

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yetişkin

sağlık  
her işin başı

tbm yaz  
2423'e  
SMS GÖNDER  
15 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



## Sağlık Her İşin Başı

TBM Alan Kitaplığı Dizisi : 7

## Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

## Editör

Hatice Işlak Durmuş

## Metin

Mustafa Çetin, A. Nilgün Canel

## Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Çömert, İlhan Yargıcı, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

## Yayın Sekreteri

Derya Ayyıldız

## Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

## Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

## Kapak Fotoğraf

© Belodarova - Fotolia.com

## Fotoğraf ve Çizimler

© UMA, stefanolunardi, Adam Gregor, Daria Filiminova, Michael Tieck, lassedesignen, Photographee.eu, determined, baloon111, bennyartist, whiteisthecolor, Rasulov, WONG SZE FEI, Hyrma, evgenyatamanenko, Odua Images, Photographee.eu, contrastwerkstatt, udra11, Rido, Natalia Klenova, WavebreakMediaMicro, Sandor Kacso, Ramona Kaulitzki, Focus Pocus LTD, JiSign, Michael Nivelet, Misko Kordic, indigolotos, Liotz, Gina Sanders, crazymedia, schankz, drubig-photo, sergey makarenko - Fotolia.com

## Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi  
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,  
34692, Üsküdar, İstanbul  
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023  
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

## ISBN

978-605-64985-7-2

2. Baskı, 2015, İstanbul

## Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11  
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



## İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti  
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul  
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63  
www.yesilay.org.tr

## Kaynakça

Aktümsek, A. (2009). *Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. • Bilici, S. ve Uyar, M. F. (t.y.). *İlköğretim çocukları için gıda hijyeni el kitabı*. [http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/dokumanlar/hijyen\\_kitabi.pdf](http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/dokumanlar/hijyen_kitabi.pdf) adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Bilici, S., Uyar, M. F., Beyhan, Y. ve Sağlam, F. (2008). *Besin güvenliği*. <http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/hijyen/b1.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Collins, K. (2008). *Sağlıklı yaşam için 501 öneri*. (Çev: M. Gürsel). İstanbul: İnkılâp Kitabevi. • *Creating a Healthy Lifestyle for Children: A Guide for Parents*, <https://www.semc.org/ebsco/Page.asp?chunkid=661090&db=ht> 30.08.2014 tarihinde erişilmiştir. • Davies, S. ve Stewart, A. (1995). *Hastalanmadan yaşamak bizim elimizde*. (Çev: S. Güler). İstanbul: Remzi Kitabevi. • Dursun, S. (1997). *Hastalıklar bilgisi ders kitabı: Mikrobiyoloji, enfeksiyon hastalıkları, hastalıklar bilgisi*. İstanbul: (y.y.). • Gökkoca, F. Z. U. (2001). *Sağlık eğitimi açısından temel ilkeler*. <http://www.saglikplatformu.com/statik/saglikegitimi.pdf> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir. • Güler, Ç. (2004). *Kişisel hijyen*. [http://www.korhek.org/khb/khb\\_003\\_06\\_119.pdf](http://www.korhek.org/khb/khb_003_06_119.pdf) adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Güngen, Y., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (2002). *Ev ve ailede yaşam yönetimi*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık. • Gür, A. (2005). *Beden sağlığı ve egzersiz*. İstanbul: Epsilon Yayınları. • Hatemi, H. (1984). *Hastalıkta ve sağlıkta beslenme*. İstanbul: Altın Kitaplar. • Jacobs, M. B. (2000). *Ailenizin sağlık kılavuzu*. (Çev: A. B. Dicleli). İstanbul: Kontent Yayıncılık. • Kasapoğlu, A. (2008). *Madalyonun iki yüzü: Hastalık ve sağlık*. Ankara: Phoenix Yayınevi. • Kavas, A. (2000). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık. • Milli Eğitim Bakanlığı (2007). *Yiyecek içecek hizmetleri: Kişisel bakım*. <http://cygm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/buoyonetim/moduller/kisiselbakim.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • *NIDDK National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*, <http://win.niddk.nih.gov/publications/pdfs/teenblackwhite3.pdf> 30.08.2014 tarihinde erişilmiştir. • Pollak, K. (1991). *Ev doktoru: Aile için sağlık danışmanı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: [iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



**Öncelikle  
kendiniz için  
sağlığınıza  
dikkat edin!**



Vücudumuzda doğal bir *denge hâli* mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Vücudun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir. Bu sayfalarda sağlığımızı korumamıza ve vücudumuza sağlıklı kalma savaşında yardımcı olmamıza yarayacak önerileri bulacaksınız.

# İşin Anahtarı: Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir, ancak sürekli bu konuda yapılan tavsiyelere uyarak yaşamak insana bıkkınlık verebilir. Sağlıklı bir yaşam biçimini sürdürmek üzere yapacağımız eylemlerin, üstleneceğimiz tutum ve davranışların sonuçlarını hemen görmeyiz. İnsanın aceleci yapısı düşünüldüğünde hemen sonuç alınamayan işleri her gün rutin olarak yapmanın ve sürdürmenin zorluğu açıktır. Ancak alınan her kararın, yapılan her davranışın sonuçları olduğu gibi yapılmayan her davranış da bazı sonuçlar doğurur. Dolayısıyla sağlıklı yaşamaya olumsuz etki edecek alışkanlıkların esiri olmadan önce tutum ve davranışlarımızın sonuçları üzerinde düşünmemiz, doğru olana karar verip sağlıklı alışkanlıklar edinmemiz yararımızdır.






# Sağlıklı Yaşam Biçimi İçin...

- ◆ Yetersiz veya dengesiz değil, uygun şekilde beslenin!
- ◆ Gereğinden az veya çok değil, yeterli uyuyun!
- ◆ Tembel ve durağan olmayın, vücudunuzun bütün organlarını düzenli ve istikrarlı bir fiziksel hareketlilik içinde tutun!
- ◆ Gergin, stresli ve sürekli bir telaş hâlinde değil, sakin ve tutarlı bir hayat temposu tutturun!
- ◆ Kaygılı değil, sükûnet ve duruluk içinde bir zihin yapısında olun!
- ◆ Hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, mutedil ve dengeli olun!
- ◆ Sürekli kendini gösteren ve günlük yaşamınızı etkileyen bir rahatsızlık hissederseniz bu bir hastalık belirtisi olabilir; uyanık olun!





Sağlıklı alışkanlıkların edinilmesi ve uygulanması haz alınabilir hâle getirilebilirse daha *sürdürülebilir* olacaktır. Örneğin bir arkadaş ile yapılan yürüyüş ya da sıcak bir dostluk atmosferinde yapılan bir sportif etkinlik daha rahat sürdürülebilir.

# Her Őeyden Kararınca: Sağlıklı Beslenme

*Yetersiz veya dengesiz beslenme sağlığı olumsuz etkiler.*

*Yetersiz beslenme yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle vücudun ihtiyaçlarından daha az besin maddesi tüketilmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur, erişkinlerin ise hastalıklara dayanma gücü azalır.*

*Dengesiz beslenme ise bazı besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesidir. Dengesiz beslenmede yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, diyabet hastalığı gibi yaygın sağlık sorunları ortaya çıkar.*

# Sağlıklı Beslenmek İçin...

- ◆ ok ŐiŐman ya da aŐıru zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun!
- ◆ Abur cubur ve süreklı aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin, enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeŐidinden yeterli miktarlarda yiyin!
- ◆ Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluŐturduđunuz en az iki öğünle beslenin!
- ◆ Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin!
- ◆ Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın!
- ◆ Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın!



# “Dört Yapraklı Yonca” dan Yiyelim

Kişilerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumlarına, yaptıkları işe ve enerji ihtiyaçlarına göre hangi gıdalardan ne kadar yiyeyeceğinin planlanmasıyla *besin piramidi* ortaya çıkar. Besin piramidi dengeli ve yeterli beslenmeyi planlamaya yarar. Ülkemizde *dört yapraklı yonca* ve *piramit* şeklinde beslenme planlama modelleri vardır.



# Hijyenik Gıda

Gıdanın hijyenik olması gıdanın temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

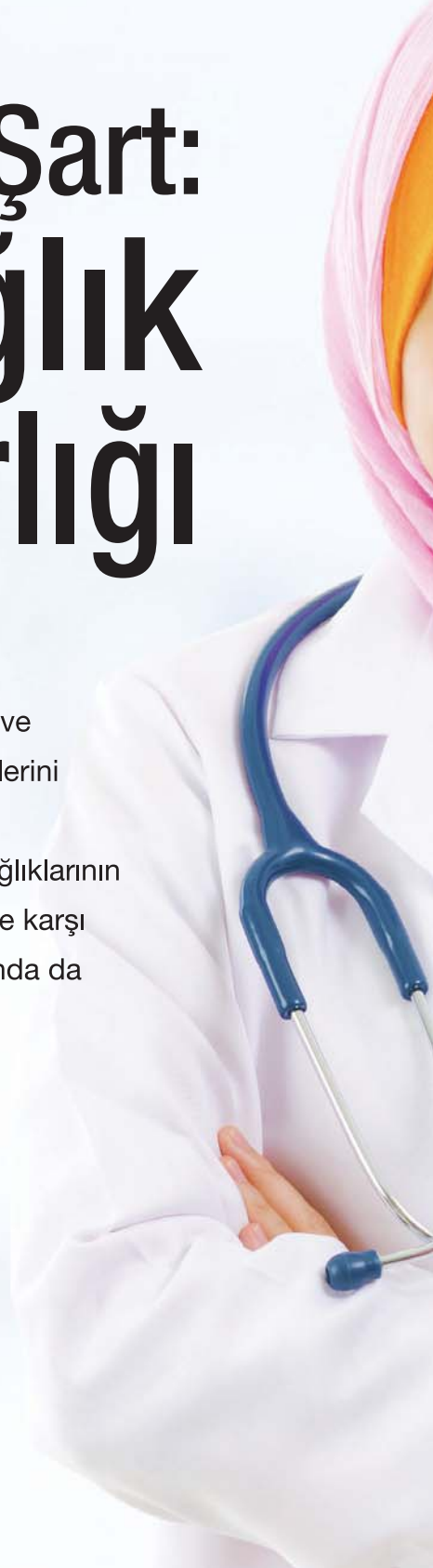
Gıdanın güvenli şartlarda üretildiğini gösteren iki belge vardır: *HACCP* (Hazard Analysis and Critical Control Point - Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları) ve *ISO 9001* (International Organization for Standardization - Uluslararası Standardizasyon Örgütü). Bu belgeler birbirini tamamlayıcı niteliktedir. ISO 9001 belgesi genel amaçlı bir kalite belgesiyken HACCP standardı, besin maddesi üreten tesislerin, makinelerin ve ürünlerin temizliği ile ilgilidir.





# Eğitim Őart: Sağlık Okuryazarlığı

Sağlık okuryazarlığı iyi sağlık hâlinin sürdürölmesi ve geliőtirilmesi yolunda gerekli sağlık bilgi ve hizmetlerini anlama, edinme ve iŐleme kapasitesidir. Sağlık okuryazarlığı bilgi ve becerilerine sahip bireyler sağlıklarının bilincinde olan, hastalıklara sebep olacak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını ve hastalandıklarında da nasıl davranacaklarını bilen insanlardır.





## Sağlık okuryazarlığı;

- ◆ sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini artırır,
- ◆ bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imkânı verir,
- ◆ bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar,
- ◆ alınan sağlık hizmetini kullanabilme yeteneği kazandırır.

# Sağlık Okuryazarı Olmak İçin...

- ◆ Sağlıkla ilgili temel bilgileri edinmek ve vücudunuzu tanımak noktasında pasif kalmayın, harekete geçin!
- ◆ Sağlık riskleriyle ve sağlık hizmetlerinin kullanımıyla ilgili materyallere duyarsız kalmayın, doğru şekilde okuyup anlamaya çalışın!
- ◆ Değişen sağlık koşullarına ilgisiz kalmayın, gerekli değerlendirmeleri yapın, edineceğiniz sağlık bilgilerini uygulayın!
- ◆ Sağlık ve hastalıkla ilgili duyduğunuz her bilgiyi hemen kabul etmeyin, eleştirel bir süzgeçten geçirip değerlendirin!
- ◆ Sahip olduğunuz kaynakları yanlış ve gereksiz yere değil, doğru ve anlamlı şekilde kullanın!
- ◆ Sağlık hizmetlerinden önünüze geleni olduğu gibi değil, kaliteli ve size gerekli olanları alın!
- ◆ Sosyal Güvenlik Kurumu'nun sağladığı imkân ve haklardan haberdar olun, gerektiğinde bu imkân ve hakları kullanmasını bilin!
- ◆ Sağlık kuruluşlarını ve sağlık çalışanlarını tanıyın, hastaneye başvurduğunuzda kimden nasıl yardım alabileceğinizi hastalanmadan önce öğrenin!

# Sağlık Okuryazarı Olunmazsa Ne Olur?

- ▶ Sağlıklı kalma ve koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili bilgi eksikliği yaşanır.
- ▶ Sağlık hizmetlerinden yararlanmada sorunlar yaşanır.
- ▶ Sağlıkla ilgili verilen bilgileri anlamada güçlük çekilir.
- ▶ Verilen tedaviye uymada güçlük çekilir.
- ▶ Kronik hastalıklarla ilgili bilgi eksikliği duyulur.
- ▶ Hastaneye yatış süresi ve aralığında artma görülür.
- ▶ Sağlık harcamalarında artış olur.

Ve tabii ki daha sağlıksız bir hayat yaşanır!

## Önemli!

Sağlık okuryazarlığı yeterli olmayan kişiler acil servisleri daha fazla kullanmakta, hastaneye daha sık yatırılmakta, ciddi hastalıklarda bu kişilerin ölüm oranları daha yüksek olmaktadır.



# Mikroplarla Bir Arada Yaşamamak İçin: Kişisel Hijyen

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdaki mikroorganizmlerden korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi için yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı *hijyen* olarak adlandırılır. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı *kişisel bakım* işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.





# Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin...

- ◆ Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnak gibi günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan vücut bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili hususların ayrıntılarını atlamayın, gerekli hassasiyeti gösterin!
- ◆ Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere görece olarak daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımının önemini atlamayın, bunların temizlik ve bakımıyla ilgili incelikleri öğrenin ve gerekli özeni gösterin!
- ◆ Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organlarının temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın, rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın!
- ◆ Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin, gerekli sıklıkta banyo yapın!



- ▶ Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin, yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!
- ▶ Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları ailenin diğer fertleri ile paylaşmayın, bunların kişisel olmasına özen gösterin!
- ▶ Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişinin bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanmayın!
- ▶ Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı ortaklıkta bırakmayın, bu tür bakım araçlarını hassasiyetle koruyun!
- ▶ Lokanta vb. umumi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın, mutlaka önce temizliğini kontrol edin!





# Harekette Bereket Vardır: Fiziksel Egzersiz

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenme ile aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



## Fiziksel aktivite ve egzersiz;

- ◆ Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- ◆ Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- ◆ Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini dözeltir.
- ◆ Vücutun görünümünü güzelleştirir.
- ◆ Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasının dözenerliliğini sağlar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- ◆ Endorfin hormonlarının dözenerli salgılanmasını sağlar ve böylece daha mutlu ve daha neşeli olmamıza, yaşama sevincimizin yükselmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.



# İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin...

- ▶ Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın; önce uzman yardımı alın, sonra başlayın!
- ▶ Kıyafetleriniz uygun değilse egzersizlere başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın!
- ▶ Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin!
- ▶ Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın, başta kalp atışlarının rahatsızlık vermesi veya esneme sırasında ağrı hissedilmesi gibi nahoş hisler olmak üzere kendi sınırlarınızı gözetin!

## Şiddet Aralığı

*Egzersiz* planlı fiziksel aktivitedir. Planlı dendiğinde işin içine *süre*, *şiddet* ve *tekrar* kavramları girmektedir. Egzersizi fiziksel aktiviteden ayıran da bu kavramlardır. Egzersiz öncesinde şiddet eşiği hesaplanıp hangi şiddet aralığında egzersiz yapı-

lacağı belirlenmeli, bunun ne kadar süre ve hangi sıklıkta yapılacağı kararlaştırılmalıdır. Bu noktada egzersizin amacını belirlemek gerekli olacaktır. Çünkü egzersizin iki temel amacı vardır: Performans geliştirmek ve sağlıklı yaşam.

## Hareket Edin, Sağlıklı Kalın!

Vücutun bazal metabolizma hızının dışında enerji harcanarak yapılan her şey fiziksel aktivitedir. Bazal metaboliz-

ma hızı 24 saat boyunca hiç kıpırdamadan yatan kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli enerji miktarıdır.

## Egzersiz Şiddet Eşiği Nasıl Hesaplanır?

Egzersiz şiddet eşikleri pek çok yöntemle belirlenebilmektedir. Evde hiç araç kullanmadan uygulanabilecek yöntem, kalp atım hızına göre değerlendirilen egzersiz şiddetidir. Buna göre maksimum kalp atım hızı (MKAH) % 100 kabul edilir ve buna göre derecelendirme yapılır. Maksimum kalp atım hızı (nabız sayısı) kişinin kalbinin bir dakikada ulaşabileceği zirve atım sayısıdır. Kalp bundan daha hızlı atamaz.

15 saniye boyunca nabız sayılıp 4 ile çarpılınca nabız dakika sayısı ortaya çıkmış olur. Ancak en ideali bir dakika boyunca nabızı saymaktır.

Maksimum Kalp Atım Hızı (MKAH) *efor testi*yle hesaplanır. Kardiyolog gözetiminde koşu bandına çıkılıp tükenene kadar koşarak kalbin ulaştığı en yüksek hız kaydedilir. Ayrıca kaba bir hesaplama yöntemi olarak kişinin yaşının 220'den çıkarılmasıyla egzersiz şiddet eşiği hesaplanabilir.

# Çok Geç Olmadan: Bağımlılıklardan Korunma

Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar sağlık üzerinde tahrip edici farklı farklı etkilere sahiptir. Bağımlılığın türüne göre etkileri değişse de hepsinin ortak yanı zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan dışlanmasına neden olmalarıdır.

Madde bağımlılığında bahsedildiğinde insanda ruhsal, fiziksel ve davranışsal çeşitli değişikliklere yol açan birtakım maddeler kastedilir. Bunların başlıcaları sigara, alkollü içecekler, çeşitli uyuşturucular, uyarıcı ve hayal gördüren maddeler ve reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlardır.

Sigara, bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının da en temel önlenemez nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, erken doğum, diş kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır.

Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları ve anne karnındaki bebeklerde sağlıklı gelişme, alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir. Ayrıca alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir.

Uyuşturucu maddeler ve bu maddelerin uygulanma yolları vücutun savunma mekanizmasını da yıpratarak birçok ölümcül hastalığa kapılma riskini artırır. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini geręekleřtirmekte zorlanır. Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır.

Alışkanlılıkla bağımlılık birbirine karıştırılabilir. Unutmayın, alışkanlıklar insana zarar vermez, terk edildiğinde sorun teşkil etmez.





# İşin Püf Noktası: Hastalıklardan Korunma

Hastalık, insan sağlığını yıpratıcı etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek vücudun olağan işleyişinin bozulması sonucunda ortaya çıkar.

Vücudunu tanıyan bir kişi kendi rutinlerini, vücudunda meydana gelen uyku, iştah vb. olayların değişiklik belirtilerini fark edip algılar. Böylece hekime başvurabilir ve hekim de belirtilerden yola çıkarak hastalığa sebep olan etkeni bulur ve tedavi eder. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

Sağlığı korumak, sağlık bozulduktan sonraki teşhis ve tedavi süreçlerinden çok daha az yıpratıcı ve çok daha ucuzdur. Bu bakımdan hastalığa neden olabilecek riskleri bertaraf etmek ve sağlık hâlinin risksiz bir şekilde sürdürülmesi için çaba sarf etmek hastalıkların ortaya çıkmasını veya ağırlaşmasını engelleyici tedbirleri almak önemlidir.





Bir hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştıran bazı etkenler vardır. Bunların arasında değiştirilemeyen en önemli etken genetik yapıdır. Hasarlı gen almış olanlar, diğer kişilere göre bazı hastalıklarla daha erken tanışırlar. Bu kişilerin genetik yapılarını değiştirme imkânı olmadığına göre durumlarının farkında olup hastalığı önleyici, hafifletici ya da ortaya çıkmasını geciktirici tedbirleri almaları önemlidir.

# Hastalıklardan Korunmak İçin...

- ▶ Günlük koşuşturmalar içinde yüz yüze kalabileceğiniz stres ve sıkıntı kaynaklarının tesirlerine kapılmayın, ruh ve beden sağlığınızı koruyacak metanet ve korunaklılık içinde davranın!
- ▶ Ailenizde kansere yakalanmış kişiler varsa “Bana bir şey olmaz.” demeyin, doktorun düzenleyeceği periyotlarla kanser tarama testlerini yaptırın!
- ▶ Yanmış veya bayat yiyecekler yemekten sakının, sağlıklı beslenin!
- ▶ Mesleğinizi seçerken genetik yapınızı gözönünde bulundurun, sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!
- ▶ Radyasyondan, kirlı havadan sakının, nerelerde dolaştığınızda dikkat edin, sağlıklı ortamlarda yaşayın!
- ▶ Nerede, ne zaman, ne ile karşılaşacağınızı bilemezsiniz, her zaman acil durumlara hazırlıklı olun!
- ▶ Hastalık geldikten sonra pişman olmayın, vakit varken aşı olun!
- ▶ Hayatınızı mahvetmeyin, zararlı maddelerden uzak durun!
- ▶ Sağlık kurumuna gitmeden önce hasta haklarını öğrenin!

## Hasta Sorumlulukları

1. Kişi kendi sağlığına dikkat etmeli, sağlıklı yaşam için verilen tavsiyelere uymalıdır.
2. Hasta; sağlık, sosyal güvenlik ve kişisel bilgilerindeki değişiklikleri zamanında bildirmelidir.
3. Hasta; yakınmalarını, daha önce geçirdiği hastalıkları, yatarak herhangi bir tedavi görüp görmediğini, eğer varsa hâlen kullandığı ilaçları ve sağlığıyla ilgili tüm bilgileri eksiksiz vermelidir.
4. Hasta; başvurduğu sağlık kuruluşunun kural ve uygulamalarına uymalıdır.
5. Hasta; hastane personelinin, diğer hastaların ve ziyaretçilerin haklarına saygı göstermelidir.
6. Hasta; tedavisi ve ilaçlarla ilgili tavsiyeleri dikkatle dinlemeli ve anlayamadığı yerleri sormalıdır.
7. Hasta; uygulanacak tedaviyi reddetmesi veya önerilere uymasından doğacak sonuçlardan kendisi sorumludur.

# Hasta Hakları

**Sağlık hizmetlerinden adalet ve hakkaniyete uygun olarak faydalanma hakkı:** Her hasta ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetlerinden adalet ve hakkaniyet ilkeleri çerçevesinde faydalanma hakkına sahiptir.

**Bilgi isteme hakkı:** Her hasta, hangi hastaneden hangi şartlara göre faydalanabileceği, kendisine sunulacak sağlık hizmetlerinin ve imkânlarının neler olabileceği gibi konuların yanı sıra hastalığının ne olduğu ve nasıl bir tedavi uygulanacağı hususunda yazılı ve sözlü bilgi isteme hakkına sahiptir.

**Sağlık kuruluşunu ve personelini seçme ve değiştirme hakkı:** Her hasta tedavi olacağı hastaneyi, kendisine tedavi uygulayacak doktoru ve sağlık hizmeti verecek olan personeli seçme ve gerektiğinde değiştirme hakkına sahiptir.

**İnsani değerlere saygı ve tıbbi özen gösterilmesi hakkı:** Her hastanın sağlık personelinin gereken tıbbi özeni göstermesini; güler yüzü, nazik ve şefkatli davranmasını isteme hakkı vardır.

**Refakatçi bulundurma ve ziyaret hakkı:** Her hastanın tedavi süresince kendisine yardımcı olabilecek bir refakatçi bulundurma ve ziyaret edilme

hakkı vardır. Bu hakların nasıl kullanılacağı tedaviyi uygulayan hastanenin kurallarına göre belirlenir.

**Dinî vecibeleri yerine getirme hakkı:** Her hasta tedavisinin elverdiği ölçüde dinî görevlerini yerine getirebilme hakkına sahiptir.

**Mahremiyetine saygı gösterilmesi ve bunu isteme hakkı:** Her türlü tıbbi müdahale hastanın mahremiyetine saygı esas alınarak yapılmalıdır. Ayrıca hastanın, tedavisi ile ilgili bilgilerin gizli tutulmasını isteme hakkı da vardır.

**Güvenlik hakkı:** Her hastanın sağlık hizmetini güvenli bir ortamda almaya hakkı vardır.

**Tedaviyi reddetme, durdurma veya tedaviye rıza hakkı:** Her hasta tedavi olmayı isteme veya istememe yahut başlamış bir tedaviyi durdurma hakkına sahiptir. Doktor hastanın rızasını alırken tedavi süreci ve neticesi ile ilgili önemli bilgileri açıklayıcı ve aydınlatıcı bir şekilde hasta ve yakınlarıyla paylaşmalıdır.

**Müracaat, şikâyet ve dava hakkı:** Haklarının ihlali hâlinde, her hastanın mevzuat çerçevesinde her türlü başvuru, şikâyet ve dava hakkını kullanmaya hakkı vardır.

# Umutsuzluğa Kapılmak Yerine: Hastalıkları Yönetebilmek

Sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara *kronik hastalık* denir. Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, koroner kalp hastalığı (KAH), astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik karaciğer hastalıkları, ruh sağlığı bozuklukları (özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu), bazı eklem hastalıkları (iltihaplı romatizma, kireçlenme vb.) hipertansiyon, multiple skleroz (MS), kronik böbrek yetmezliği sık rastlanan kronik hastalıklardır.

Kronik hastalıklarla baş edebilmek hastalığı iyi yönetmekten geçer. Böylece hastanın yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla dikkat göstermektir. Örneğin sigara zaten zararlıdır ama kronik hastalığı olana çok daha fazla zararlıdır. Bu nedenle kronik hastalığı olanlar sigara içen kişilere bile yaklaşmamalıdır.








# Kronik Hastalıklarla Başaıkabilmek İçin...

- ◆ Kronik bir hastalığınız varsa öncelikle birtakım sorumluluklarınızı yerine getirmeniz gerekir. Unutmayın bu hastalık size ait ve çözümlü de ancak siz üretebilirsiniz.
- ◆ Geç kalmayın, özellikle genetik açıdan risk taşıyorsanız düzenli kontrollerle hastalığın baş gösterdiği en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın!
- ◆ Hastalığınızla barışık olun, yaşam tarzınızı hastalığınızı dikkate alarak doktor tavsiyesine göre düzenleyin!
- ◆ Hastalığınız gerektirdiği düzeni oturtabilmek ve kişisel motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin!
- ◆ Sigara, alkol ve diğer maddelerden uzak durun!
- ◆ Düzenli uyuyun!
- ◆ Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, hastalığının seyrini takip edin!
- ◆ İlaçlarınızı aksatmayın, doktor tarafından düzenlenen ilaç kullanım düzenine uyun!
- ◆ Tıbbi kontrollerde unutmadan her şeyi doktorunuza aktarabilmek için bir hastalık günlüğü tutun, başardığınız hedefleri ve hissettiğiniz ufak tefek şikâyetleri bu günlüğe kaydedin!
- ◆ Doktorunuza kulak verin, onu iyi anlamaya çalışın!
- ◆ Kulaktan dolma bilgilere inanmayın, sadece bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış ve tıp uzmanlarının aktardığı tıbbi bilgilere kulak verin!

- 
- ▶ Gerekli olmadıkça doktor değiştirmeyin, istikrarlı olun!
  - ▶ Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun!
  - ▶ Hastalığınızın eğitimini alın, hastalığın gerektirdiği ilaç, alet ve cihazların kullanımını öğrenin!
  - ▶ Evde yapılması gereken ölçümleri usulüne uygun yapın!
  - ▶ Unutmayın, vücudun bizzat kendisi ağrısız yaşamak için bütün imkânlarını kullanır. Hastalığınızdan korkmayın!
  - ▶ Vücudunuzun tembelleşmesine izin vermeyin, bakımına özen gösterin!
  - ▶ Asla şişmanlamayın ya da aşırı zayıflamayın, ideal vücut ağırlığınızda kalın!
  - ▶ Atıl durmayın, yürüyüş yapın!
  - ▶ Enfeksiyonlardan korunun, bağışıklık sisteminizi zinde tutun!
  - ▶ Doku beslenmesini bozacak kadar dar ayakkabı ve kıyafetler giymeyin, sağlıklı giyinin!
  - ▶ Kişisel hijyenin gereklerine tam anlamıyla riayet edin!

# Aslan Yattığı Yerden Bellidir: Sağlıklı Mekânlarda Yaşamak

Sağlığı korumak için sağlıklı bir yaşam alanı seçmek ve bu alanı sağlıklı tutmak önemlidir. İkamet edilecek ev belirlenirken, içinde günün büyük bir kısmının geçirileceği okul seçilirken ya da bir ömür boyunca ekmeğın kazanılacağı iş tercih edilirken sağlık açısından sorun oluşturacak unsurlar göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca bu mekânlarda sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli tedbirler alınmalı veya aldırılmalıdır.

## Dikkat!

Üretim alanlarına göre her iş yerinin kendisi için belirlenen iş yeri hijyeni şartlarını ilgili düzenlemelere göre yerine getirme zorunluluğu vardır. Bu şartları öğrenin ve çalıştığınız iş yerinde bu şartların yerine getirilip getirilmediğini kontrol edin!



# Sağlıklı Bir Ev Ortamının Oluşturulması İçin...

- ▶ Evin duvar boyasından eşyaların yerleştiriliş biçimine kadar her şeyin bedensel ve ruhsal sağlığınız üzerinde etkili olduğunu unutmayın!
- ▶ Evde mikropların üremesini ve bunların çeşitli hastalıklara yol açmasını engellemek için düzenli aralıklarla temizlik maddeleri kullanarak dış yüzeyleri temizleyin!
- ▶ Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin!
- ▶ Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!
- ▶ Tuvalet ve banyolarda musluk başlarını deterjanlı bezlerle yıkayın ve sonra durulayın!
- ▶ Dış yüzeylerin temizliğinde kullandığınız silme bezlerini banyo tezgâhı, ayna vb. yerler için de kullanmayın, buraları ayrı bir bezle silin!
- ▶ Mutfak hijyenini sağlamak için öncelikle sağlıklı ve son kullanma tarihi geçmemiş ürünler almaya dikkat edin!
- ▶ Meyve ve sebzeleri, yumurta, et vb. pişmemiş çiğ ürünleri iyice yıkayın!
- ▶ Çöpleri bekletmeyin, zamanında atın!
- ▶ Çöp kutusunda çöp torbası kullanın, çöp kutusunu sık sık yıkayın!
- ▶ Ellerinizi yiyeceklerin yıkandığı lavaboda yıkamayın!
- ▶ Elle bulaşık yıkayacağınız zaman yıkama ve durulama işlemini akar bir suyun altında yapın! Bulaşığı büyük hacimli kaplarda değil, suyun daha sık değiştirildiği küçük kaplarda yıkayın!





- ▶ Buzdolabının iç ve dış yüzeyini düzenli olarak deterjanlı su ile silin, buzdolabında gıda malzemesi dışında ürün bulundurmayın!
- ▶ Ocak, yemeklerin yahut yiyeceklerin konulduğu tezgâh vb. yerleri deterjanla temizleyin, ancak buralarda deterjan kalmamasına dikkat edin!
- ▶ Evde zemin temizliği yaparken kirli alanları sırasıyla temizleyin, önce fazla kirli olan yerlerden başlayın!
- ▶ Zemin temizliğinde sıcak su kullanın!
- ▶ Kapı kolları vb. elle sık tutulan yerleri ayrı bir sabunlu bezle ve sıcak su kullanarak temizleyin!
- ▶ Temizlik yapıldıktan sonra temizlik malzemelerini de temiz suyla yıkayın ve temiz olarak saklayın!
- ▶ Tuvalet, banyo, mutfak ve zemin temizlik malzemelerini ayrı ayrı saklayın!
- ▶ Dışarıdan eve geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirerek ayrı bir yere asın!
- ▶ Evi sık sık havalandırın!
- ▶ Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık yıkayın, bunları temiz bir yere asarak kurutun!
- ▶ Kıyafetlerinizi kendinize ait bir dolaba koyun, dolabınızı düzenli olarak temizleyin!
- ▶ Alerji yapabilecek maddelerin evde bulunmamasına dikkat edin!
- ▶ Evde sigara içilmesine izin vermeyin, kendiniz zaten içmeyin!
- ▶ Evde çiçek varsa çiçeği yattığınız odaya koymayın!



# Eğer Varsa: Evcil Hayvan Bakımı

Birçok evde hayvan ailenin bir parçası ve neşe kaynağıdır. Ancak hayvan bulunan bir evde hayvandan birtakım mikroplar kapma ihtimali de vardır. Bu yüzden son derece dikkatli olunmalı, gerekli önlemler alınmalı, olası kötü sonuçlardan korunulmalıdır.

## **Dikkat!**

Alerjisi bulunan insanların yaklaşık üçte biri ev hayvanlarına karşı alerjiktir. Alerjik tepkilerin başgöstermesi için hayvana dokunmaya gerek yoktur. Zira alerjen maddeler havada uçuşur ve evin tüm bölgelerine hızla yayılır. Hayvan evden ayrıldıktan aylar sonra bile alerjen maddeler ev içi havada bulunabilir. Bu yüzden hayvan alerjisi olanlar evde kesinlikle hayvan beslememelidirler, hayvan beslenen evlerle ilgili gerekli tedbirlerini almalıdırlar.

# Hayvanınızla Birlikte Sağlıkla Yaşayabilmek İçin...

- ▶ Pencereleri s¼rekli kapalı tutmayın, evi her g¼n sık sık havalandırın!
- ▶ Hayvanınızı d¼zenli olarak veteriner hekim kontrol¼ne g¼t¼r¼n!
- ▶ Hem hayvanın sağlığı hem de kendi sağlığınız için onun temizlik ve bakımına ¼zen g¼sterin!
- ▶ Sevmeyi abartmayın, hayvanla birebir temasınızı m¼mk¼n olduğunca azaltın!
- ▶ Hayvanla temas ettikten sonra mutlaka ellerinizi yıkayın!
- ▶ Hayvanın aşılarını ihmal etmeyin, d¼zenli takip edin!
- ▶ Hayvanı, yattığınız odaya ve yatağınıza almayın!
- ▶ Astım ve alerji sorununuz varsa asla t¼yl¼ bir hayvan beslemeyin!
- ▶ Kedi besliyorsanız toksoplazma enfeksiyonu kapmamak için kedinin dışkısıyla temas etmeyin!
- ▶ Kediniz varsa tuvalet ihtiyacını giderirken kullandığı kumu temiz tutun, başkalarını bu kumla temas etmemeleri konusunda uyarın!



# Şıklıktan Önemlisi: Giyim Kuşam

Giyisilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç gözardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir.

Şıklığınız için  
sağlığınıza feda  
etmeyin !







# Sağlıklı Giyim Kuşam İçin...

- ▶ Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin!
- ▶ Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin!
- ▶ Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin!
- ▶ Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın!
- ▶ Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin!
- ▶ Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden mamul kıyafetlerden kaçının!
- ▶ Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın!
- ▶ Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın!
- ▶ Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden mamul su ve hava geçirilmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!
- ▶ Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin!
- ▶ Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın!
- ▶ Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin!
- ▶ Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin!




## Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

- ▶ Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar *sinir sıkışmasına* neden olabilir.
- ▶ Yanlış ayakkabı *parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına* sebep olabilir.
- ▶ Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla *cilt kalınlaşması ve nasır*, bazen de *denge sağlanmasında zorluğa* neden olabilir.
- ▶ Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giyinmek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açabilir. Bunun sonucunda da daha kötü sonuçlara sebep olabilir.

# Olmasa Olmaz: Yeterli Uyku

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.



Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.

Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.



# Uyku bozukluğunun sebepleri şunlar olabilir:

- ▶ Alkol ve sigara kullanmak
- ▶ Kahve veya demli çay içmek
- ▶ Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim
- ▶ Üzücü duygu ve düşünceler
- ▶ Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- ▶ Işık
- ▶ Ses ve gürültü
- ▶ Uykudan hemen önce egzersiz yapılması
- ▶ Uykudan hemen önce yemek yenmesi

Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.



## Uyku Hormonu

Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve *melatonin* adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

Uyunacak ortamda ışığın azaltılması, karanlığın sağlanması, dinginlik, huzur, her gün yaklaşık aynı saatte yatağa girmek, uykuya dalınacak ortamın sessiz olması *melatonin* salgısını artırır, uyumayı kolaylaştırır.

Ortamda ışık bulunması melatonin salgılanmasını azaltmakta, bunun etkisiyle de uyku bozuklukları başlamaktadır. Kişi iyi uyuduğunu zannetse bile kaliteli ve vücudun ihtiyaçları için yeterli bir uyku uyuyamamaktadır.

Zaman içinde, uykusu geldiği hâlde uyku saatini kaçıran bireylerde de melatonin hormonunun seviyesi düşmektedir. Bu durum devam ederse uykuya dalmada zorlanma, uyku bozuklukları, uyku süresinin kısalması, derin, dinlendirici ve kaliteli uyku kaybı oluşmaktadır. Sabah kalkınca kişinin kendini yorgun ve dinlenmemiş hissetmesinin sebeplerinden biri de budur.

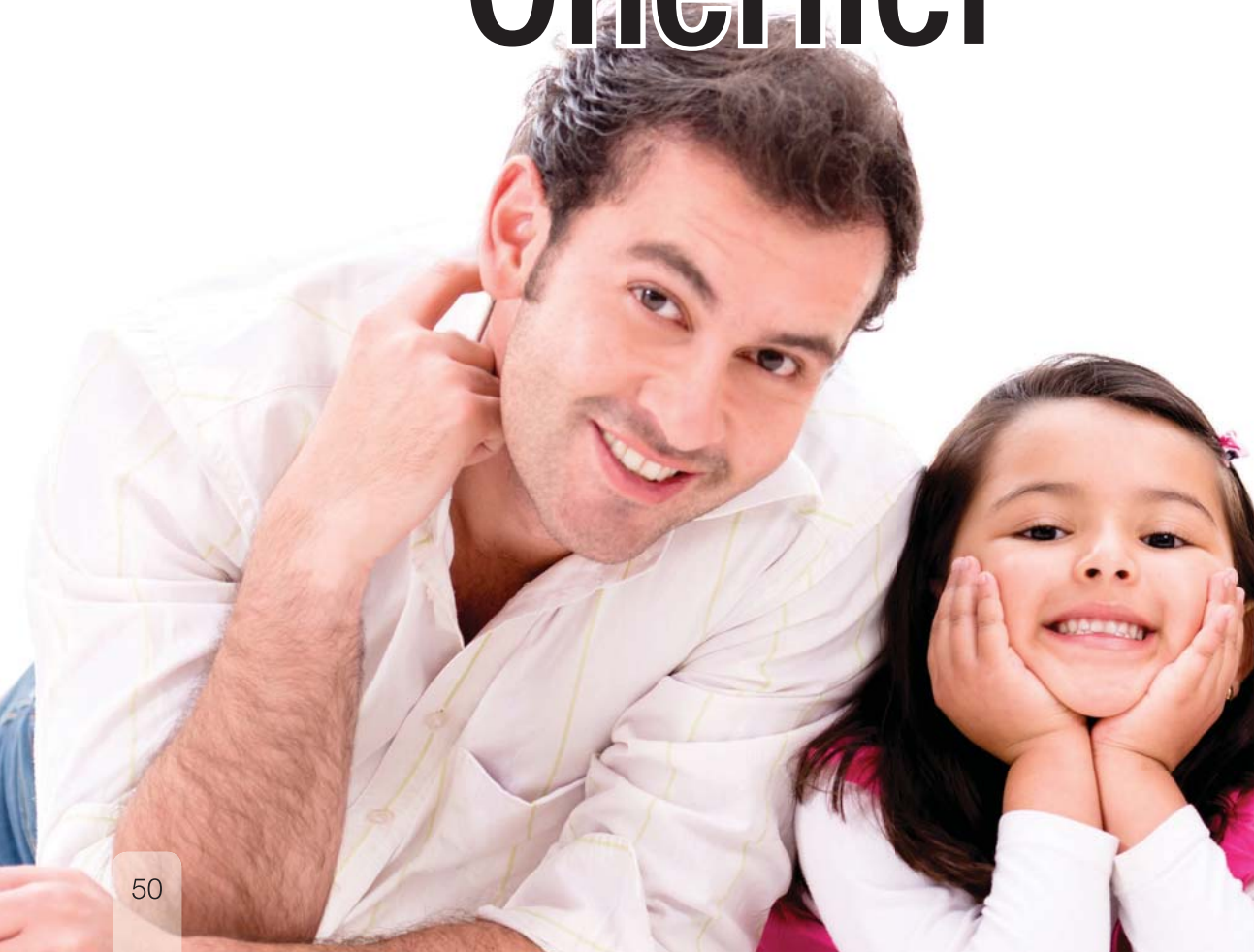
Düzenli ve derin bir uykunun en az dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidan olduğunu biliyor muydunuz?

Antioksidanlar kansere, grip dâhil her türlü enfeksiyona karşı bağışıklık sağlar ve vücudu güçlendirir.

## Kaliteli Bir Uyku İçin...

- ◆ Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin!
- ◆ Akşamları hafif yemekler tercih edin!
- ◆ Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin!
- ◆ Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın!
- ◆ Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun!
- ◆ Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun!
- ◆ Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın!
- ◆ Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyanıyorsanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın!
- ◆ Tembellik etmeyin, sabah erken kalkın!

Çocuklarına  
Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları  
Kazandırmak İsteyen  
**Ebeveynlere  
Öneriler**





Çocukların beden ve ruh sağlıklarını koruma konusunda bilinçli bir şekilde yetiştirilmeleri, sağlıklı yaşama alışkanlıklarını günlük hayatlarının bir rutini olarak benimsemeleri, ileriki yaşlarında bu alışkanlıkları sürdürmelerini kolaylaştırmakta ve kendilerini zararlı alışkanlıklardan koruma bilinci kazanmalarını sağlamaktadır.

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlarda doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yemek ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey doğru bilgi ve kararlı yaklaşımdır. Aşağıda dikkat etmeniz gereken bazı hususlara yer verilmiştir:



- ◆ Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast-food tüketmemeye gayret ediyorsanız çocuğunuz bu alışkanlıklarınıza kolaylıkla uyum sağlayacaktır.
- ◆ Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını bekleme-  
yin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun fiziksel sağlığını kontrol ettirin. Bunun için aile hekimlerinden yardım alabilirsiniz.
- ◆ Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşün-  
nüyorsanız bunu geciktirmeyin. Bu konuda okul rehberlik servislerine danışabilir, Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'ne baş vurabilir, devlet hastanelerinin ilgili servislerinden yardım alabilirsiniz.
- ◆ Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yap-  
masını sağlayabilirsiniz. Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş hem de kendi sağ-  
lığınıza desteklemiş olursunuz.
- ◆ Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi, içerdigi besin gruplarını paketin üstünden okumayı ve sağlık-  
sız olan gıdalardan uzak durmayı öğretin.
- ◆ Çocuğunuza yaşına uygun olarak ne yemesi gerektiğini anla-  
tın ve bunu uygulamasına yardımcı olun.
- ◆ Çocuğunuzu gereğinden fazla beslemeyin.
- ◆ Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmaktan kaçının. Ye-  
meğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çık-  
mada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilmektedir.

- ▶ Çocuğunuza sağlıklı olmak için neleri yapmaması gerektiğini anlatın.
- ▶ Çocuğunuzun televizyonun karşısında yemesine izin vermeyin. Ailece sofrada olduğunuz saatlerde ilginizin televizyonda değil, aile üyelerinizde olduğundan emin olun.
- ▶ Çocuklarınızın ruh sağlıklarını korumak istiyorsanız öncelikle kendi ruh sağlığını kontrol altına alın.
- ▶ Çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin ve yeterli uyumasını sağlayın.
- ▶ Mümkün olduğu kadar günlük bakımını kendisinin sürdürmesine ve bu konuya özen göstermesine gayret edin.
- ▶ Çocuğunuzu zararlı alışkanlıklar ve sağlığımıza etkileri konusunda düzenli olarak bilgilendirin.



Sağlıklı Yaşam Ebeveyn

# Kontrol Listesi





Çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda kendinizi yeterli hissediyor musunuz? Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, aşağıdaki kontrol listesini takip ederek kendinizi değerlendirebilirsiniz:

- ▶ Çocuğunuzun yaşına uygun olarak ne yemesi ve nasıl beslenmesi gerektiğini biliyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun yaşına uygun olarak takip ettiğiniz bir beslenme planınız var mı?
- ▶ Evde cips, asitli içecek vb. çocukların tüketmemesi gereken türden gıdalar bulundurur musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun her hafta düzenli olarak yaptığı bir spor var mı?
- ▶ Çocuğunuzun bilgisayar başında geçirdiği süreyi kontrol edebiliyor musunuz?
- ▶ Meşgul olduğunuz zamanlarda çocuğunuzun oyalanması, ses çıkarmadan durması için bilgisayar veya ekran başında kalmasına izin verdiğiniz oluyor mu?
- ▶ Çocuğunuzun yaşına uygun olarak günde kaç saatten fazla televizyon izlemesinin zararlı olduğunu biliyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun bir hafta içerisinde yeterince açık havadan yararlandığına emin misiniz?
- ▶ Çocuğunuz yaşına uygun öz bakım becerilerine (yemek, tuvalet, giyinme, yıkanma vb.) sahip mi?
- ▶ Çocuğunuzun yanında sigara içer misiniz?
- ▶ Çocuğunuzun arkadaşlarını ve arkadaşlarının ailelerini tanıyor musunuz?

- ▶ Çocuğunuz sağlıksız veya uygunsuz herhangi bir Şeyi yapmak veya yaptırmak için tutturduğunda ona direnebiliyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun zihinsel sağlığını nasıl destekleyebileceğinizi biliyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun psikolojik sağlığını nasıl destekleyebileceğinizi biliyor musunuz?
- ▶ İlk yardım konusunda yeterince bilgili misiniz?
- ▶ Evde gerekli güvenlik tedbirlerini aldığınızdan emin misiniz?
- ▶ Çocuğunuzun zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını desteklemek konusunda ona doğru bir model olduğunuzu dŐunyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun yatma vakitlerine dikkat ediyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun herhangi bir bağımlılığı olmadığından (madde, bilgisayar, telefon, televizyon, yeme vb.) emin misiniz?
- ▶ Çocuğunuzun yemek saatlerine dikkat ediyor musunuz?
- ▶ Her gün en az bir oğn (sabah, oğle, akŐam fark etmez) tüm aile bir arada yiyor musunuz?
- ▶ Çocuğunuzun gün içinde yeterli beslendiğine emin misiniz?
- ▶ Çocuğunuzun gün içinde gereğinden fazla beslenmediğine, obez olmadığına emin misiniz?
- ▶ Çocuğunuzun boŐ zamanlarını faydalı bir Şekilde geçirdiğinden emin misiniz?



# Sağlıklı Bir Yaşam İçin Çocuğunuzla Yapabileceğiniz Etkinlik Önerileri

- ▶ Yemekten sonra televizyon seyretmek yerine birlikte yürüyüşe çıkabilir, bisiklete binebilir, parka gidebilirsiniz.
- ▶ Hafta sonunu hareketli geçirebileceğiniz planlar yapabilirsiniz. Doğa yürüyüşlerine çıkmak, meyve toplamaya gitmek, yüzme gitmek gibi.
- ▶ Çocuğunuzun kardeşlerine veya bir başka arkadaşına sağlıklı yaşamla ilgili bir sunum hazırlamasını sağlayabilirsiniz.
- ▶ Çevresindeki çeşitli spor imkânlarını ona tanıtarak hepsine puan vermesini sağlayabilir, en çok istediğini seçmesini kolaylaştırıp onu motive edebilirsiniz.
- ▶ Günlük bir zaman cetveli hazırlayarak gün içerisinde bilgisayar veya televizyon gibi aktivitelere gereğinden fazla zaman ayırmasını önleyebilirsiniz.



- ▶ Eğer ocuğunuz spora ilgi duymuyorsa ona dans etmek, sokak oyunları oynamak gibi farklı fiziksel aktivite önerileri sunabilirsiniz.
- ▶ Ekran başında geçirdiği süreyi azaltarak sosyalleşmesini sağlayan küçük organizasyonlar düzenleyebilirsiniz. Sevdikleri bir şeyi pişirerek arkadaşlarını eve davet edebilir, birlikte sinemaya vb. gitmelerini organize edebilir, halı saha maçı gibi organizasyonlar tertipleleyebilirsiniz.
- ▶ Yiyecek yardımı yapabileceğiniz yaşıtı bir ocuk için günlük beslenme ihtiyaçlarını göz önüne alan bir alışverişı beraber yapabilirsiniz.
- ▶ Günlük sağlık alışkanlıklarını kontrol etmesini sağlayan eğlenceli bir poster hazırlayarak başucuna asabilirsiniz.
- ▶ Evde fiziksel enerjisini boşaltabileceği görevler ve ödevler verin.
- ▶ Evde küçük bir saksıda bile olsa kendi eliyle yetiştirip yiyebileceği domates, biber gibi sağlıklı bir deneyimi ona sunun.
- ▶ Ona her gün tüketmesi gerekenler kontrol listesi hazırlayın.









atıklar bağımlılık bağışıklık  
n damar sağlığı denge hâli  
esiz beslenme derin uyku  
diyabet diyet doktor dört  
zersiz egzersiz şiddet eşiği  
ormonları enerji enfeksiyon  
gzersiz gen genetik risk  
enistik iştah kalp sağlığı  
kişisel hiyen kolesterol  
nigi miktarı kalp atım  
ak temizliği yaşamak  
ni sağlık riskleri sağ  
es sükunet tedavi emir  
izliğini yüce vücut yaşar tarzı  
iz beslenme yıkama

# tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ISBN 978-605-64985-7-2



9 786056 498572



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul  
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: [tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

tbm yaz  
2423'e  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap