



Sağlık ve Sağlıklı Yaşam

Amaç

Bu sunumu dinleyen katılımcılar sağlıklı olabilmek ve/veya sağlıklı olma halini sürdürebilmek için yapılması gereken temel adımları bilecekler ve bu adımları yaşamlarında ve mesleki hayatlarında görevlerini sürdürürken uygulayabilme motivasyonunu kazanacaklardır.

Sağlık

- ✓ Sadece sakatlığın olmaması değildir.
- ✓ Kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan TAM bir iyilik halidir.
- ✓ Sağlıklı bir toplum sağlıklı bireylerden oluşur.

Sağlıklı olmayı neler etkiler?

- ✓ Bireylerin doğdukları, büyüdükleri, yaşadıkları, çalıştıkları koşullar önemlidir.
- ✓ Bu koşullar/durumlar birey(ler)in hasta ve/veya sağlıklı olmasını belirler.
- ✓ Doğuşta beklenen yaşam sürelerini etkiler.
- ✓ Yaşam kalitesini etkiler.



Hangi riskler var?



Neden hastalanırız?

1- Kişisel Nedenler

- Genetik
- Hormon
- Metabolizma bozuklukları

Neden hastalanırız?

2- Çevresel Nedenler

- ✓ **Fizik nedenler:** Isı, soğuk, ışınlar ve travmalar.
- ✓ **Kimyasal maddeler:** Zehirler, kanser yapıcılar.
- ✓ **Esansiyel madde eksikliği:** Vitaminler, aminoasitler, yağ asitleri ve mineraller.
- ✓ **Biyolojik etkenler:** Mikroplar, parazitler ve mantarlar.
- ✓ **Psikolojik nedenler:** Stres.
- ✓ **Sosyal, kültürel ve ekonomik nedenler.**

UNUTMAYALIM !

Hastalıkların çevresel ve sosyal risk faktörleri önleğinde dünyada hastalıkların yaklaşık olarak her dört hastalıktan birisi önlenabilir.

Herkes için...

Güvenlik personelinde en sık hangi sağlık sorunları görülür?

- ✓ Kas ve iskelet sistemi hastalıkları
- ✓ Kazalar/yaralanmalar
- ✓ Mevsime göre hastalıklar
- ✓ Şiddete maruz kalma
- ✓ Gürültü
- ✓ Maruz kalınan tozlar
- ✓ Sıcaklık/nem kaynaklı sorunlar
- ✓ Diğer....

Yapılabilecekler var !

Neler yapılabilir?

- ✓ **Hastalıkları önlemek için yapılabilecekler var.**
- ✓ **Hastalıkların erken tanısı ve tedavisi için olanaklar var.**
- ✓ **Hastalıklarla ilgili esenlendirme (rehabilitasyon) hizmetlerinden yararlanma olanağı var.**

HASTALIKLARI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPALIM?

Başlıca sağlıklı yaşam davranışları

1. Yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenmek
2. Sigara içmemek/tütün kullanmamak (hiç başlamak, bırakmak, pasif etkilenimden korunmak)
3. Düzenli ve yeterli bedensel aktivite/hareketli yaşam
4. Düzenli ve yeterli uyku uyumak
5. Stresle baş edebilmek
6. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak
7. Boş zamanları sağlıklı/verimli bir şekilde değerlendirebilmek
8. Kaza ve yaralanmalardan korunmak, emniyet kemeri kullanmak
9. Güvenli cinsel ilişki

Yeterli ve Dengeli (sağlıklı) Beslenme

Yeterli ve Dengeli (sağlıklı) Beslenme



Yeterli ve Dengeli (sağlıklı) Beslenme

Süt grubu

Ekmek-tahıl grubu



Et-yumurta- kurubaklagil grubu

Sebze-meyve grubu

Yeterli ve Dengeli (sağlıklı) Beslenme

Gıda güvenliği

“Tarladan (çiftlikten) sofraya kadar, çevre ve insan sağlığına zarar vermeyen, üretimin her aşamasında gerekli kontrolleri yapılmış, sağlıklı ve güvenilir ürünlerin temin edilme süreci...”

Amaçlandığı biçimde hazırlandığında, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik özellikleri itibarıyla tüketime uygun ve besin değerini kaybetmemiş gıda maddesine ulaşım...

Güvenli beslenme için 5 anahtar

Temizliğe önem verin

- ✓ Yemek yapmaya başlamadan önce de, yemek hazırlarken de ellerinizi sık sık yıkayın.
- ✓ Tuvaletten çıktıktan sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.
- ✓ Yemek hazırlarken kullandığınız aletleri ve tezgahı temizleyerek mikroplardan arındırın.
- ✓ Mutfağınızı ve yiyeceklerinizi zararlı böcek, haşere ve diğer hayvanlardan koruyun.

Neden?

Toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda pek çok tehlikeli mikrop bulunur. Bu mikroplar eller, temizlik bezleri ve özellikle doğrama tahtası gibi mutfak aletleriyle taşınır; biz farkına bile varmadan yiyeceklerimize bulaşır, gıda kaynaklı zehirlenmelere ve hastalıklara neden olur.

Pişmiş ve çiğ gıdaları ayrı tutun

- ✓ Et, tavuk, balık gibi çiğ yiyecekleri diğer gıdalarla temas ettirmeyin.
- ✓ Bıçaklar, doğrama tahtaları gibi mutfak aletlerini çiğ yiyeceklerde kullandıysanız, başka yiyeceklerde kullanmayın.
- ✓ Yenmeye hazır gıdaların çiğ gıdalarla temasını engellemek için kapalı uygun kaplarda saklayın.

Neden?

Özellikle et, kümes hayvanları, deniz ürünleri gibi çiğ gıdalar ve bunların sularında tehlikeli mikroplar olabilir. Bu tehlikeli mikroplar yemek hazırlama ya da saklama esnasında diğer gıdalara da bulaşabilirler.

İyice pişirin

- ✓ Özellikle et, tavuk, yumurta ve balık gibi gıdaları iyice pişirin.
- ✓ Çorba ve sulu yemekleri tamamen piştiğinden emin olana dek kaynatın (70°C). Et ve tavuğun suyu kanlı değil, berrak olmalıdır. En iyisi termometre kullanmaktır.
- ✓ Pişmiş yemeği tekrar ısıtırken tamamen ısınmasına dikkat edin.

Neden?

Doğru pişirerek, yiyeceklerdeki tehlikeli mikropların hemen hepsini yok edebiliriz. Yapılan araştırmalar 70°C'ye kadar ısıtılan gıdaların yenmesinin güvenli olduğunu göstermektedir. Özellikle kıyma, rosto, iri kemikli et parçaları ve bütün tavuk pişirirken buna dikkat gösterin.

Yiyeceklerinizi doğru ısıda saklayın

- ✓ Pişmiş yemekleri oda ısısında 2 saatten fazla bırakmayın.
- ✓ Tüm pişmiş ve bozulabilir yiyecekleri hemen buzdolabına koyun (buzdolabının içi 5°C'den soğuk olmalıdır).
- ✓ Pişmiş yemekler tabağa koyana dek sıcak tutulmalıdır (60°C üzerinde).
- ✓ Yiyecekleri buzdolabında bile olsa uzun süre saklamayın.
- ✓ Donmuş gıdaları oda ısısında bekleterek çözme.

Neden?

Oda ısısında bırakılan yiyeceklerde mikroplar hızla ürer. 5°C'den soğukta ve 60°C'den sıcakta ise, mikroplar üremez ya da üremesi yavaşlar. Ancak bazı tehlikeli mikroplar 5°C'den soğukta bile üreyebilir.

Temiz su, temiz malzeme kullanın

- ✓ Temiz su kullanın.
- ✓ Ezik, çürük olmayan taze gıdaları seçin.
- ✓ Pastörize süt gibi, mikrop arındırma işlemlerinden geçmiş gıdaları seçin.
- ✓ Çiğ yenilecek sebze ve meyveleri iyice yıkayın.
- ✓ Son kullanma tarihi geçen gıdaları yemeyin.

Neden?

Su ve buz da dahil, ham mamullere tehlikeli mikroplar ve kimyasal maddeler bulaşmış olabilir. Hasarlı ve yumuşamış yiyeceklerde zehirli kimyasal maddeler oluşabilir. Çiğ malzemeyi özenle seçmek ya da sadece yıkamak ve soymak gibi basit önlemler tehlikeyi en aza indirir.

Bilmek = Korunmak

Tütünsüz/tütün dumansız bir yaşam

Tütünsüz/tütün dumansız bir yaşam

- ✓ **Dünyada en önemli hastalık ve ölüm nedenleri arasında**
 - ✓ Erken ölüm nedeni
- ✓ **Önlenebilir**
- ✓ **BAĞIMLILIK !**
 - ✓ Kişi kendisi bırakamıyorsa mutlaka bir sağlık çalışanı desteği almalı.

Bedensel aktivite



Bedensel aktivite



???

Bedensel aktivite yapıldığında neler olur?

Durum	Etki
Kalp hastalığı	Riski azaltır
İnme	Riski azaltır
Fazla kiloluluk ve şişmanlık	Riski azaltır
Tip 2 Şeker Hastalığı	Riski azaltır
Kalın barsak kanseri	Riski azaltır
Meme kanseri	Riski azaltır
Kas ve iskelet sistemi sağlığı	İyileşme sağlar
Yaşlılıkta düşme	Riski azaltır
Psikolojik iyilik hali	İyileşme sağlar
Depresyon	Riski azaltır

Öneri ne?

(18-64 YAŞ GRUBU İÇİN)

Haftada en az 150dk orta düzey aktivite

ya da

75 dakika daha ağır aktivite

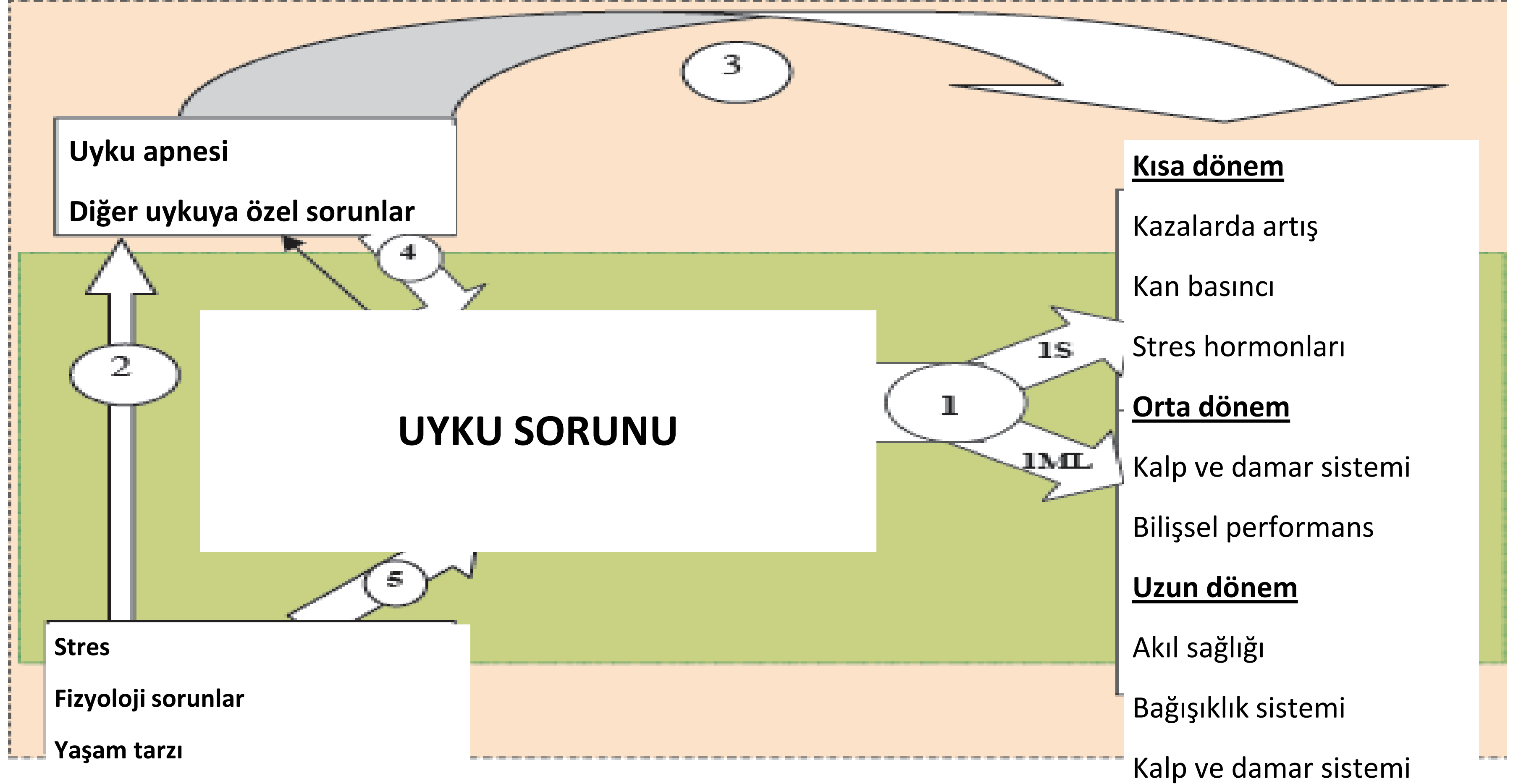
(aktivite süresi en az 10 dakika)

Kas güçlendirici aktiviteler:

-haftada en az iki kez

Yeterli/düzenli uyku

Yeterli/düzenli uyku ve sağlık/hastalık ilişkisi



Yeterli/düzenli uyku--öneriler

- ✓ **18-25 yaş grubu için 7-9 saat/gün**
- ✓ **26-64 yaş grubu için 7-9 saat/gün**
- ✓ **65 yaş ve üzeri için 7-8 saat/gün**

Stres ve stresle baş edebilme

Stres

Doğal olmayan, sağlıksız bir durumdur.

Stres yaşamı nasıl etkiler?

- ✓ -Fiziksel belirtiler
- ✓ -Duygusal belirtiler
- ✓ (ya da) her ikisi

Stresle nasıl baş edeceğiz?

Stresle baş edebilmek için;

a.Durumu deęiştir !

b.Duruma gösterilen tepkileri deęiştir !

Güneşin zararlı etkilerinden korunma

Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için DSÖ önerileri

- ✓ UV ışınlarının en yoğun olduğu saatler olan 10.00-16.00 saatleri arasında dışarı çıkmamak,
- ✓ Gölgeleri kullanmak,
- ✓ Uygun bir güneş gözlüğü ve güneş koruyucu kullanmak,
- ✓ Güneşten koruyacak şekilde giyinmek ve
- ✓ Bu konularda gereken eğitimin verilmesini sağlamak bu konudaki temel önerileridir.

Kaza/yaralanma Şiddet ve önleme

HASTALIKLARIN ERKEN TANINMASI VE TEDAVİSİ İÇİN NELER YAPALIM?

Düzenli sağlık kontrolleri...

Şimdi herkesin aşağıdaki sorulara kişisel olarak yanıt vermesini bekliyorum:

- ✓ Bu anlatılan davranışlarla ilgili olarak kendinize 1 ile 10 arasında kaç puan veriyorsunuz?**
- ✓ Hangi eksikleriniz var?**
- ✓ Tamamlamak için ne(ler) yapmayı düşünüyorsunuz?**



Sorular ve katkılar