

3-9 EYLÜL

HALK SAĞLIĞI HAFTASI

Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Halk Sağlığı, organize edilmiş çalışmalar sonunda çevre koşullarını düzelterek, bireylere sağlık bilgisi vererek, hastalıklardan korunmayı sağlayarak, sağlık örgütleri, toplumsal çalışmaları her bireyin sağlığını sürdürecektir bir yaşam düzeyini sağlayacak biçimde geliştirerek hastalıklardan korunmayı, yaşamın uzatılmasını, beden ve ruh sağlığı ile çalışma gücünün arttırılmasını sağlayan bir bilim ve sanattır.¹ Bu kavram kapsamında kişi çevresi ile bir bütün olup hastalıkların erken tanı-tedavisi, rehabilite edilmesi, sağlam bireylerin olabilecek hastalıklardan korunması ‘Halk Sağlığının’ önceliklerindendir. Koruyucu sağlık hizmetleri ile ilgili toplum bilincini arttırarak, hastalık meydana gelmeden önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek, halk sağlığı çalışmalarının ana amaçlarıdır. Halk sağlığı, sağlıklı bireyin sağlıklı toplumu oluşturacağı anlayışından yola çıkarak, bireyin ana rahminden hayatının sonuna kadar olan tüm süreçte sağlıklı yaşam sürmesini ve hastalıklardan korunmasını amaçlar. Bireyi fiziksel, biyolojik ve sosyal çevresi ile bir bütün olarak görür, sağlık hizmetini kişiye hem sağlıklı iken hem hasta iken sunar. Sadece hastaneye ulaşanları değil tüm toplumu kapsar. Bu çerçevede ‘Halk Sağlığı’ ile ilgilenen kurumların görevleri; bireylere sağlık bilgisi vermek, çevre sağlığı koşullarını düzeltmek, hastalıkların erken tanı ve koruyucu tedavisini sağlamak, bulaşıcı hastalıkları önlemek, sağlık örgütleri kurarak, toplumsal çalışmaları her bireyin sağlığını sürdürebilecek bir yaşam düzeyi sağlayacak biçimde geliştirerek hastalıklardan korunmayı, yaşam süresinin uzatılmasını, beden ve ruh sağlığı ile çalışma gücünün artırılmasını sağlamak bulunmaktadır.²

Türkiye’de 2001 yılından itibaren Sağlık Bakanlığı’nın öncülüğünde **3-9 Eylül tarihleri arası Halk Sağlığı Haftası** olarak ilan edilmiştir. Bu hafta boyunca halk sağlığının önemini vurgulamak, toplumun sağlığı konusunda var olan öncelikli sağlık ihtiyaçlarını gündeme getirmek ve belirlenen halk sağlığı öncelikleri konusunda farkındalık yaratmak amaçlanmaktadır.³ Son dönemlerde Halk Sağlığı Haftası etkinlikleri kapsamında;

- ✓ 2013 yılında “Sağlık İçin Hareket Edelim”
- ✓ 2014 yılında “Sağlıklı Beslenelim, Hareket Edelim, Huzurlu Yaşayalım”
- ✓ 2015 yılında “Güvendesiniz; Çünkü Halk Sağlığı Yanınızda” temaları öne çıkmıştır. Bu özel haftada adı geçen temalara yönelik etkinlikler yürütülmüştür.⁴

¹ Fişek NH, Halk Sağlığına Giriş. Hacettepe Üniversitesi-Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma, Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayını,No.2,Çağ Matbaası, Ankara,1985.

² Öztekin Z, Üner S, Eren N. Halk Sağlığı Kavramı ve Gelişmesi. Halk Sağlığında Temel Bilgiler (Güler Ç, Akın L. Ed), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012.

³ [İnternet] http://www.istanbulsaaglik.gov.tr/w/onemli_gun/saglik_onem.asp. Erişim:30.08.2016.

⁴ [İnternet] <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-43677/halk-sagligi-haftasi-kutlandi.html>. Erişim:30.08.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-123

Hemen her yıl SAĞLIKLI YAŞAM ve İLGİLİ BİLEŞENLERİ ile ilgili bir alanda yoğunlaşan HALK SAĞLIĞI HAFTASI özelinden yaşamın geneli için üretilen önerilerin dikkate alınması değerlidir. Bu bağlamda Şekil 1'de de şematize edilen aşağıdaki her bir mesaja kulak vermek gerekir.

1. Dört temel besin grubundan her gün tüketmek gerekir.
2. Her gün en az beş porsiyon taze sebze ve meyve tüketmek yararlıdır.
3. Her bireyin kendi yaşamında olağanlaştırdığı hareket sağlık için yararlıdır. Dünya Sağlık Örgütü bu amaçla haftada en az 150 dakika fizik egzersizi (örneğin yürüyüş) önermektedir. Ancak, daha fazla sürenin daha yararlı olduğu da vurgulanmaktadır. Hareketin yaşam içinde "olağan" bir davranış haline dönüşebilmesi için pratik bazı öneriler ise; sağlık açısından başkaca bir risk tanımlanmadığı takdirde asansör, yürüyen merdiven, vb. kullanılmaması, otobüs/dolmuş kullanırken bir durak önce inerek yürüme mesafesinin artırılması, yürüme mesafesindeki mekanlara otomobil/dolmuş/otobüs/vb. araçlarla gitmek yerine yürüyerek gidilmesinin tercih edilmesi gibi seçenekler yer almaktadır.⁵
4. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için saat 10.00-16.00 arasında güneşe çıkmamak, çıkıldığı durumlarda da özel önlemler alınması tercih edilmelidir. Güneşten korunmak için uygun aksesuar, vb. kullanılması önerilir.⁶
5. Düzenli ve yeterli uyku sağlık için gereklidir. Uyku için kullanılan ortamların sessizliği, karanlık olması, içeride TV, vb. elektronik araçların olmaması, yatmadan önce kafeinli içeceklerin içilmemesi, uyku gelmeden yatağa girilmemesi gibi uyku hijyeni için önerilen koşulların sağlanması unutulmamalıdır.⁷
6. Stresle baş edebilme becerisinin geliştirilmesi önemlidir.⁸ Stres yaratan durumlara verilen tepkilerin değiştirilmesi için çaba stresi yaratan durum ortadan kaldırılamadığında beklenen davranış modelidir. Stresi yaratan durumu ortadan kaldırmanın her zaman mümkün olmadığı da unutulmamalıdır.

Güncellenmiş haliyle "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013-2017)" Sağlık Bakanlığı ve ilgili bakanlıklarla, üniversiteler, belediyeler, medya ve Sivil Toplum Kuruluşları (STK) ve özel sektör işbirliğiyle; okullarda, görsel ve yazılı medyada ve halkın katılımının olduğu çeşitli etkinliklerde toplumda yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, 2017 yılına kadar toplum genelinde yaşam tarzının oluşturabileceği sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturulması amaçlanmaktadır.⁹

⁵ [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Erişim:31.08.2016.

⁶ [Internet] <http://www.who.int/features/qa/40/en/>. Erişim:31.08.2016.

⁷ [Internet] <https://www.sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/sleep-hygiene-tips/>. Erişim:31.08.2016.

⁸ World Health Organization. *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. Geneva: WHO, 2013. [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85119/1/9789241505406_eng.pdf?ua=1. Erişim:31.08.2016.

⁹ [Internet] http://beslenme.gov.tr/content/files/home/turkiye_saglikli_beslenme_ve_hareketli_hayat_programi.pdf. Erişim:29.08.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-123



10



11



14



14

***Bütün okuyucuların
hayat döngüleri
içerisinde
SAĞLIKLI YAŞAM için
yer açabilmeleri
dileğiyle....***

Şekil 1. Bazı sağlıklı yaşam tercihleri

¹⁰ [Internet]

<https://www.google.com.tr/search?q=hareket&hl=tr&rlz=1T4WQIA trTR582TR598&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivtsWJvOnOAhWLVhoKHWdOD0wQ AUICcB&biw=1366&bih=618#imgrc=b7KqUgvydYIhM%3A..> Erişim:29.08.2016.

¹¹ [Internet]

https://www.google.com.tr/search?q=hareket&hl=tr&rlz=1T4WQIA_trTR582TR598&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivtsWJvOnOAhWLVhoKHWdOD0wQ_AUICCB&biw=1366&bih=618#hl=tr&tbnm=isch&q=s%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1+ve+dengeli+beslenme&imgsrc=2ye8fQb1oCzAgm%3A, *Erişim*: 29.08.2016.

¹² [Internet]

https://www.google.com.tr/search?q=asans%C3%B6r+cartoon+hl=tr&rlz=1T4WQIA trTR582TR598&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwuhfLVvenOAHWEcBoKHZ8bAOYQ_AUICG8&biw=1366&bih=618#imgsrc=IXX2YQFeDJhv0M%3A. Erişim:29.08.2016.

¹³ [Internet]

https://www.google.com.tr/search?q=sun+protection+cartoon&hl=tr&rlz=1T4WQJA_trT582TR598&tbm=isch&imgil=ZPrhuCnxiNMIMY%253A%253BD08qvHhZ3WDWPM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fwww.ec.gc.ca%25252Fozone%25252Fdefault.asp%25253Flang%2525253Dn%25252526n%2525253D3F8154B2-

[1&source=ju](#)

r0AhWBAMAKHVj0DqYQvicKw&ei=2HTGV87PJoGBgAbY6LuwCg#imgsrc=ZPrhuCnxINIMYM%3A, [Erisim](#), 29.08.2016.

<https://www>

[illegible]

Bu doküman Dr. Nuray Uğur, Dr. Çağla Susuz, Dr. Zehra Doğan tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan'ın danışmanlığında 28.08.2016 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Uğur N, Susuz Ç, Doğan Z, Aslan D. 3-9 Eylül Halk Sağlığı Haftası HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[İnternet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>