



SAĞLIKLI HAYATA MERHABA



T.C. Sağlık Bakanlığı

T.C.

Sağlık Bakanlığı

Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

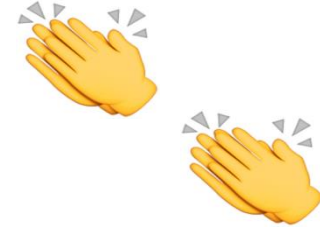
Çalışan Sağlığı Daire Başkanlığı



HEP BİRLİKTE
SAĞLIKLI HAYATA
MERHABA DİYELİM



BU PROGRAMA KATILDIĞINIZ İÇİN
SİZİ KUTLARIZ



SAĞLIĞINIZ VE KENDİNİZ İÇİN
ÖNEMLİ BİR KARAR VERDİNİZ



SİZCE SAĞLIK NEDİR?

Fiziksel olarak sağlıklı olmak mı?
(Hasta olmamak, zinde olmak vb.)



Ruhsal olarak sağlıklı olmak mı?

(Akıl sağlığının iyi olması, mutlu olmak v.b)



Sosyal açıdan sağlıklı olmak mı?

(Kişilerarası ilişkiler, Yaşam çevresi, iş çevresi vb.)



SAĞLIK HER ÜÇÜNÜN BİR ARADA OLDUĞU BİR KAVRAMDIR

Fiziksel, ruhsal, sosyal tam iyilik halidir



Sağlığımız Önemlidir

**Sağlıklı Olursak Hayatımızı Üretken
Olarak Sürdürebiliriz**

✓ SAğLIKLI OLMAK BİZİM ELİMİZDE

**Sağlığımızı Korumak Ve
Geliştirmek İçin Yapabileceğimiz
En nemli Girişim;**



**OLUMLU SAğLIK
DAVRANIşLARINA SAHİP
OLMAKTIR**



BU DAVRANIŞLAR NELERDİR?

- ✓ Beslenme Davranışları ve Kilo Kontrolü
- ✓ Fiziksel Aktivite Yapmak
- ✓ Sigara Kullanmamak
- ✓ Stresimizi Kontrol Altına Almak

Bu 4 davranışa sahip olmak ile;

Tüm dünyada ve Türkiye'de sık görülen ve ölüme neden olan

- ✓ Kalp hastalıklarından
- ✓ Bazı kanserlerden
- ✓ Şeker hastalığından
- ✓ Mide, bağırsak ve böbrek hastalıklarından
- ✓ ve bu hastalıklarla ilişkili birçok hastalıktan



KORUNABİLİRİZ

Bu 4 davranışa sahip olmak ile;

**AYRICA
FİZİKSEL, RUHSAL ve SOSYAL
SAĞLIĞIMIZ GELİŞTİĞİ İÇİN
KALİTELİ BİR HAYAT SÜREBİLİRİZ**



**Bu Davranışları Yapmazsak
Sağlığımız Nasıl Etkilenir?**

Olumsuz beslenme davranışları;
Başta kalp hastalıkları olmak üzere
bağırsak, mide kanseri gibi kanserlere neden
olabiliyor

Yetersiz fiziksel aktivite;

Kalp damar hastalıkları, kanser ve şeker hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli nedenlerinden biridir

**Sigara kullanımı nedeniyle;
Her Yıl 7 Milyondan Fazla
İnsan Ölüyor**

Kanser, Kalp Hastalıkları gibi bir
çok ölümcül hastalığın
oluşmasında
STRES
önemli oranda rol oynamaktadır



Mümkün olan en iyi beden ve akıl
sağlığına ulaşmak ve sağlıklı bir hayat
biçimi için
tek yol sağlıklı davranışlar
için seçimler yapmaktır.

**Sağlıklı bir hayat biçimi için sağlıklı
davranışlar seçmek ve geliştirmek
sizin elinizde!**

Sağlıklı Davranışlar Ve Sağlıksız Davranışlara Hangi Örnekleri Verebiliriz ?

Sağlıklı davranışlar;



- ✓ Günde en az 7500 adım atmak
- ✓ Haftada en az üç gün fiziksel aktivite yapmak
- ✓ Uygun kiloda olmak
- ✓ Sigara içmemek
- ✓ Günde en az 8-10 bardak su içmek
- ✓ Asitli ve şekerli içecekler içmemek
- ✓ Her gün sebze ve meyve tüketmek
- ✓ Tuz kullanmamak
- ✓ Olumlu düşünmek

Sağlıklı olmayan davranışlar;

- ✓ Hareketsiz yaşam
- ✓ Fazla kilolu olmak
- ✓ Sigara içmek
- ✓ Az su tüketmek
- ✓ Fast food gıdalar tüketmek
- ✓ Fazla tuz tüketmek
- ✓ Stresli olmak



Olumsuz sağlık davranışını değiştirmek veya yeni bir davranış kazanmak zaman alır.....

Sabırlı olmalısınız

UNUTMAYIN

Sağlıksız alışkanlıklar bir kez başladı mı durdurmak hiç kolay değildir.

Örneğin sigara içmeyi bırakmak zaman alabilir Veya her gün yürüyüş yapmak bir süre sonra zor gelebilir

ANCAK
İsterseniz her
şeyi
başarabilirsiniz.

- ✓ Beynimiz bir bilgisayar gibidir. Her gün olumsuz şeyleri içine alırsak o da bize olumsuz çıktılar verir.
- ✓ Beynimizi olumlu olarak programlamalıyız. Bunu da olumlu şeyler düşünerek, hissederek ve davranarak yapabiliriz.



SAĞLIKLI BİR HAYAT BİÇİMİ İÇİN
KARARINI VER
OLUMLU DÜŞÜN VE KONUŞ



Olumlu hedefler belirleyin ve bunları gerçekleştireceğinize **İNANIN**.



Küçük adımlar atmak bir şeyi bir gecede değiştirmeye çalışmaktan daha kolaydır.

Sağlıklı Hayat İçin Dört Olumlu Sağlık Davranışına Sahip Olmalıyız



DAHA ÖNCEDE SÖZ ETTİĞİMİZ BU DAVRANIŞLAR NELERDİ?

- ✓ Beslenme Davranışları ve kilo kontrolü
- ✓ Fiziksel Aktivite Yapmak
- ✓ Sigara Kullanmamak
- ✓ Stresimizi Kontrol Altına Almak

**ŞİMDİ
OLUMLU SAĞLIK
DAVRANIŐLARININ HERBİRİNİ
İNCELEYELİM**

1. SAĞLIKLI BESLENİN
VE
KİLONUZU TAKİP EDİN



İyi çalışmak için vücudumuzun enerjiye ihtiyacı vardır.
İlave olarak büyüme ve vücudun kendini onarması ve yenilemesi için de besinlere ihtiyacı vardır.

Besin çeşitliliği sağlıklı beslenmenin temelidir.



**ÇOK ÇEŞİTLİ BESİN ÖĞESİ ve BESİN
GRUPLARI VARDIR**

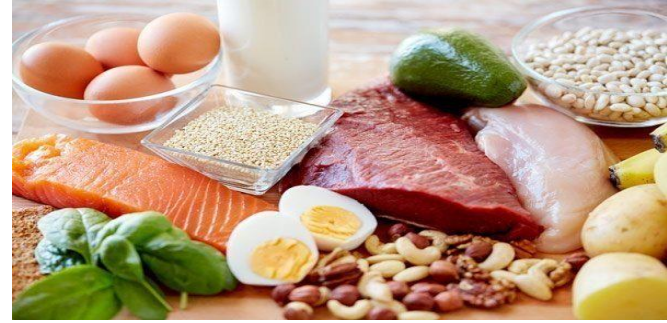
BESİN ÖĞELERİ

- ❖ Karbonhidrat vücut için en ekonomik ve en hızlı enerji kaynağıdır. Acil durumlarda kan şekerini düzenler ve enerji gereksinmesini karşılar.
- ❖ Vitamin ve mineraller elzem öğeler olup, vücut için gerekli işlevleri yapabilmeleri için yardımcıdır.



BESİN ÖĞELERİ

- ❖ Proteinler vücudun büyüme ve gelişmesi, hücre yenilenmesi, bağışıklık sistemi, bazı hormonlar ve enzimler için elzemdir.



- ❖ Yağlar enerji kaynağıdır ve yağda çözünen vitaminleri sağlar, hücre ve bazı hormon yapıları için elzemdir.



Food Containing Unsaturated Fats



**Su hayat için
elzemdir.
Günde 8-10
SU BARDAĞI**

Günlük enerjinin

- ❖ **% 45-60' ının karbonhidratlardan,**
- ❖ **%20-35'inin yağlardan**
- ❖ **%10-20' sinin ise proteinlerden gelmesi önerilir.**

Besin Grupları

- 1) Süt ve ürünleri
- 2) Et, yumurta,
- 3) kuru baklagiller ve yağlı tohumlar
- 4) Ekmek ve tahıllar
- 5) Sebze
- 6) Meyve grubudur

BESİN GRUPLARI İLE BİLİNEREN GERÇEKLER

- ❖ Tüm yaş gruplarının süt ve ürünlerini her gün tüketmesi gerekir.
- ❖ Et iyi kaliteli protein, B12 vitamini, demir, çinko olmak üzere mineraller açısından zengindir
- ❖ Sağlıklı bireyler için günde bir adet yumurta tüketimi kalp-damar hastalık riskini artırmaz
- ❖ Balık tüketimi erişkinlerde kalp-damar hastalıklarından korunmada önem taşır.
- ❖ Kuru baklagiller posa içeriği nedeniyle kan kolesterol ve şekeri düzeyini düzenleyici rol oynar.

BESİN GRUPLARI İLE BİLİNEREN GERÇEKLER

- ❖ Tüm sebze ve meyveler, besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde bol tüketilmelidir.
- ❖ Sert kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar, doymamış yağ asitleri, E vitaminince zengin olup, kolesterol İçermezler
- ❖ Temel enerji kaynağı olan tahılların rafine edilmemiş olanlarının besin değerleri daha yüksektir.
- ❖ Günde en fazla üç dilim tahıllı ekmek tüketin.
- ❖ Makarna mümkün olduğunca az tüketin.
- ❖ Pirinç yerine bulgur yiyin.

**OLUMSUZ
BESLENMENİN EN
ÖNEMLİ SONUCU**

**FAZLA KİLOLU
OLMAKTIR**

BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ)

**KİLOMUZU DEĞERLENDİREN
ÖNEMLİ BİR DEĞERDİR**

BKİ NASIL BELİRLENİR?

BKİ: Vucut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m) karesi

ŞİMDİ SİZİN BKİ
DEĞERİNİZİ
HESAPLAYALIM

Tablo 3.1. Yetişkinlerde Beden Kütle İndeksinin (BKİ) değerlendirilmesi

SINIFLANDIRMA	BKİ (kg/m ²)	
	Temel Kesişim Noktaları	Temel Kesişim Noktaları
ZAYIF	<18.50	<18.50
Ağır	<16.00	<16.00
Orta	16.00-16.99	16.0-16.99
Hafif	17.00-18.49	17.0-18.4
NORMAL	18.50-24.99	18.5-22.99
		23.00-24.99
HAFİF ŞIŞMAN (KİLOLU)	≥25.00	≥25.00
Şişmanlık öncesi	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-29.99
ŞIŞMAN	≥30.00	≥30.00
I. Derece Şişman	30.00-34.99	30.00-32.49
		32.50-34.99
II. Derece Şişman	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
III. Derece Şişman	≥40.00	≥40.00

**TÜKETİMİNİN ARTIRILMASI
GEREKEN BESİNLER ve BESİN
ÖĞELERİ NELERDİR?**

SEBZE ve MEYVELER

- ❖ Her gün en az 400 g (en az 5 porsiyon) taze sebze ve meyve tüketilmelidir.
- ❖ Beş porsiyonun üç porsiyonu sebze ve iki porsiyonu meyve olmalıdır.
- ❖ Üç porsiyon sebzenin de bir porsiyonunun yeşil yapraklı sebze olmasına ve çiğ tüketilmesine dikkat edilmelidir.
- ❖ Taze sebze ve meyve tüketiminde mevsiminde yetişen ürünler tercih edilmelidir.
- ❖ Özellikle farklı renklerde sebze ve meyve tüketimi günlük diyetin çeşitlendirebilmesi açısından önemlidir.
- ❖ Taze meyve suyu tüketimi yerine meyvenin kendisini tüketilmelidir.

GÜNDE EN AZ 5 PORSİYON SEBZE
VE MEYVE TÜKETELİM



= 5 PORSİYON

Süt ve Ürünleri

- ❖ Yarım yağlı süt ve süt ürünleri tercih edilmelidir
- ❖ Tuz miktarı düşük peynir türleri seçilmelidir
- ❖ Peynir bir gece suda bekletilerek tuz miktarı azaltılabilir
- ❖ Dondurma türleri şeker ve yağ içerikleri nedeniyle az tüketilmelidir

Balık ve Deniz Ürünleri, Diğer Omega-3 İçeren Besinler

Sağlık üzerine olan olumlu etkileri nedeniyle;

❖ Balık tüketiminin haftada en az 2-3 porsiyon (yaklaşık 300-500 g) olması önerilmektedir

❖ Pişirme yöntemi olarak buğulama, ızgara, fırında pişirilme yöntemi tercih edilmelidir

**TÜKETİMİNİN AZALTILMASI
GEREKEN BESİNLER ve BESİN
ÖĞELERİ NELERDİR?**

Doymuş Yağ İçeren Besinler

- ❖ Karaciğer, beyin, böbrek, kelle, paa, dil, yürek, dalak, işkembe gibi sakatatlar
- ❖ Salam, sucuk, sosis, pastırma, jambon, kavurma gibi işlenmiş et ve rnleri
- ❖ Kuyruk yağı, iç yağı, don yağ, sadeyağ, tam yağlı krema ile kremanın girmiş olduğu pasta, börek, kurabiye, poğaça vb.
- ❖ pastacılık ürünleri
- ❖ çikolata, bar, gofret, bisküvi, hazır kek gibi fırıncılık ürünleri vb.

TUZ TÜKETİMİ AZALTILMALIDIR.



Günlük olarak 5 g'ı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) geçmemeli ve iyotlu tuz kullanılmalıdır

Aşırı Tuz İçeren Besinler

- ❖ Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb soslar)
- ❖ Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi)
- ❖ Tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurma, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)
- ❖ Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
- ❖ Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan gazlı/gazsız mineralli içecekler.
- ❖ Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. besinler.

Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi başta obezite olmak üzere, kardiyovasküler hastalıklar, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet ve bazı metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır.

**KİLO VERMEDE YAPILMASI GEREKEN
DAVRANIŞLAR**

✓ **Kendinizi çok uzun zaman aç bırakmayın**

✓ **Tamamen doymadan yemeği bırakın**

✓ **Tabağınızı ağzına kadar doldurmayın**

✓ **Soda, meyve suyu ya da asitli içecekler yerine su için.**

✓ **Kafeinli ve Şekerli içecekler yerine su içmek yılda 4,5 kilo vermenizi sağlar.**

Televizyon karşısında yemek yemeyin.

- ✓ Televizyon izlerken yemek yemek kolayca alışkanlık haline dönüşebilir.
- ✓ Televizyon izlerken sürekli bir şeyler de atıştırıyorsanız, belli bir süre sonra beyniniz TV'yi her açtığınızda size yemek yemeniz gerektiğini düşündürmeye başlar.



Yiyeceklere tuz eklemeyin



Her gün kahvaltı yapın.



Besinlerin etiketlerini okuyun. Kaç kalori içeriyor?



2. FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN





Aktivitenizi arttırdığınız zaman

- ❖ **Kalbiniz güçlenir**
- ❖ **Kan basıncınız düşer**
- ❖ **İyi kolesterolünüz (HDL) yükselir**
- ❖ **Kötü kolesterolünüz (LDL) düşer**

❖ **Şeker hastası olma olasılığınız düşer**

❖ **Vücut yağınız azalır**

❖ **Stresiniz azalır**

❖ **Konsantrasyonunuz artar**

❖ **Daha enerjik olursunuz**

❖ **Vücudunuz mutluluk hormonu salgıladığı için**

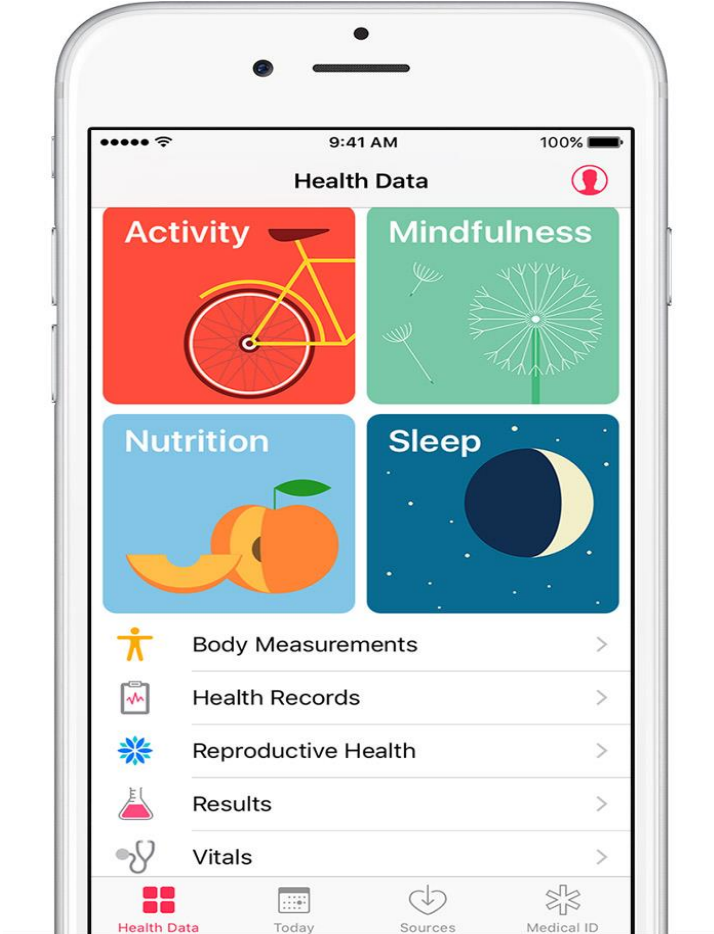
kendinizi daha mutlu ve enerjik hissedersiniz



**En Kolay Fiziksel Aktivite
Adım Sayısını Arttırmaktır
Bu Nedenle
Günde En Az 7.500 Adım**

BUGÜN KAÇ ADIM ATTINIZ?

Adım sayınızı akıllı telefonunuzdan izleyebilirsiniz



Analiz Raporu

Gün

Hafta

Ay

Yıl

Adım

16.366 adım

Günlük Ortalama: 11.773

Bugün 22:15

25.000

9 Ağu

10

11

12

13

14

15

0

Yürüme + Koşma Mesafesi 11,33 km

Günlük Ortalama: 8,37

Bugün 22:15

20

AYRICA SİZE ADIM SAYINIZI SAYMANIZ İÇİN BİR ADIM SAYAR VERECEĞİM

- ❖ ÖNCELİKLE GÜNLÜK ADIM SAYINIZ KAÇ
BELİRLEYİN**
- ❖ EĞER 7500 ADIMDAN AZ İSE;**
- ❖ HERGÜN ADIM SAYINIZI ARTTIRARAK BİR
HAFTA İÇİNDE 7500 ADIMA ULAŞIN**
- ❖ SON HEDEFİNİZ GÜNDE 10.000 ADIM OLMALI**

Adım sayınızı arttırmada günlük yaşamınıza uygulayabileceğiniz öneriler

- ❖ Günde 2-3 defa 10-15 apartman mesafesinde yürüyüş yapın
- ❖ Alışveriş merkezlerinde yürüyün
- ❖ Asansörü değil merdivenleri kullanın
- ❖ Telefonla yürüyerek konuşun
- ❖ Televizyon izlerken esneme egzersizleri, yer hareketleri yapın ya da zıplayın
- ❖ Posturünüze dikkat ederek dik oturun
- ❖ Köpeğiniz ile birlikte yürüyün

Adım sayınızı arttırmada günlük yaşamınıza uygulayabileceğiniz öneriler

- ❖ Ev işleri yapın
- ❖ Öğle arası egzersiz yapma imkanınız yok ise yürüyün,
- ❖ Eğer mümkünse araba veya otobüs yerine bisiklet veya yürüyerek işe gidin,
- ❖ Eğer otobüse biniyorsanız mümkün olduğunca daha ilerideki durağa yürüyün otobüse oradan binmeye çalışın.



SONUÇ OLARAK



3. STRESTEN UZAK DURUN



Stres nedir?



Stres, korkutucu ya da rahatsız edici şeylerle başa çıkmak için yeteneğiniz ya da becerinizin olmaması ile ortaya çıkan durumdur.

Size stres iyi midir kötü mü? Neden?

Bazı zamanlar stres iyi olabilir, örneğin sizi bir şey yapmak için harekete geçirebilir. İş yerinde yükselmek için stres yaparsanız daha hırslanır daha çok çalışırsınız.

Ancak başa çıkamadığınız çok fazla stres vücudunuz için zararlı olabilir.

OLUMSUZ düşünceler STRESE yol açar

Hayatınızda stres yaratan Şeyler (stresörler) neler?



Stresli olduğunuz zaman fiziksel olarak nasıl hissediyorsunuz?

Strese karşı vücudunuzun verdiği fiziksel tepkiler

- Kalp hızlanır
- Solunum hızlıdır
- Terleme
- Öfke
- Huzursuzluk
- Baş ağrısı
- Mide ağrıları
- Baş ve boyunda gerginlik
- Mantıklı düşünmede zorluk
- Çok fazla uyuma yada uykuya dalmakta güçlük
- Yorgunluk, kendini her zaman yorgun hissetme



Stresli olduğunuz zaman duygusal olarak kendinizi nasıl hissedersiniz?

- Endişeli hissetme
- Sinirli hissetme
- Kendini değersiz ya da depresif hissetme
- Umutsuz hissetme
- Kızgın ya da huzursuz hissetme
- Bozguna uğramış ve mahvolmuş hissetmek

Stresli olduğunuz zaman nasıl davranırsınız?

Stres göstergesi olan davranışlar

- Başkaları ile tartışma
- Fazla yeme
- İlaç ya da alkol kullanma
- Sigara içme
- İş yerinde başarısız olma



Stres ile nasıl baş edebiliriz?

Duygusal Olarak Güçlenme

- Duygu ve düşüncelerinizi yazın.
- Hayata olumlu bakan, size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz bir kişiyle olumsuz düşüncelerinizi paylaşın.
- Kendi kendinize olumlu şeyler söyleyin. Örneğin “kendimi sakin hissediyorum”, “yapmak istediğim her şeyi yapabilirim”
- Sevdikleriniz ile daha fazla zaman geçirin
- Sevdiğiniz müzikleri dinleyin
- Sevdiğiniz bir kitabı okuyun
- Sizi neşelendirecek bir şeyler izleyin
- Sessiz sakin bir ortama gidin

Düzenli uyuyun



Bedensel teknikler

- Egzersiz yapın. Egzersiz yaptığınızda vücudunuz endorfin salgılar ve bu da kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Buna ek olarak egzersiz, kilo vermenizi sağlar, kalp kasınızı korur ve diyabeti engeller.
- Gevşeme egzersizlerini kullanın
- Sağlıksız bir alışkanlığınızı değiştirmek gibi bir planınız var ise hedefe ulaşmak için her seferinde bir adım atın. Yavaş yavaş ilerleyin.

Doğru nefes alma nasıl olur?

Bize nasıl faydaları olur?





Nasıl yapılır:

- Bir eliniz göğsünüzdeyken diğer elinizi karnınızın üzerine koyun. Burnunuzdan, göğsünüzü şişirecek kadar yavaş, yavaş 8'e kadar sayarak derin bir nefes alın.
- Yavaşça 8'den geriye sayarak nefesinizi verin
- her gün günde 3 kez 6 ile 10 arası derin nefes alın.
- Stresli olduğunuz zamanlarda daha fazla yapabilirsiniz

ZAMANLA KENDİNİZİ İYİ HİSSEDECEKSİNİZ

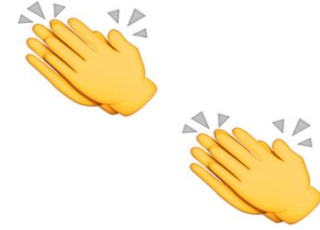
Gevşeme egzersizleri

- Koltuğunuza rahat bir şekilde oturun ve yatağınıza uzanın
- Gözlerinizi kapatın ve ellerinizi serbestçe iki yana bırakın.
- Ayaklarınızı hissedin. Ağırlığını hissedin. Ağrı hissediyor musunuz? Ayak kaslarınızı kasın ve daha sonra yavaşça gevşetin.
- Dizlerinizi hissedin. Ağırlığını hissedin. Ağrı hissediyor musunuz? Onları rahatlatın.
- Bacaklarınızı hissedin. Ağırlığını hissedin. Ağrı hissediyor musunuz? Bacak kaslarınızı kasın ve daha sonra yavaşça gevşetin
- Karın ve göğsünüzü hissedin. Daha derin nefes alın. Burnunuzdan nefes alın, nefesinizi tutun ve yavaşça ağızınızdan bırakın. Karın kaslarınızı kullanarak derin nefes alın ve daha sonra yavaşça gevşetin ve nefesinizi bırakın.



BU EGZERSİZİ HER
AKŞAM YATMADAN
ÖNCE YAPIN

BU PROGRAMA KATILDIĞINIZ İÇİN
SİZİ KUTLARIZ



SAĞLIĞINIZ VE KENDİNİZ İÇİN
ÖNEMLİ BİR KARAR VERDİNİZ

