

Sağlıklı Yaşam Davranışları

Bir önceki derste nerde kalmıştık?



Düşünelim....

İki temel sorumuz var !

✓ Geçen dersten
sağlıklı
yaşam/yaşama ile
ilgili aklınızda ne
kaldı?

✓ Geçen dersten bu
yana sağlığınız
için SİZ ne(ler)
yaptınız?

Amaç

Bu sunumun sonunda katılımcılar sağlıklı yaşam davranışları arasında olan düzenli uyku, stresle baş etme, düzenli fizik aktivite, iletişim becerileri, tütün kontrolü konularında temel bilgileri ve bazı becerileri kazanacaklardır.

Sağlıklı Yaşam Davranışları

- ✓ İnsanların hastalığa yakalanmasını önleyen ve yaşamları boyunca daha sağlıklı olmalarını destekleyen davranışlar
- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca hastalıkları önlemeyi değil, yaşam boyunca sağlık/iyilik halini geliştiren davranışlar

Başlıca sağlıklı yaşam davranışlarını hatırlayalım....

- ✓ yeterli ve dengeli beslenme
- ✓ yeterli sürede ve düzenli uyku
- ✓ stresle baş etme
- ✓ düzenli ve yeterli egzersiz yapma
- ✓ tütün kullanmama
- ✓ kendi sağlık sorumluluğunu alma
- ✓ hijyen koşullarını bilme
- ✓

Yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenme

Süt grubu

Tahıl grubu



**Et-yumurta-
kurubaklagil
grubu**

**Sebze-meyve
grubu**

Yeterli sürede ve düzenli uyku



Uyku hijyeni



Uyku hijyeni

- ✓ Düzenli olarak iyi/kaliteli uyumak için yapılması gereken uygulamalar ve alışkanlıklar



Uyku hijyeni

- ✓ Yeterli sürede uyuyabileceğiniz kadar yatma zamanı belirleyin.
- ✓ Düzenli olarak bir uyku programı uygulayın.
 - ✓ Hafta sonları veya tatiller sırasında bile her gün aynı saatte kalkın.
- ✓ Uykunuz gelmediği sürece yatağa gitmeyin.
- ✓ 20 dakika içinde uykuya dalmazsanız yataktan kalkın.
- ✓ Yatak odanızı sessiz ve dinlendirici hale getirin.
- ✓ Yatak odanızı rahat, serin bir sıcaklıkta tutun, ışık miktarını sınırlandırın.
- ✓ Yatmadan önce fazla/ağır yemek yemeyin.
- ✓ Düzenli fizik egzersiz yapın ve sağlıklı beslenin.
- ✓ Öğleden sonra veya akşam kafein tüketmekten kaçının.



Stres nedir?

Stresli olduğumuzu nasıl anlarız ?

Fiziksel belirtiler

- ✓ Çarpıntı
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Soğuk ya da sıcak basması
- ✓ Nefes darlığı
- ✓ Ellerde titreme
- ✓ Gürültü ya da sese karşı aşırı duyarlılık
- ✓ Uykusuzluk
- ✓ Bitkinlik
- ✓ Mide krampları
- ✓ Boyunda, sırtta, ensede, belde ağrı, gerginlik, kasılma
- ✓ Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku

Stresli olduğumuzu nasıl anlarız ?

Duygusal ve zihinsel belirtiler

- ✓ Huzursuzluk gerginlik sıkıntı,
- ✓ Kaygılı olmak
- ✓ Sinirlilik
- ✓ Duygusal olma hali
- ✓ Unutkanlık
- ✓ Kararsızlık
- ✓ Konsantrasyonda azalma
- ✓ Organize olamamak
- ✓ İlgisi azalması
- ✓ Zihinsel durgunluk
- ✓ Sosyal hayatın durgunlaşması
- ✓ Olumsuzluklar üzerine odaklanmak

Stresle nasıl baş edeceğiz?

Stresle nasıl baş edeceğiz?

- ✓ Zaman yönetimi
- ✓ Problem çözme teknikleri kullanma
- ✓ Aşırı genellemelerden kaçınma
- ✓ Kişiler arası ilişkileri geliştirme
- ✓ Sosyal etkinlikleri geliştirme
- ✓ Fiziksel aktivite
- ✓ Sağlıklı beslenme
- ✓ Zihinde canlandırma
- ✓ Gevşeme egzersizleri – **örneğin...nefes egzersizi**

Hareketli yaşam

Hareketli yaşam

- ✓ Zorunlu olmadıkça taşıta binmeyelim, yürümeyi, olanaklı ise bisiklete binmeyi ya da hangi harekete müsait bir yaşamımız varsa onu seçelim
- ✓ Taşıt kullanmak zorunlu ise bir kaç durak sonra binelim ya da birkaç durak önce inelim
- ✓ Sağlık için vücuttaki tüm kasları çalıştıracak hareketler seçelim
- ✓ Fiziksel hareketleri aralıklı yapılan uygulamalar olarak algılamayalım, düzenli ve sürekli yapmaya gayret edelim
- ✓ Günlük yaşamın zorlayıcı etkisinden kurtulmamızı kolaylaştıran yararlı ve dinlendirici özel uğraşlar seçelim.
- ✓ Bu planlamaları yaparken sağlık kontrolümüzü yaptıralım.

Hijyen

Hijyen

- ✓ ‘Hijyen’ sözcüğünün anlamı **sağlık bilimi** demektir.
- ✓ Günümüzde **sağlığı koruma uygulamalarının tümü** hijyeni kapsar.
- ✓ Daha çok **temizlik** yoluyla sağlığı korumaya yönelik uygulamalar için kullanılan bir terimdir.
- ✓ **Kişisel hijyen**
- ✓ Yıkanma, saç temizliği, ağız ve diş temizliği, çamaşır temizliği gibi konuları kapsar.

Hijyen--öneriler

- ✓ El yıkama çok önemli bir uygulamadır.
 - ✓ Tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce ellerimizi **MUTLAKA** yıkayalım.
- ✓ Her türlü spor etkinliğinden sonra saçlar dahil tüm vücudumuzu yıkayalım.
- ✓ Küçük yaştan başlayarak çocukları sabun kullanmaya alıştıralım.
- ✓ Temizlik sadece kirlilik belirtilerinin ortaya çıktığı durumlarda yapılması gereken bir uygulama olmadığını unutmayalım.
- ✓ Temizlik uygulamalarını **sürekli ve düzenli** olarak yapalım.

Hijyen

El yıkama

El yıkama tekniği aşamaları



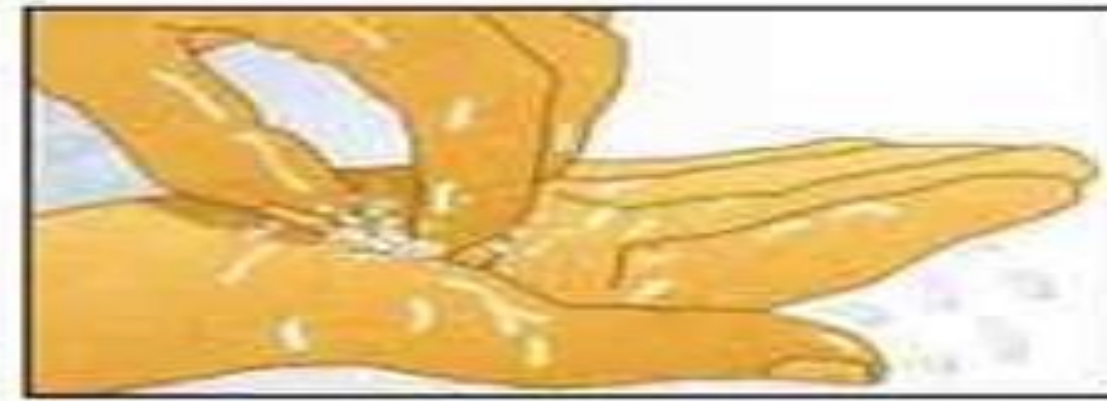
1. Avuç içleri



2. El sırtı



3. Parmak araları



4. Parmak uçları



5. Başparmak ve
bilekler



6. Tırnaklar

Doğru iletişim kurabilmek !

İletişim

“Bir düşüncenin ya da bir duygunun yüz anlatımı, el, kol, baş hareketleri, konuşma, yazı, telefon, radyo, televizyon gibi araç ve gereçlerden yararlanarak bir kimseden başka bir kimseye iletimi” olarak tanımlanmaktadır.

İş hayatımızda;

- ✓ başarının %85'i doğru iletişime dayanır.
- ✓ kusurların %75'i iletişim eksikliğinden kaynaklanır.
- ✓ kayıpların %80'i kötü iletişim yüzündendir.

Doğru iletişimi nasıl kuralım?

- ✓ Karşımızdakini rahatsız etmeyecek şekilde, mümkün olduğunca göz teması kuralım.
- ✓ Olumlu yüz ifadesi iletişimi kolaylaştıracağını hatırlayalım.
- ✓ Karşımızdakini dikkatle dinlediğimizi hissettirmeye çalışalım.
- ✓ Duyulmasına olanak sağlayan ses tonu ile konuşalım.
- ✓ Çok hızlı konuşmamaya dikkat edelim.
- ✓ Tekrarlayan ifadelerden/sözcüklerden kaçınalım.
- ✓ Karşımızdaki kişinin soruları var ise yanıtlamak için süre ayıralım.
- ✓ Jestlerimize dikkat edelim.
- ✓ Ellerimizi cebimizde tutmamaya çalışalım.

Şimdi bir örnek yapalım !

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
YERLEŞKELERDE ÇALIŞANLAR İÇİN İLETİŞİM BECERİLERİ KONTROL LİSTESİ

Değerli katılımcımız,

Aşağıda yazılı olan basamaklar çalışma ve/veya özel yaşantımızda karşımızdaki kişilerle iletişim kurmamıza yardımcı olabilir.

Yararlı olabilmesi dileğiyle....

BASAMAKLAR

1.	Görüşülen kişiyi selamlama
2.	Kendini tanıtma
3.	İletişim kurulacak kişinin ismini öğrenme, konuşma sırasına isimle hitap etme
4.	İletişime geçme nedenini açıklama
5.	İletişim sırasında ses tonunu karşıdaki kişinin duyabileceği şekilde ayarlama
6.	Göz teması kurma
7.	Durumla ilgili olarak yeterli bilgiyi aktarma
8.	Herhangi bir soruyu olumlu ve nazik bir yüz ifadesi ile dinleme ve yanıt verme
9.	Teşekkür ederek kişinin yanından ayrılma

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
YERLEŞKELERDE ÇALIŞANLAR İÇİN İLETİŞİM BECERİLERİ KONTROL LİSTESİ

Değerli katılımcımız,

Aşağıda yazılı olan basamaklar çalışma ve/veya özel yaşantımızda karşımızdaki kişilerle stres, öfke vb duyguları yaratma olasılığı olan durum anlarında iletişim kurmamıza yardımcı olabilir.

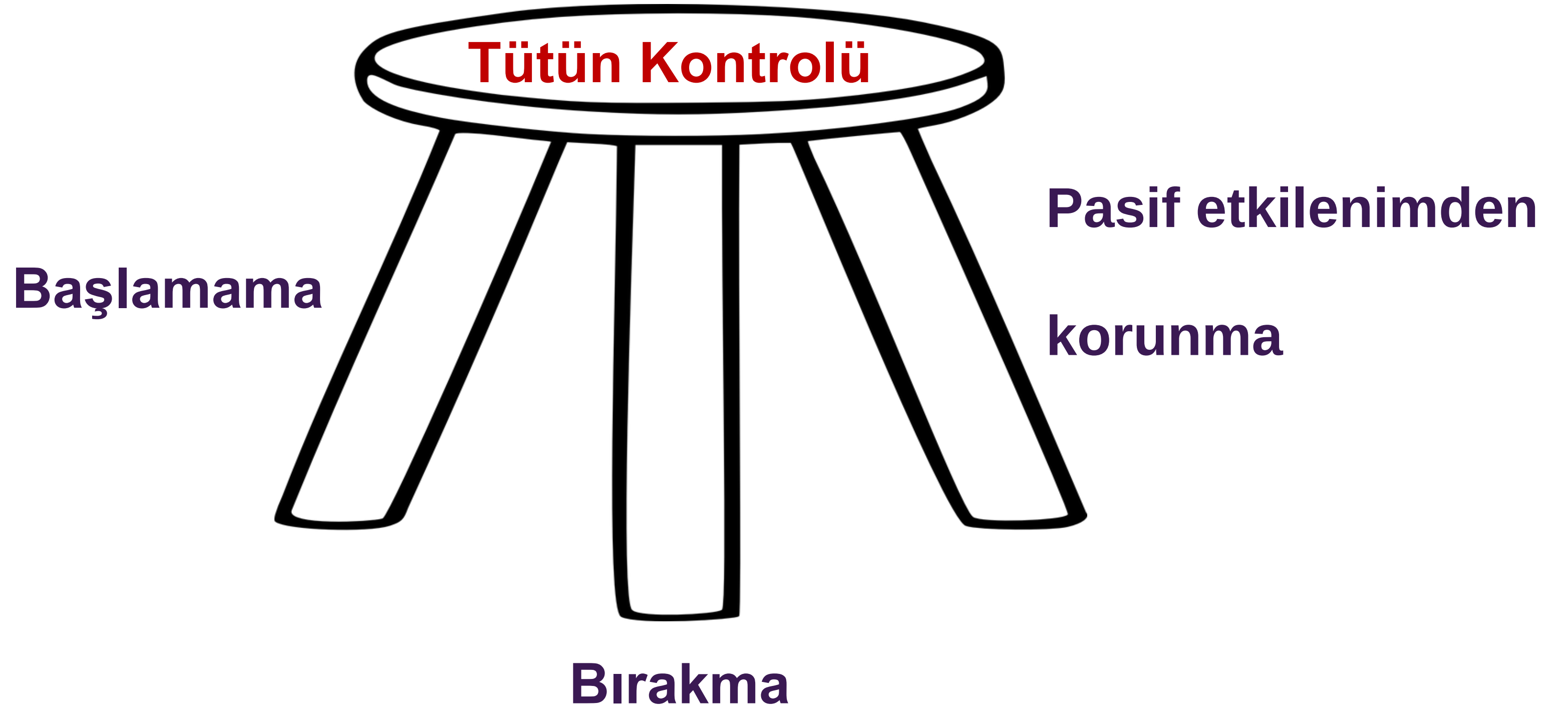
Yararlı olabilmesi dileğiyle....

BASAMAKLAR

1.	Görüşülen kişiyi selamlama
2.	Kendini tanıtmak
3.	İletişim kurulacak kişinin ismini öğrenme, konuşma sırasına isimle hitap etme
4.	İletişime geçme nedenini açıklama
5.	Zor duruma neden olan konuyu anlama
6.	Durum karşısında sakin olmaya çalışma (örneğin derin nefes alma, vb)
7.	Çözüm(ler) üretmeye çalışma
8.	Duygu durumunu kontrol edebilme
9.	Varsa olumsuz duygularını dışarıya yansıtamamaya özen gösterme (ses tonunu yükseltmemeye özen gösterme vb)
10.	Sağlıklı iletişimin diğer gereklerini yerine getirme (göz teması, ses tonu, vb)
11.	Yardımcı olunabilecek başka bir konu olup olmadığını öğrenme
12.	Teşekkür ederek kişinin yanından ayrılma

Tütün kullanımını hayatımızdan çıkarmalıyız.

Neden?



Tütün kullanımı bir bağımlılıktır !

- ✓ **Tütün Ürünleri:** Tüttürerek, emerek, çiğneyerek ya da buruna çekerek kullanılmak üzere üretilmiş, hammadde olarak tamamen ya da kısmen tütün yaprağından imal edilmiş maddeler
- ✓ Bağımlılığın en temel nedeni **NIKOTİN**

Nasıl bırakacağız?

- ✓ Her yaşta bırakabiliriz, bırakmalıyız.
- ✓ Neden bırakmamız gerektiğini kendimize sık sık tekrar edeceğiz.
- ✓ Bırakmak için karar vereceğiz.
- ✓ Bırakmak için plan yapacağız.
- ✓ Bu süreçte sağlık çalışanlarının desteği/yönlendirmesi çok yararlıdır, etkilidir.

Nasıl bırakacağız?

- ✓ Bırakma tarihi belirleyin.
- ✓ Aile ve arkadaşlarınızı bilgilendirin, desteklerini isteyin.
- ✓ Çevrenizdeki sigara/tütün ürünlerini kaldırın.
- ✓ Size tütünü hatırlatacak/içmenizi kolaylaştıracak unsurlardan uzak durun (kül tablası, çakmak vb).
- ✓ Sağlık çalışanından/hekimden danışmanlık hizmeti alın ve izlem ziyaretlerini aksatmayın.
- ✓ Kanıta dayalı yaklaşımları dışında bir yaklaşıma ASLA başvurmayın.

Bırakıldığında...

20 dakika

Kan basıncı ve kalp hızı düşer.

12 saatte

Kandaki karbon monoksit (egzoz gazı) seviyesi normale iner.

3 ayda

Dolaşım ve solunum işlevleri iyileşmeye başlar.

9 ayda

Öksürük azalır, daha rahat nefes alınır.

1 yılda

Kalp hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır.

5 yılda

Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar kesesi kanserlerine yakalanma riski yarı yarıya azalır.

Rahim ağzı kanseri ve inme riski ise 5 yılın sonunda normale döner.

10 yılda

Akciğer kanserinden ölme riski yarı yarıya azalır. Nefes borusu ve pankreas kanseri riski de azalır.

15 yılda

Kalp hastalığına yakalanma riski sigara içmeyen birisi ile eşitlenir.

Yerleşke içinde tütün kontrolünde sorumluluğumuz var...

- ✓ Görev başındayken tütün kullanmayacağız.
- ✓ 4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü hakkındaki kanunun uygulanmasına yardımcı olacağız.
- ✓ Dış mekanlarda ‘sigara içilmez’ yazılı alanlarda içildiğinde gerekli uyarıları doğru iletişim tekniklerini kullanarak yapacağız.

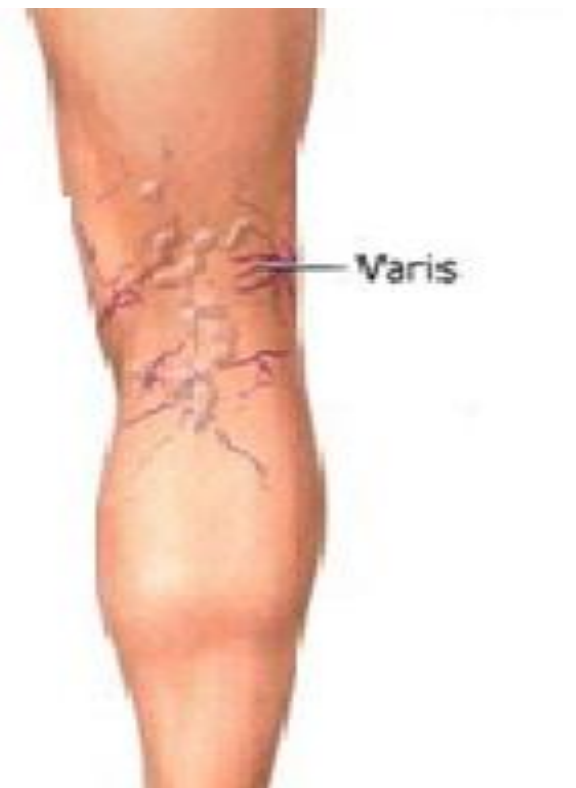
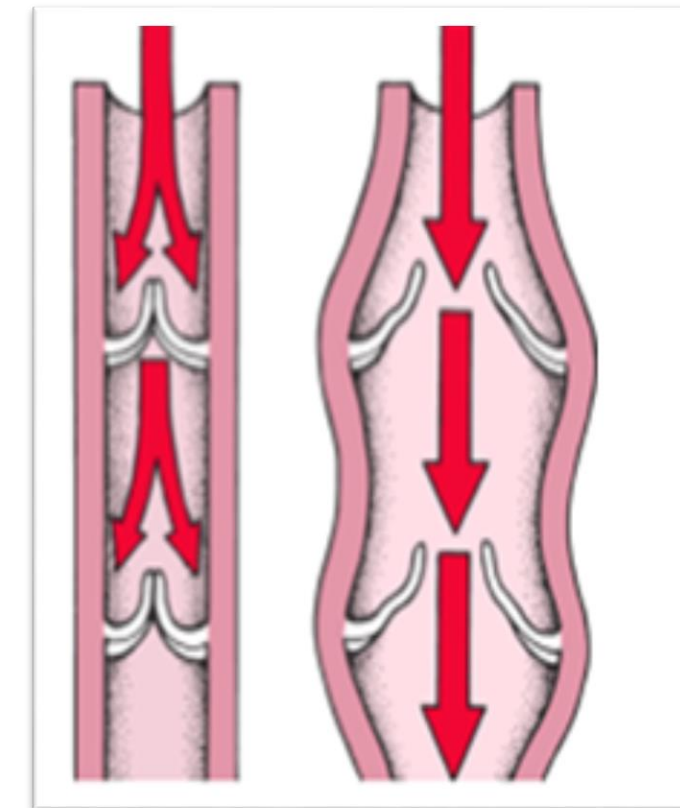
Daha önceki derslerde bizlerden iki konuda bilgi talep etmiştiniz:

- ✓ Varis
- ✓ İlk yardım

Varis

Varis neden olur?

Hangi durumlar varise yol açar?



Hangi pratik önlemleri alabiliriz?

- ✓ Olanaklı ise otururken bacağın yukarı kaldırılması
- ✓ Ayakta durmak ya da oturmak yerine yürümek ve otururken ayakların hareket ettirilmesi
- ✓ Düzenli fizik egzersiz yapılması
- ✓ Vücut ağırlığını istenilen seviyede tutulabilmesi
- ✓ Bol kıyafetlerin tercih edilmesi
- ✓ Aşırı sıcak ortamlardan uzak durulması
- ✓ Uzun süre ayakta duran kişilerin varis çorabı giyebilmeleri

ilk yardım

İlk yardım

- ✓ Kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, **sağlık görevlileri tıbbi yardım sağlayıncaya kadar**, hayat kurtarmak ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan **ilaçsız uygulamalardır**.



ilk yardım

- ✓ İlk yardımcı kimdir?
- ✓ Kimler ilk yardımcı olabilir?
- ✓ İlk yardımın temel uygulamaları nelerdir?
- ✓ İlk yardımcı nasıl davranmalıdır?
- ✓ Bazı durumlarda yapılabilecek ilk yardımlar nelerdir?



ACİL DURUM TELEFONLARI



112

Acil Yardım



110

İtfaiye



155

Polis



114

Zehir Danışma
Hattı



177

Orman Yangını



156

Jandarma



**BİLİNÇLİ
İLK YARDIM
HAYAT KURTARIR**



Sorular ve katkılar