (BKİ _≥ 30) n=11.204	Kadın: %14.49 Erkek: %9.70 (18 yaş üstü bireylerde)

**ÇOCUK VE
ADOLESANLARDA**

ARAŞTIRMANIN ADI	YIL ve ARAŞTIRMACI	OBEZİTE ve FAZLA KİLOLULUK PREVALANSI (BKI _≥ 25)
İstanbul, Ankara ve İzmir'de 6-18 yaş grubu çocuklarda	1984 (Gıda Tüketimi ve Beslenme Arşt.)	Obezite : Kız: %10.4 Erkek: %7.5
Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı (n=4260)	2005 (Süzek H ve ark.)	Obezite : Kız: %7.6 Erkek: %9.1
Kayseri'de 6-10 yaş çocuklarda fazla kiloluluk ve obezite (n= 3703)	2004 (Krassas ve ark)	Fazla kilolu : %10.6 Obezite : %1.6
İstanbul, Ankara ve İzmir'de 12-13 yaş grubu çocuklarda (n=1044)	2005 (Sur ve ark.)	Fazla kilolu : %12 Obezite : %2
İstanbul'da 12-15 yaş grubu çocuklarda (n=1821)	Türkiye Obezite Araştırma Derneği Çalışması	Fazla kilolu: Kız: %7.6 Erkek:%9.1
Ankara'da 5-20 yaş grubu çocuklarda ve gençlerde (n=2291)	2004 (Arslan P ve ark)	Fazla kilolu: %8.8 Obezite:%4.1



Halk sağlığı önlemleri içinde en başta obezitenin engellenmesi ve tedavisi yer almalıdır.



FAZLA KİLOLU

OBEZİTE

OBEZİTE;
Enerji alımı ile harcaması
arasındaki dengenin bozulması
ile sonuçlanan ve sıklıkla enerji
yoğunluğu fazla besinlerin aşırı
alımına
bağlı olan bir durumdur.^{1,2}



1.DSÖ raporları

2.Pekcan G,Yaşam Biçimi:Şişmanlık Göstergeleri, 4.Ulusal Obezite Kongresi, Kongre Özet Kitabı, s.5-8, 2006.

ENERJİ ALIMINDAKİ ARTIŞIN NEDENLERİ

Yetişkinlerde;



- ✓ Ev dışında beslenmenin artması ¹
- ✓ Porsiyon büyüklüğü²
- ✓ Şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketimi^{3,4}
- ✓ Öğün aralarında atıştırma²

1.McCrory MA, Fuss PJ, Hays NP et al. Overeating in America:Association between restaurant foodconsumption and Body fatness in healthy adult men and women ages 19 to 80. Obes Res, 7:564-571, 1999.

2.Nielsen SJ, Popkin Bm. Patterns and trendsin food portion sizes, 1977-1998. JAMA 289:450-453, 2003

3.Schulze MB, Manson JE,Ludwig DS et al.Sugar sweetened beverages, weight gainand incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women.JAMA,292:927-934, 2004.

4.Bachman CM, Baranowski T, Nicklas TA.Is there an association between sweetened beverages and adiposity? Nutrition Reviews.64:4:153-174, 2006.

Çocuk ve adölesanlarda;



- ✓ Ayaküstü beslenme¹
- ✓ Tatlandırılmış içeceklerin tüketimi^{2,3}
- ✓ Okullarda enerji yoğunluğu fazla olan atıştırmalık besinlerin ve ayaküstü besinlerin varlığı,
- ✓ Televizyon ve yazılı basında reklamların artışı^{4,5,6}

- 1.Ebbeling CB, Sinclair KB, Pereira MA et al. Compensation for energy intake from fast food among overweight and lean adolescents.jama, 291:2828-2833, 2004.
- 2.Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: A prospective, observational analysis. Lancet, 357:505-508, 2001.
- 3.Bachman CM, Baranowski T, Nicklas TA.Is there an association between sweetened beverages and adiposity? Nutrition Reviews.64:4:153-174, 2006.
- 4.Lobstein T, Dobb S. Evidence of a possible link between obesogenic food advertising and child overweight. Obes Rev, 6:203-208, 2005.
- 5.Tur JA, Puiq MS, Benito E, Pons A. Associations between sociodemographic and lifestyle factors and dietayquality 13 among adolescents in Palma de Mallorca.Nutrition, 20:502-508, 2004.
- 6.Brown JD et al.The mass media and American adolescents' health.J of Adolescents Health.31:153-170,2002.



ENERJİ HARCAMASINDA AZALMANIN NEDENLERİ

- ✓ Hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi
- ✓ Yetersiz ve düzensiz fiziksel aktivite^{1,2}
- ✓ Televizyon, bilgisayar başında uzun vakit geçirme^{3,4}



1.DSÖ raporları

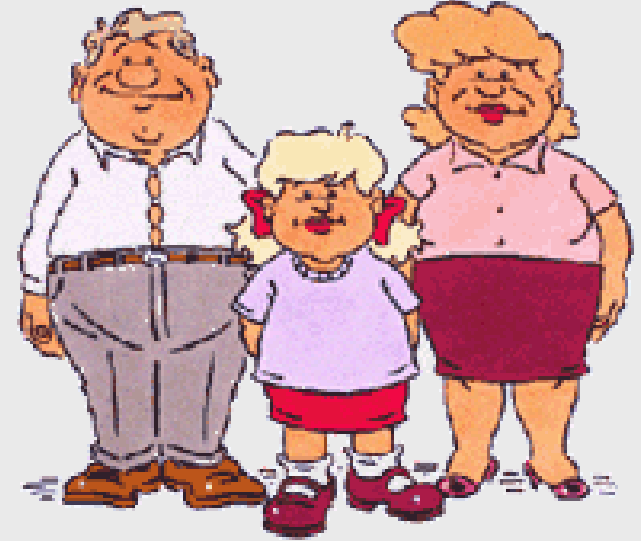
2.Yabancı N,Okul Çağı Çocuklarında Büyüme ve Obezite Durumunun Saptanması, Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi, H.Ü.Doktora Tezi, 2004.

3.Hu FB, Li TY, Colditz GA, et al. Television watching and other sedentary behaviours in relation to Risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women, JAMA, 289:1785-1791, 2003.

4.Gortmaker SL, Must A,Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television viewing as a cause of increasing^{1,4} obesity among children in the US. 1986-1990. Arc Pediatr Adolesc Med.150:356-362,1996.

OBEZİTENİN NEDENLERİ

1. Yaş
2. Cinsiyet
3. Medeni durum
4. Doğum sayısı
5. Sosyo – kültürel etmenler
6. Eğitim düzeyi
7. Gelir durumu
8. Hormonal ve metabolik etmenler
9. Genetik etmenler
10. Psikolojik problemler
11. Yetersiz fiziksel aktivite
12. Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
13. Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
14. Sigara- alkol kullanma durumu
15. Kullanılan bazı ilaçlar



OBEZİTENİN NEDEN OLDUĞU SAĞLIK PROBLEMLERİ:


1. İnsülin direnci – Hiperinsülinemi
2. Tip 2 Diabetes Mellitus
3. Hipertansiyon
4. Koroner a
5. Hiperlipid
6. Safra kes
7. Bazı kans
8. Osteoartrit
9. Felç
10. Uyku apn
11. Karaciğer
12. Astım
13. Solunum
14. Gebelik k
15. Menstruasyon düzensizlikleri
16. Aşırı kılınma
17. Ameliyat risklerinin artması
18. Psikolojik bozukluklar
(kadınlarda Anoreksiya Nervoza (yemek yememe) veya Blumia Nervoza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama) gibi sorunlar ortaya çıkabilir veya erkeklerde yararılanmama) gibi sorunlar ortaya çıkabilir veya bir şeyi daha fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma
19. Mikroalbüminüri
20. Toplumsal uyumsuzluklar
21. Özellikle sık aralıklarla ağırlık kaybetme ve kazanma sonucunda deri altı yağ dokusunun fazla olması nedeniyle deri enfeksiyonları, kasıklarda ve ayaklarda mantar enfeksiyonları
22. Kas-iskelet sistemi problemleri




OBEZİTE EKONOMİK VE SOSYAL KALKINMAYI ÖNEMLİ ŞEKİLDE ETKİLEMEKTEDİR

Yetişkinlerde obezite ve fazla kiloluluk;

Avrupa'da sağlık hizmeti harcamalarının

Doğrudan  %6'sını
(hastalığın tanısı ve tedavisi için)

Dolaylı  %12 maliyetlere yol açmaktadır
(erken ölüm ve hastalık nedeniyle çalışamayan insanlara verilen ücretleri yansıtan verim kaybını da içeren harcamalar)





DSÖ Avrupa Obezite ile Mücadele
Bakanlar Toplantısı
Sağlık için diyet ve fiziksel aktivite

İstanbul, Türkiye, 15 - 17 Kasım 2006



EUROPE

Avrupa Obezite ile Mücadele Şartı



European Charter on Counteracting Obesity

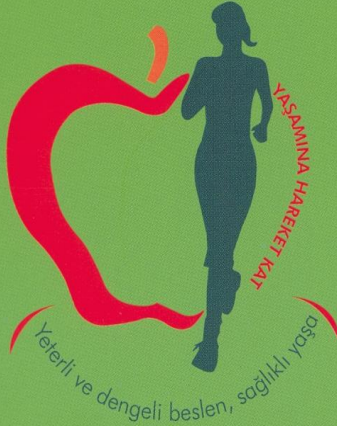
AVRUPA OBEZİTE İLE MÜCADELE ŞARTINDA,

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

Başta çocuklar ve adölesanlar ile ilgili olanlar 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.



Türkiye
Obezite ile
Mücadele Programı ve
Ulusal Eylem Planı



T.C. Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

08

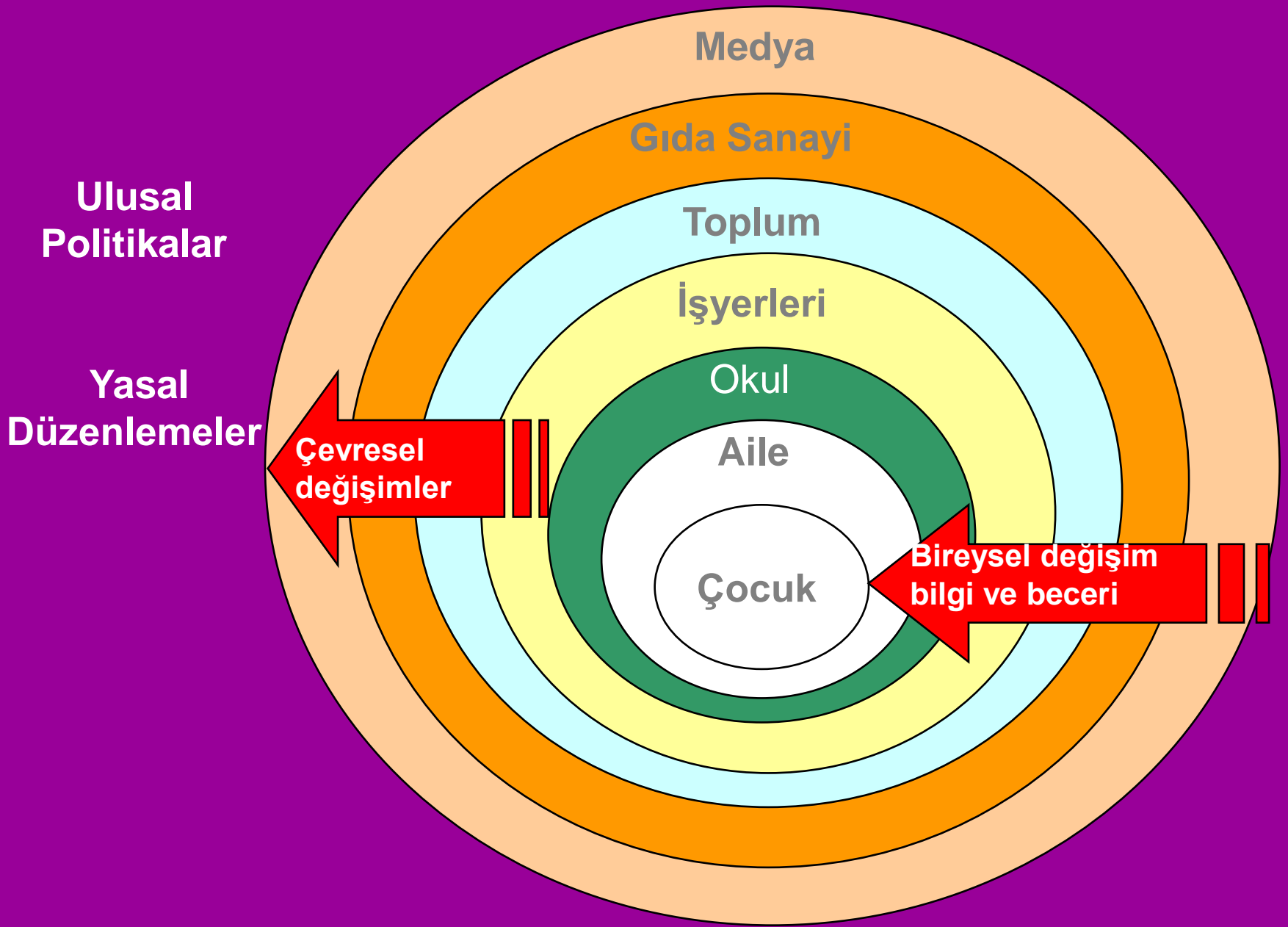
Temmuz
2008

Gür Kent Otel
Sıhhiye / Ankara

Çalıştay

Obezitenin çok çeşitli nedenlerinin olması, obezite ile mücadelenin farklı yaklaşımlarla ancak bütüncül olarak sürdürülmesi gereğini ortaya koymaktadır.

Günümüzde global düzeyde hızla artan obezite ile mücadelede, bireysel mücadelenin yanı sıra kurumsal mücadele de önem kazanmıştır. Bunun için kurumsal düzeyde çok sektörlü bir yaklaşımla gerekli önlemlerin alınması zorunlu hale gelmiştir.



OBEZİTENİN ÖNLENMESİNDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM



TÜRKİYE
OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE
ULUSAL EYLEM PLANININ GEREKÇESİ

- ❖ Obezitenin önlenmesine yönelik faaliyetlere hız vermek,
 - ❖ belirlenen hedeflere ulaşmak,
 - ❖ ihtiyaçlar doğrultusunda yeni hedef ve stratejiler belirlemek,
 - ❖ faaliyetlerin belirli bir çerçevede yürütülmesini sağlamak
- amacıyla ulusal bir programın hazırlanması ve eylem planının acilen uygulanması ihtiyacı doğmuştur.



TÜRKİYE OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE ULUSAL EYLEM PLANININ AMAÇLARI

1-Ülkemizde görülme sıklığı giderek artan ve çocuklarımızı ve gençlerimizi etkileyen bu hastalıkla etkin şekilde mücadele edilmesi,

2-toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyinin artırılarak bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarının teşvik edilmesi,

3-obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığının azaltılması hedeflenmektedir.



**TÜRKİYE
OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE
ULUSAL 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

Amaç

Önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezitenin önlenmesi ve azaltılması için, ilgili kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde, obezite ile mücadele ulusal eylem planına işlerlik kazandırılarak obezite ile etkin mücadele edilmesi.



Hedefler

1. Ulusal ve yerel düzeyde ilgili kuruluşlar ile işbirliği ve koordinasyon sağlanarak “Obezite ile Mücadele Ulusal Eylem Planı”nın uygulanmasına yönelik tüm faaliyetleri planlamak.
2. 2012 yılına kadar gerçekleştirilen uygulamaları izlemek ve değerlendirmek.

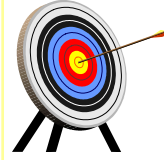
A.OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ

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



Amaç

Obezite ile Mücadele Eylem Planının etkin olarak yürütülmesi amacıyla gerekli finansal desteğin bütçe imkanları çerçevesinde sağlanması.

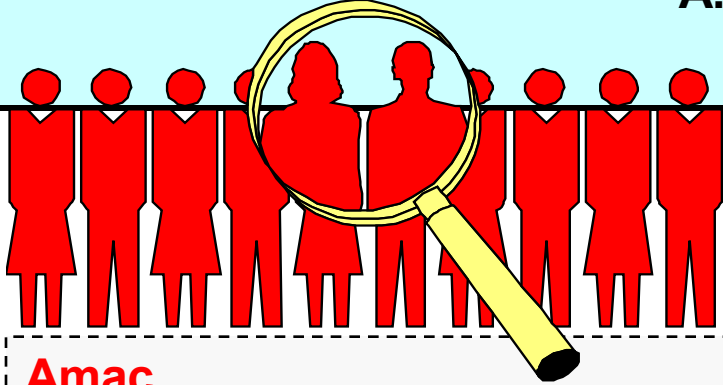


Hedef

Sağlık, tarım, ticaret, ulaşım, eğitim, ekonomi, spor, çevre, şehir planlama, çalışma, sosyal güvenlik, kültür ve turizm vb. alanlarda 2010 yılına kadar geliştirilecek olan politika ve bütçe programlarında obezite ile mücadeleye yönelik önlemlere yer vermek.

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

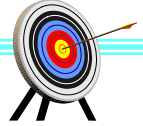
A.3. Ulusal düzeyde mevcut durumun saptanması ve yapılacak araştırmaların desteklenmesi



Amaç

Obezite ile mücadele çalışmalarına esas oluşturması amacıyla ülkemizde yaşa, cinsiyete, bölgelere, sosyo-ekonomik düzeye vb. Göre fazla kiloluluk ve obezite görölme sıklığının belirlenmesi ve risk faktörlerine yönelik mevcut durumun saptanması.

Hedefler



1. Ulusal veya uluslararası düzeyde kıyaslanabilir ve güvenilir verilerin elde edilmesini sağlamak.
2. 2009-2011 yılları içinde yapılması planlanan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına (TBSA) alt yapı oluşturmak.
3. Bölgesel ve/veya il düzeyinde "İl Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Araştırması" yapılmasını sağlamak.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

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



Amaç

Toplumda yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve obezite riskinin azaltılması.

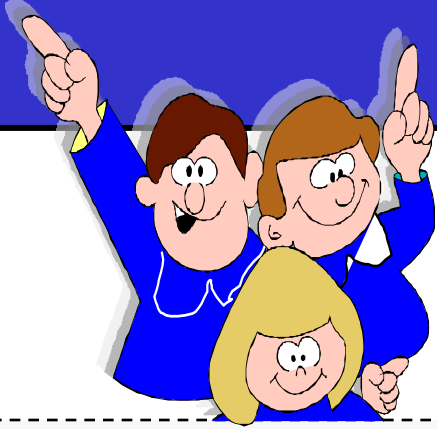


Hedef

2010 yılına kadar toplum genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık yaratmak.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

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



Amaç

Örgün ve yaygın eğitim programlarına obezite ile mücadele konusunun dahil edilerek, okul öncesi ve okul çağı çocuklarına, adölesanlara, gençlere yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması, sağlıklı ve üretken nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlanması.

Hedefler

1. 2012 yılına kadar öğretmen ve öğrencileri yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirmek.
2. 2012 yılına kadar aile, okul ve medya işbirliği ile ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite, spor faaliyetleri ve sosyal aktivitelere yönlendirilmesini sağlamak.
3. 2012 yılına kadar okullardaki fiziksel aktivite imkanlarını bütçe imkanlarını da dikkate alarak arttırmak.
4. 2012 yılına kadar okullarda verilen beslenme hizmetlerinde denetimleri etkin şekilde yürütmek ve standardizasyonu sağlamak.
5. 2012 yılına kadar okullarda fazla kiloluluk ve obezite prevalansını %5 oranında azaltmak.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



B3.İşyerlerine Yönelik Girişimler

Amaç

İş gücü kaybını önlemek ve verimliliği artırmak amacıyla; çalışanların yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için toplu beslenme hizmetlerinin düzenlenmesi, fiziksel aktivite imkanlarının artırılması ve obeziteden kaynaklanan sağlık risklerinin azaltılması.

Hedefler



1. 2012 yılına kadar, çalışanların obezite ile mücadele konularında bilgilendirmek ve bilinçlendirmek.
2. 2012 yılına kadar işyerlerinde toplu beslenme ve fiziksel aktivite imkânlarını arttırmak.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

B4.Obezitenin Önlenmesinde Gıda Sanayi İle İşbirliğinin Sağlanması



Amaç

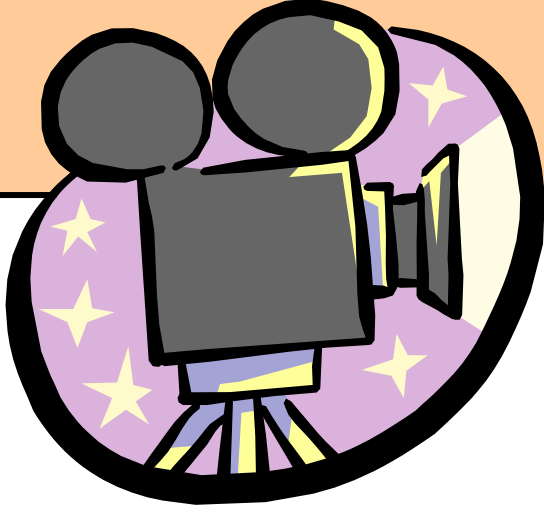
Obezite ile mücadele konusunda gıda sanayi ile işbirliği yapılması.



Hedef

Obezite ile mücadele konusunda gıda sanayi ile işbirliği içinde gerçekleştirilecek olan faaliyetlerin 2009 yılına kadar planlanması ve planlanan hedeflerin 2012 yılına kadar uygulanmasının sağlanması.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER



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

Amaç

Yeterli ve dengeli beslenme, hareketli yaşam ve obezite konularında toplumun bilgilendirilmesi amacıyla yazılı ve görsel basının etkin bir şekilde kullanılması ve buna yönelik faaliyetlerin geliştirilmesi.



Hedefler

1. 2012 yılına kadar medyada yer alan gıda reklâmlarına ve tanıtıcı faaliyetlere yönelik yasal düzenlemeleri güncellemek.
2. 2012 yılına kadar yazılı ve görsel basında obezite ile mücadele konusuna öncelik verilmesini sağlamak ve toplumu yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirici bilimsel içerikli programların yayınlanmasını teşvik etmek.

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

B6. Fiziksel Aktivitenin Teşviki- Çevresel Faktörlerin İyileştirilmesi



Amaç

Toplumdaki bireylere fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmasına yönelik fiziksel aktivite imkanlarının oluşturulması, iyileştirilmesi ve yaygınlaştırılması.



Hedef

2012 yılına kadar topluma yönelik fiziksel aktivite alanlarını artırmak.

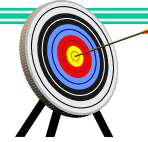
C.SAĞLIK KURULUŞLARINDA OBEZİTENİN TEŞHİSİ VE TEDAVİSİNE YÖNELİK ÖNLEMLER

Amaç

Sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerin aşırı kiloluluk ve obezite açısından değerlendirilmesi, obezite teşhisi konan hastaların danışmanlık ve tedavilerinin yapılması, obezite ile ilişkili kronik hastalıkların tedavisinin yol açtığı sağlık harcamalarının azaltılması.



Hedefler



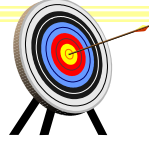
1. 2012 yılına kadar obezite için risk oluşturan $BKI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ 'den fazla olan kilolu bireylerde obezite oluşumunu %5 oranında azaltmak.
2. 2010 yılına kadar sağlık harcamalarının azaltılması amacıyla zayıflama ilaçlarının kontrolsüz kullanımını engellemek ve cerrahi müdahalenin gerekli olduğu durumlara, sağlık kuruluşu bünyesinde oluşturulacak olan heyet tarafından (cerrah, gastroenterolog, endokrinolog, diyetisyen, psikolog) karar verilmesini sağlamak.

D. İZLEME VE DEĞERLENDİRME



Amaç

Obezite İle Mücadele Eylem Planının 2008-2012 yıllarını kapsayan 5 yıllık süreçte yaygın ve etkin olarak uygulanmasını sağlamak



Hedef

2010 yılına kadar Obezite ile Mücadele Programının başarı ile uygulanması amacıyla izleme ve değerlendirme sistemini kurmak.



TÜRKİYE

OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE ULUSAL EYLEM PLANININ HAZIRLANMA SÜRECİ

Mart-Ekim 2007	Obezite İle Mücadele Başbakanlık Genelgesi hazırlık çalışması başlatılmış ve ilgili kurum ve kuruluşların görüşü alınarak Genelge taslağı hazırlanmıştır.
Kasım-Aralık 2007	Çekirdek grup tarafından “Türkiye Obezite ile Mücadele Programı ve Ulusal Eylem Planı”nı 1.taslağı hazırlanmıştır.
Mart 2008	1.Taslak Bakanlığımız web sayfasında yayımlanmış, ayrıca Bakanlığımız Genel Müdürlükleri ve Daire Başkanlıkları ile 81 İl Sağlık Müdürlüğü, üniversitelerin ilgili birimleri ve akademisyenler, sivil toplum kuruluşları olmak üzere 165 kuruluşa görüşe gönderilmiştir.
Nisan-Temmuz 2008	Gelen görüşler doğrultusunda 2.Taslak oluşturulmuştur.
8 Temmuz 2008	2.Taslak, 08.07.2008 tarihinde düzenlenen geniş katılımlı çalıştayda tartışılmıştır.
Eylül 2008	Çalıştayda sunulan öneriler ve Bakanlığımıza gönderilen görüşler doğrultusunda 3.taslak oluşturulmuş ve web sayfasında yayımlanarak ve e-posta aracılığı ile görüşe açılmıştır.

HAREKETLİ YAŞAMIN TEŞVİKİ AMACIYLA YÜRÜTÜLEN PROGRAMLAR

#01 HAREKET



#02 HAREKET



#03 HAREKET



#04 HAREKET



#05 HAREKET



#06 HAREKET



#07 HAREKET



#08 HAREKET



#09 HAREKET



#10 HAREKET



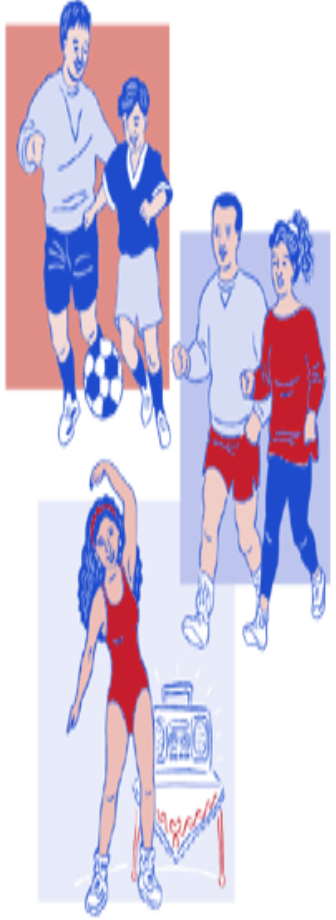
#11 HAREKET



TOPLUMUN FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI-1

AMAÇLAR

- Ülkemizde düzenli fiziksel aktivite konusunda bir toplum bilinci oluşturmak,
- Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığa yararlarının sağlık personelimiz aracılığı ile topluma aktarılmasını sağlamak.
- Fiziksel aktivitenin sadece spor yapmak değil gündelik yaşam içinde uygulanabilir tüm aktiviteleri (bahçe işleri,yürüme vb.) içerdiğinin fark edilmesini sağlamak.



TOPLUMUN FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI-2

- Özellikle çocuklara, ergenlere ve gençlere hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak,
- Ülkemizde fiziksel aktivite ile ilgili mevcut durumu ortaya koyan bölgesel ve/veya ulusal araştırmaların yapılmasını sağlamak



TOPLUMUN FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI-3

İlgili kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik edecek fiziksel ve çevresel düzenlemelerin yapılmasını sağlamak

Yazılı ve görsel basın aracılığı ile fiziksel aktivite ile ilgili doğru mesajların halkımıza ulaşmasını sağlamak



HALK SAĞLIĞI HAFTASI (4-10 EYLÜL 2006)

Hareketli Yaşam ve Sağlık Etkinlikleri

❑ Bireylerin başta obezite olmak üzere kronik hastalıklardan korunmada sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilgilendirilmeleri,

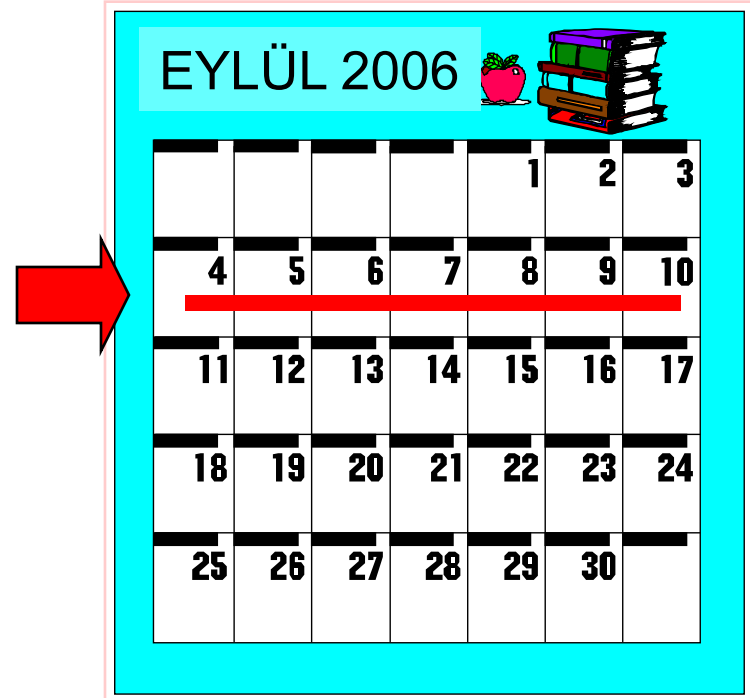
❑ Yeterli ve dengeli beslenme ve hareketli bir yaşam tarzını benimsemelerinin teşviki,

❑ Ülkemizde bir toplum bilincinin oluşturulması

Her yıl kutlanan

“Halk Sağlığı Haftası”nın 2006 yılı ana teması

“**Hareketli Yaşam ve Sağlık**” olarak seçilmiştir.



MAHALLİ İDARELER İŞBİRLİĞİNDE “HAREKETLİ YAŞAM” PROJESİ-2007

Toplumda
fiziksel aktiviteyi
özendiren, egzersiz
yapma imkanları yaratan
22 Vali ve 42 Belediye Başkanlığı
plaketle ödüllendirilmiştir.
(31 Mayıs 2007)





T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIK İÇİN SİGARASIZ VE HAREKETLİ YAŞAM

ETKİNLİĞİ

Yer : Anıttepe Spor Tesisleri
Tarih: 31 Mayıs 2007
Saat : 09:30

İL	BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Adana	Büyükşehir Belediyesi , Seyhan Belediyesi
Antalya	Manavgat Belediyesi, Muratpaşa Belediyesi
Eskişehir	Tepebaşı Belediyesi
Malatya	Akçadağ Belediyesi
Manisa	Turgutlu Belediyesi
Muğla	Bozburun Belediyesi, Fethiye-Ölüdeniz Belediyesi, Datça Belediyesi, Bodrum-Bitez Belediyesi
Sakarya	Adapazarı Merkez Belediyesi, Taraklı Belediyesi
Tokat	Niksar Belediyesi, Reşadiye Belediyesi

“YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE!” KAMPANYASI-2008

Yaşamın her alanında fiziksel aktive yapılmasını teşvik etmek amacıyla “Yolculukta Egzersiz” ve “Masabaşında Egzersiz” konulu video filmler, afiş ve broşürler hazırlanmıştır.

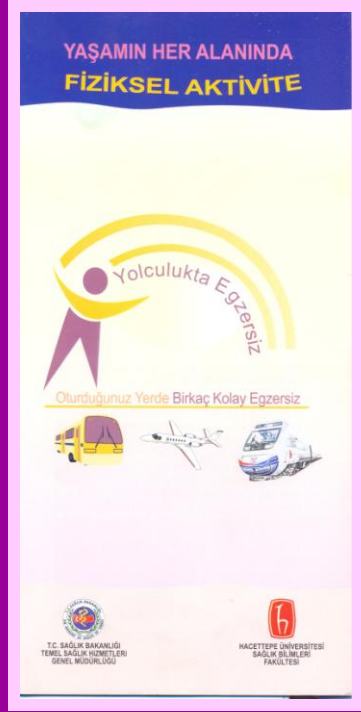


SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon Bölümü

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



BROŞÜR



VIDEO FİLM



AFİŞ

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

railife 26

ŞUBAT 2008 YIL:3 SAYI:26

TÜRKİYE CUMHURİYETİ DEVLET DEMİRYOLLARI

KIZILCAHAMAM
Türkiye'nin Davosu
olma yolunda



Ekranda kendimi izlemeye tahammül edemiyorum
28 Devlin Düzgün Çinar, başkanı İU, sporculuğuyla berkelestin takdirini kazanan bir isim. Televizyon dizilerinde yapımcıların çok da önemini işler olduğunu söylüyor.



Bin üç yüz yıllık matemi. Her gün asura her yer Kербela
54 Fırtına çarşısından Müslümanlar Muharrem'in 10. günü Kербela yollarına düşüp bir üç yüz yıllık acıyı, matemini paylaşıyor. Sığırdan Hz. Hüseyin için akıyor.



SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Tren seyahatiniz sırasında yapabileceğiniz egzersizler

Üvenli ve huzurlu bir yolculuk için trenimize hoş geldiniz. Uzun yolculuklarda sürekli hareketsiz kalma ve oturma nedeni ile, güzel bir umutla başlayan yolculuğunuzun ayaklar uyanmadan, boyun ve

beliniz tutulmadan sağlık ve mutlulukla tamamlanmasını dileriz. Bu konuda Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, TCDD ve Hacettepe Üniversitesi İşbirliğiyle "Halk sağ-

lığı için el ele kampanyası" çerçevesinde değerli hocamız Prof. Dr. Gül BALTAÇI'nın bilimsel önerilerine kulak vermeye ve yolculukta uygulamaya ne dersiniz?
Prof. Dr. Gül Baltacı-Uzm. Fzt. Derya ÖZER



Solumun egzersizi:
Dik durun. Bir elinizi göğüsünüze diğer elinizi karnınıza yerleştirin. Burununuzdan derin nefes alınız, nefesinizi ağzınızdan veriniz. 5 kez tekrarlayınız.



Göğüs egzersizi:
Dik oturun. Her iki elinizi parmak uçlarını birleştirin. En rahat pozisyonda parmak uçlarına odaklanınız. 10 sn tutunuz. 5 kez tekrarlayınız.



Dik oturun. Sol elinizi kulağınızın altına yerleştiriniz, sağ el ise bozun üstünden arkaya kadar tutunuz. Başınızı öne ve sağ yanına eğdiğinizde, omurganızı sırtta doğru çeviriniz. Bozun arkaya-yönünde kaselerdeki gerilmeyi hissediniz. Bu hareketi 15 saniye kalınız. Bu işlemi 10 kere tekrar ediniz. Aynı işlemi diğer taraf için tekrar ediniz.



Dik oturun. Bir eliniz belinize iken bacağınızı düz uzatın, tüm ağırlığınızı topuğunuza veriniz. 10 sn tutunuz.



Dik oturun. Bir ayağınızı diğer dizinizin üzerine yerleştiriniz. Yerleştirdiğiniz dizinizin üzerine direnci uygulayınız. 10 sn tutunuz. 3 kez her iki bacak için yapınız.



Dik oturun. Her iki omuzunuzu aynı anda gerneye doğru çeviriniz. 10 kez tekrar ediniz.



Dik pozisyonda kollar gövdeye 90 derece bükülür. Sırtın 10 sn tutunuz ve gevşeyiniz. 5 kez yapınız.



Kollar gövdeye 90 derece bükülür pozisyonda kollar yalnızca dirsekten kaldırılmalıdır. 10 sn tutunuz ve 5 kez tekrar ediniz.



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon Bölümü

Raillife, TCDD Genel Müdürlüğü yayını

“YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE!” KAMPANYASI – MASA BAŞINDA EGZERSİZ

YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Masa Başında Egzersiz

Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ



VIDEO FİLM

YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Masa Başında Egzersiz Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz

MAS VE İŞKİLETİ PROBLEMLERİNİ ÖZGÜNLEŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER:

1. Bel desteği: Ornege de ve sırt desteği olan, vücut eğilimi her iki kolunu sırt üstünde, yorgunluk hissetmeye öne koymayı engelleyen için bel desteği sandalyenize katmanlı veya bel bölgeye yastık ile desteklenmelidir.
2. Göz seviyesi: Masal pozisyonunda oturduğunuzda gözünüzü kağıdın ve yazıya aynı. Bakış yüksekliği tam olmalıdır.
3. Uyluk: Sandalyenin koltuğunda uyluğun altına emniyet kayışları bağlanarak destek sağlanmalıdır. Çok geniş bir ayarlanabilen ayaklık kullanılmamalıdır. Uyluk ve bacaklar arasında genişlik bir parmaktan fazla bir sandalyeye yerleştirilmelidir.
4. Bacak: Bacak ve sandalyenin önünde bacaklar rahat edebilecek şekilde olmalıdır. Kaçınarak rahat edilebilir şekilde olmalıdır.
5. Ayaklar: Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkmasını engellemek için doğru bükülmesi katı ve bel bölgenin bacak altına yerleştirilmelidir.
6. Dirsek: Kollar gövdeye yakın 90 derece bükülmeli. Omuzlar hafifçe yarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmeli omuzlar dirsekten 90 derece açıyla ve eller üstte olmalıdır.

VİCÜDÜMÜZÜN DÜŞÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dört katına kaldırın.
- Belinizi normal eğilimi durumdan ve ayakta durma pozisyonundan kaldırarak kaldırın.
- Öne eğilimden bekleme dikliğinizi kontrol edin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirmeye hareketleri yapmayın.
- Vücudun eğilimlerini tutarak uzun süreli hareketlerden kaçının.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayakta kalın.
- Başınızı dönme hareketi yapmayın.
- Size verilen egzersizleri günde en az 3 kez 10-15 defa tekrar edin.

Vücudumuzun durumu nasıl olmalıdır?

YANLIŞ **DOĞRU**

Görmeye, Düzgünlüğe ve Gemiye Egzersizler

1. Görmeye Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

2. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

3. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

4. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

5. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

6. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

7. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

8. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

9. Görmeye ve Düzgünlüğe Egzersizi

Bu egzersiz bu mesayе çalışırken sağlıksızdır.

1. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.
2. Baş eğilimini ve stresle baş etme için çalışırken ve parakalınırken kolları parmaklarınızın altına destek olarak tutun.

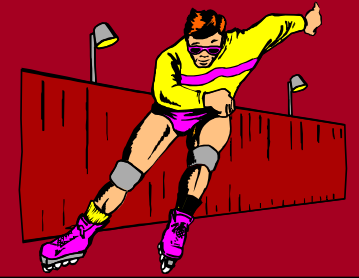
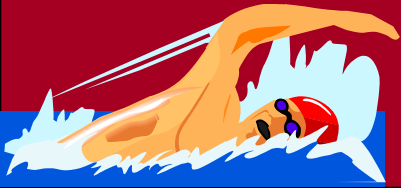
BROŞÜR

AFİŞ

DSÖ-SAĞLIK İÇİN HAREKET ET! GÜNÜ KUTLAMALARI



*Sağlık İçin Hareket Et!
Günü
10 Mayıs*



*SAGLIKLI VE
HAREKETLI
GUNLER DILER,
TESSEKKUR
EDERIM*

