



SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ
ÇALIŞANLARININ
YAŞAM TARZLARI
ve
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL

ÖNSÖZ

Günlük yaşam temposu, bizi hareketsizliğe her geçen gün daha fazla itmekte, azalan fiziksel aktivite düzeyi ise karşılaşılabileceğimiz hastalık ve sağlık sorunlarını artırıcı etkide bulunmaktadır. Ancak, düzenli egzersizin bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi, sıklıkla ortaya çıkan bu sorunlardan bir dereceye kadar korunmayı da beraberinde getirecektir. Sağlığı ve zindeliği korumak için egzersiz yapılması yetişkinlik döneminde yaşamsal önem taşır. Toplumda önemli ve ağır bir sorumluluğu üstlenmiş olan üniversite çalışanlarının verimli olabilmeleri için bu konularda bilinçlendirilmeleri ve doğru yönlendirilmeleri esastır.

Bu gerçekten hareketle, Üniversitemiz çalışanlarının yaşam tarzları ve aktivite düzeylerini belirleme amacı ile Prof. Dr. Fehmi TUNCEL tarafından proje başlatılmıştır. Mümkün olan en fazla sayıda kişiye ulaşabilmek için tüm üniversite çalışanlarına eklerde yer alan anketleri uyguladık ve geri dönüşlerin analizlerini yaptık. Çalışmaya katılanların üniversitemiz çalışanlarının bu konulardaki görüşlerini ve durumunu yansıtacak tarzda verileri bu kitapta ya da raporda bir araya getirerek paylaşmanın yararlı olacağı düşünülmüştür.

Sağlıklı yaşam tarzı ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirleme, projenin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Üniversitemizin spor tesisleri ile sağlık ve spor performans laboratuvarları gibi imkanlara sahip olması ile birlikte, projenin devamı olan aşamaların da hayata geçirilmesi planlanmaktadır.

Projenin uygulanması aşamasında desteklerini esirgemeyen üniversite yönetimimize teşekkür ediyorum. Bu raporun hazırlanma aşamasındaki katkıları nedeni ile Fakültemiz araştırma görevlisi Sayın Faruk AYDIN'a ve kitabın basılması aşamasındaki katkıları nedeni ile Sayın Dilay HAMRET'in şahsında üniversitemiz tüm kurumsal iletişim çalışanlarına teşekkür ederim.

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL

Lokman Hekim Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı ve
Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı

Lokman Hekim Üniversitesi Çalışanlarının Yaşam Tarzları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

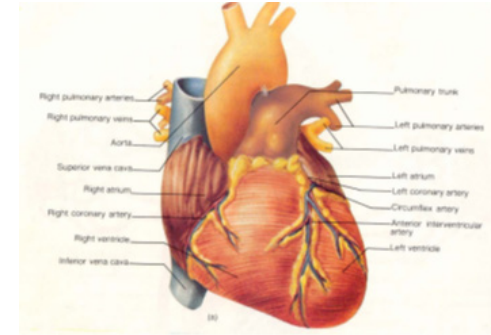
Giriş

Günümüz sağlık sorunları, zaman geçtikçe değişen yaşam tarzlarına bağlı olarak farklılaşmaktadır. İnsanoğlunun, bilim ve teknoloji alanında yaptığı buluşlar ve özellikle tıp alanında ortaya çıkan gelişmeler, hastalıklarla başa çıkmada insanoğluna çok önemli avantajlar sağlamakta ve insan yaşam süresi ise her geçen yıl uzamaktadır. Ancak, yaşam süresinin uzatılmasının yanı sıra, yaşam kalitesini artırmak ta bilim insanlarını meşgul etmektedir.

Bazı hastalıklarla kolaylıkla baş edilebilirken, diğer bazıları ise çok ciddi problemlere ve ölümlere yol açarak, tıbbi sistemleri ve toplumları zorlamaktadır. COVID 19 pandemisi buna verilebilecek güncel bir örneği oluşturmaktadır. Bu konu ile ilgili birçok bilimsel açıklama yapılırken, sıkça yapılan yorumlardan önde geleni, insanların bu süreçte hareketsizliğin bir sonucu olarak vücut ağırlıklarının ve yağ yüzdelerinin arttığı ve bunun da insanların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği gerçeğidir. İnsanlara verilen tavsiyenin temelini, bilinçli beslenme ile birlikte yapılan bilinçli egzersizler ve fiziksel aktiviteler sayesinde vücut bağışıklık sisteminin güçlü tutulması oluşturmaktadır.

Günümüz gelişmiş toplumlarının hemen hepsinde bir numaralı ölüm nedeninin kalp-damar hastalıklarına bağlı ölümlerden oluştuğu bilinmektedir. Ülkemizde de aynı sağlık sorununun, yani kalp damar hastalıklarına bağlı hastalıkların bir numaralı ölüm nedeni olduğu yine bilinen bir bilimsel gerçektir. Bu hastalıkların en ölümcül olanı miyokardiyal infarktüs (MI) yani kalp sektesi ise, özellikle orta yaş grubunda insanların ani ölümlerine neden olarak, bu grup insanın topluma hizmet edeceği en verimli yaşta yaşama veda etmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu istenmeyen durum, kişiye ve yakınlarına psikolojik bir travma yaşattığı gibi, topluma da ekonomik olarak büyük bir fatura çıkarmaktadır. Bunun bilincinde olan özellikle gelişmiş toplumlar, kalp-damar hastalıklarının ortaya çıkma nedenlerini belirleyerek, bu sorunu minimuma indirmek ve sağlıklı bireylerden oluşmuş bir toplum oluşturmak için büyük yatırımlar yapma ve toplumu bilinçlendirme çabası içine girmişlerdir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin insan yaşamında önemi ve özellikle yapılan bilinçli egzersizin kalp fonksiyonunu artırıcı etkisi bilimsel çalışmalarla ortaya konmaktadır.

Şekil 1 – Kalp (önden görünüş)



Kalp sektesine yol açan faktörler kontrol edilemeyen ve kontrol edilebilen faktörler olarak iki grupta toplanmaktadır. Kontrol edilemeyen faktörler yaş, cinsiyet ve soyaçekim olarak bilinmektedir. Yaş ilerledikçe koronar kalp hastalığına yakalanma riskinin de arttığı bilinen bir gerçektir. Yaş değiştiremeyeğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz bir risk faktörüdür. Yine cinsiyet te bir risk faktörüdür ve bunu değiştiremeyiz. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek oranda koronar kalp hastalığına yakalanma riskine sahip oldukları bilinmektedir. Yakın akrabaları arasında (anne, baba, amca, hala, teyze) kalp damar hastalığı bulunan kişiler, koronar kalp hastalığına yakalanma riski taşımaktadırlar. Yani bu faktör, soyaçekim de bizim kontrolümüzde olmayan ve değiştiremeyeceğimiz bir faktördür.

Kontrol edilebilen faktörler ise, kan basıncı, kolesterol düzeyi, stres ve stresle başa çıkma alışkanlıkları, sigara ve benzeri tütün mamulleri kullanım alışkanlığı, vücut yağ yüzdesi, aktivite düzeyi vb. gibi faktörler olarak sıralanmaktadır. Kontrol edilebilen ve kalp damar hastalıklarına, dolayısı ile de ölüme yol açan bu faktörlerin kontrol edilmesi ise, kişilerin nasıl bir yaşam tarzına sahip oldukları ile doğrudan ilgili olmaktadır.

Kaleme aldığımız bu yazıda, Lokman Hekim Üniversitesi Akademik ve İdari personeline uyguladığımız yaşam tarzı ve fiziksel aktivite düzeylerini belirleme anketine verilen yanıtların sonuçlarını sizlerle paylaşmak ve bu sonuçları irdelerken de sağlığımızı korumak adına bazı ipuçları vermeyi hedefledik. Sonuçları sizlerle paylaşmadan önce, konuyu anlaşılabilir yapmak için "sağlık" nedir sorusuna yanıt bulmakla başlamak yerinde olabilir. Dünya Sağlık Örgütüne göre Sağlık, Fiziksel, Sosyal, Zihinsel ve Ruhsal iyi olma halidir.

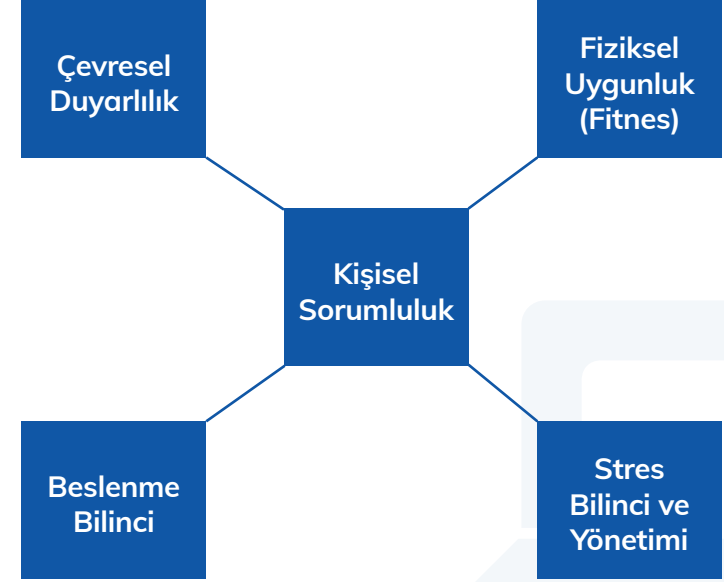
Zaman zaman tıbbi sistem şu savı ortaya koyar : Eğer yıllık yapılan sağlık muayeneleri ya da check-up'larda herhangi bir sağlık problemi ortaya çıkmamışsa, kişiye "sağlıklı" raporu verilir. Bu görüş açısı sağlığınız için zararlıdır! Sağlıklı olma hasta olmamanın ötesindedir. Sonuçta, sağlığın neyi içerdiğine siz karar verecek, hasta olmamanın dışında neyi içerdiğini belirleyeceksiniz. Bir görüşe göre sağlığınızı etkileyen faktörler aşağıdaki gibidir.

Şekil 2 – Sağlığını Etkileyen Faktörler



Ölüme yol açan ve önde olan on sebep içinde, insanlar eğer yaşam tarzlarını değiştirebilseler, en az yedi tanesi geliştirilebilirdi. Bunlardan bazıları: beslenme alışkanlığı, sigara içme alışkanlığı, bilinçli ve düzenli egzersiz, alkol kullanımının ve kan basıncının kontrolüdür. Tıbbi sistemin sağlığımızı belli bir oranda etkileyebileceğine inanan ve önleyici tıba inanan bazı hekimler Wellness (İyi Olma Hali) kavramını ortaya atarak, bu kavramın boyutlarını aşağıdaki gibi ortaya koymuşlardır.

Şekil 3 – Wellness (İyi Olma Hali) in Boyutları



Wellness yaşam tarzının bir amacı, sahip olduğunuz değerleri yükseltmektir. Bir diğeri ise, başka sahip olduğunuz yükselen değerleri arama kapasitesini artırmaktır. Bir hareket olarak wellness, sağlık sistemindeki maliyetleri düşürecek, sistemin uygun kullanımını sağlayacak ve kişisel sağlık için sorumluluk almayı güçlendirecek etkiler ortaya çıkarabilir. Ş

Wellness birçok şeydir. Herşeyden önce o çok özel bir yaşam tarzıdır. O, sizin sahip olduğunuz en iyi potansiyele erişebilmeniz için bilinçli olarak oluşturduğunuz yaşam tarzıdır. Hayatı dolu dolu yaşamak için, yaşama sevincine odaklanmanızı sağlar.

Wellness, gerçekleşmek için bir uzman hekim gerektirmez; dıştan müdahaleyi gerektirecek bir tedavi programı değildir. Yalnızca sizin gerçekleştirebileceğiniz bir yaşam tarzıdır.

Wellness aynı zamanda ekonomik yansımaları olan bir sosyal harekettir. Bu hareketin okulda, çalışma yerlerinde, ibadet edilen yerlerde ve ailelerde yansımaları ortaya çıkar. Toplumun tüm alanlarını etkileyecek şekilde yansımaları olabilir.

Wellness türlerine bakıldığında şunları görmek mümkündür : Fizyolojik Wellness: Fiziksel fitness, Beslenme bilinci, Serbest zaman programı, Madde kullanımından kaçınma, Sigara içmeden uzak durma; Psikolojik Wellness: Stres kontrolü, Cinsellik, İnanç sağlığı; Sosyal Wellness: İlişkiler, Aile yaşamı, İş doyumu.

BÖLÜM I

Projenin bu bölümünde, Üniversite çalışanlarına Sağlıklı Yaşam Tarzı Anketi gönderildi. Anketin açıklama kısmında aşağıdaki ifadeler yer aldı ve çalışanların yaşam tarzı alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlandı.

“Kalpdamar hastalıkları ve buna bağlı erken ölümler, dünyanın birçok ülkesinde önde gelen sağlık problemlerinden birisini oluşturmaktadır. Birçok yetişkinin erken ölümü hem kişiye hem de ailesi ve yakınlarına psikolojik bir travma oluşturduğu gibi aynı zamanda ekonomik sıkıntılara da yol açmaktadır. Ülkeler bu kötü tabloyu değiştirebilmek için politikalar geliştirmekte ve hastalığın önünü almaya çalışmaktadırlar. Düzenli egzersiz, bilinçli beslenme ve stres yönetimini içeren sağlıklı yaşam tarzlarının hastalıklarda önleyici rol oynadığını ispatlayan pekçok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Birçok ülkede sağlıklı yaşam tarzının hastalığı önleyici etkisinden yararlanmak ve iş verimini artırmak için üniversitelerde, hastanelerde ve özel şirketlerde merkezler kurulmakta ve çalışanlar bilinçlendirilmektedir. Bunu sağlamak için yapılan masrafların, hasta olan çalışanlar için ortaya çıkan hastane ve ilaç masraflarından çok daha az olduğu sigorta şirketlerince ortaya konmuştur. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık sigorta şirketleri, düzenli egzersiz alışkanlığı olan, sigara içmeyen ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları olan kişilere, sigorta primlerinde indirim yapmaktadırlar.

İnsanın en üst düzeyde (optimal) performans göstermesi, kendini enerjik hissetmesi ve hemen yorulmaması gerekir. “Hastalık olmaması” olarak tanımlanan “sağlıklı olma” ile yetinmeyip, kendimizi en üst ve en iyi durumda tutmamız gerekir. Bunu sağlamanın yolu ise sağlıklı yaşam tarzı edinmemizden geçer. Ülkemizde insanlarımızın şu ana kadar bahsedilen konularda bilgilendirilmeleri ve sağlıklı yaşam için ortam hazırlanmasının, yapılması gereken en önemli işlerden birisini oluşturduğu düşünülmektedir. Bunun yerine getirilebilmesi için ise mevcut durumun değerlendirilmesi ve insanların alışkanlıklarının belirlenmesi gerekmektedir.

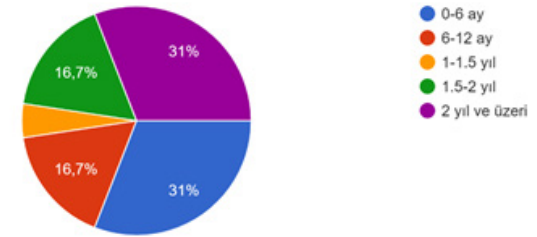
Üniversitelerde çalışan kimselerin yaşam tarzlarını oluşturan alışkanlıklarının incelenmesi, hem öğrencilere örnek olmaları ve hem de performanslarının sağlıklı olmalarına bağlı olması nedeni ile önemlidir. Bu gerçekten hareketle, Lokman Hekim Üniversitesi'nde çalışan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını belirlemek amacı ile bir proje başlatılmıştır. İkinci aşamada ise projeye üniversitemiz öğrencilerinin dahil edilmesi hedeflenmektedir. Son aşamada, çıkan sonuçlara göre üniversite çalışanları ile öğrencilere sağlıklı yaşam tarzını benimsetmeyi hedefleyen uygulamalarla projenin sürdürülmesi planlanmaktadır.

Ekte yer alan ve kişisel bilgilerinizi paylaşılmayacağı formu doldurmanız, projenin hayata geçirilmesinde çok önem taşımaktadır. İlginiz ve zamanınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL
Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Proje Yürütücüsü
4448548/6421”

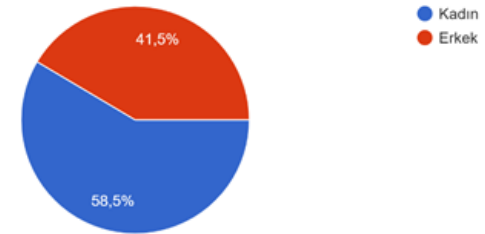
Giriş bölümünde paylaştığımız bilgiler ışığında şimdi, Üniversitemiz çalışanlarının anketimize verdikleri yanıtları inceleyelim ve bu bulgular üzerinde tartışalım :

Tablo 1 – Üniversitemiz Çalışanlarının Toplam Hizmet Süreleri Dağılımı



Bu tabloya baktığımızda, “0-6 ay” ile “2 yıl ve üzeri” arasındaki zaman dilimleri seçenekleri içinde en yüksek yüzdenin % 31'er ile 0-6 ay ile 2 yıl ve üzeri arasında olduğu görülmektedir. 6-12 ay ile 1,5 yıl-2 yıl aralığında çalışanların yüzdeleri eşit bir şekilde % 16,7 iken 1-1,5 yıl aralığında çalışanların en düşük orana sahip oldukları anlaşılmaktadır. Lokman Hekim Üniversitesi henüz iki yılını bitirmiş bir üniversite olması nedeni ile çalışanlarının da birbirleri ile fazla fark olmadan, kurumda uzun bir geçmişe sahip olmadıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum da çalışanların kurum kültürlerinin oluşması aşamasında, kendilerinin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemeleri ve bilinçli fiziksel aktiviteyi yaşamlarının vazgeçilmez bir alışkanlığı haline getirebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olarak görülebilir.

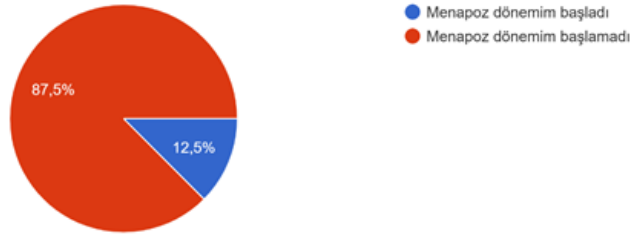
Tablo 2 – Üniversitemiz Çalışanlarının Cinsiyet Profilleri



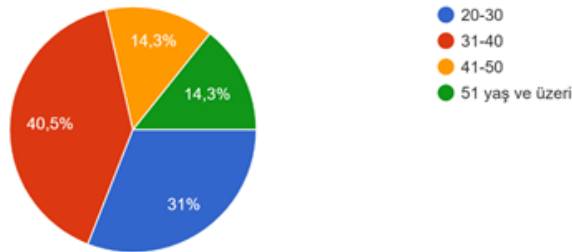
Kalp damar hastalıklarına yol açan sebepler içinde "cinsiyet"ten, kontrol edilemeyen faktörler arasında söz etmiştik. Kalpdamar hastalıklarına içinde en çok ölüme neden olan koroner kalp hastalığı ile ilgili kontrol edilemeyen faktörlerden birisi cinsiyettir. Bu anlamda cinsiyet bir risk faktörüdür ve değiştiremeyiz. Tablo 2'de kadın çalışanların % 58,5 ile erkeklere göre (% 41,5) daha fazla oldukları anlaşılmaktadır. Kadınların erkeklere göre kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski açısından daha avantajlı oldukları bilinmektedir. Erkekler kadınlara göre, hormonal yapılarındaki farklılıklar nedeni ile daha fazla kalpdamar hastalıklarına yakalanma riski taşırlar. Menapoz döneminden sonra ise bu fark ortadan kalkar ve her iki cinsiyetin hastalığa yakalanma oranları eşitlenir.

Kadın çalışanların Menapoz durumları ise Grafiki 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3 – Kadın çalışanların "Menapoz dönemim başladı" ya da "başlamadı" şeklinde verdikleri yanıtlar



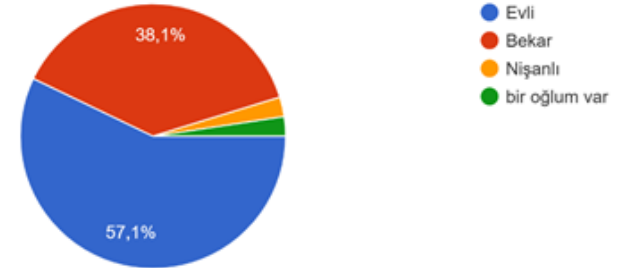
Tablo 4 – Üniversitemiz Çalışanlarının Yaş Profilleri



Tablo 4'te Üniversitemiz çalışanlarının yaş profilleri yer almaktadır. Tablo 4'teki yaş dökümünden, Üniversitemiz çalışanlarının % 31'inin genç sayılabilecek (20-30 yaş) yaşlarda oldukları görülmektedir. Ancak, geriye kalan grubun ise yukarıda açıkladığımız dikkatli olması gereken ve yaşam tarzlarına mutlaka dikkat etmeleri gereken orta yaş grubunda oldukları anlaşılmaktadır. Çalışanların yaş dağılımına bakıldığında, 20-40 yaş aralığında olanların dağılımı % 71,5 ile oldukça fazla yoğunluğu oluşturmaktadır. Bu yaş aralığı ise 20-30 yaş aralığı için % 31 ve 31-40 yaş aralığında olan çalışanların ise % 40,5 ile en yüksek yüzdeye sahip oldukları görülmüştür. 41 yaş ve üzeri olanların toplam dağılımı % 28,6 iken, bunun % 14,3'ü 41-50 yaş aralığında ve yine 14,3'ünde 51 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Tüm çalışanlar üzerinden yaş dağılımına bakıldığında, üniversitede çalışanların oldukça genç denebilecek yaş aralığında oldukları görülmektedir. Bilindiği gibi yaş kontrol edilemeyen koroner arter hastalık risk faktörlerinden birisini oluşturmaktadır. Bir başka ifade ile yaş ilerledikçe kardiyovasküler hastalıklara yakalanma oranı da artmaktadır. Bu tablo bize kronik hastalıklar gözönüne alındığında üniversite çalışanlarının yoğunluğunun yaş açısından avantajlı yaş aralığında olduklarını göstermektedir.

Çalışanların medeni durumlarını gösteren bilgiler Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5 – Çalışanların Medeni durumlarını gösteren dağılım

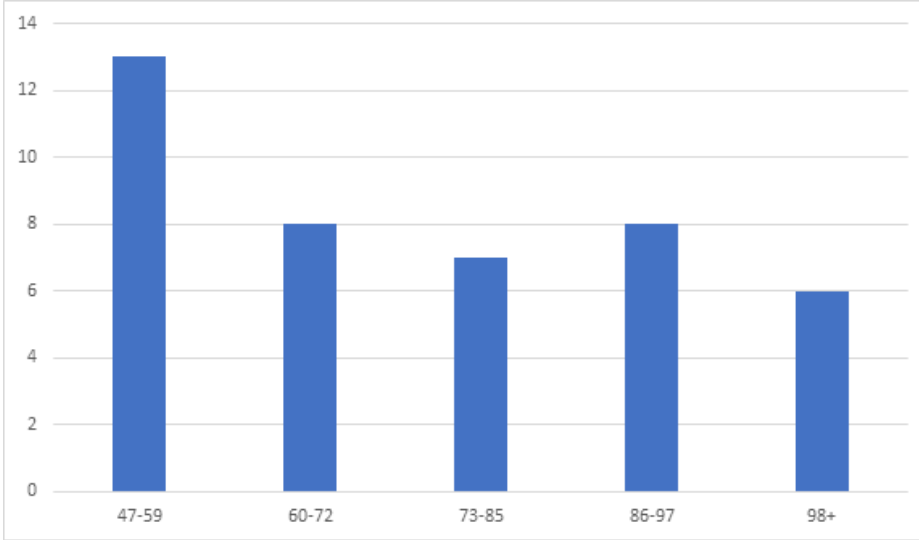


Buna göre çalışanlardan % 57,1 ile evlilerin en yüksek orana sahip oldukları görülmektedir. Geriye kalan % 38,1'lik kesim ise bekar ve nişanlı olduklarını belirtmişlerdir. Literatürde evli olanların bekarlara oranla kardiyovasküler hastalıklara yakalanma oranlarının daha düşük düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışanların vücut ağırlığını gösteren Tablo ise Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6 – Çalışanların Vücut Ağırlıkları (Kg) Ortalamaları

Vücut Ağırlığınız (Kg)



Vücut ağırlığı kaslar, yağlar, sinirler, kemikler, bağlar (ligamentler), tendonlar (kirişler), deri, mineraller gibi dokulardan oluşur ve vücut kompozisyonunu da oluşturur. Ancak, kolaylık olması için uzmanlar, vücut kompozisyonunu oluşturan dokuları yağ dokusu ve yağ olmayan doku ya da kas dokusu olarak iki grupta incelemektedirler. Bu demektir ki, vücut ağırlığı, yağ ağırlığı ve yağ olmayan ağırlıktan oluşmuştur. Yani:

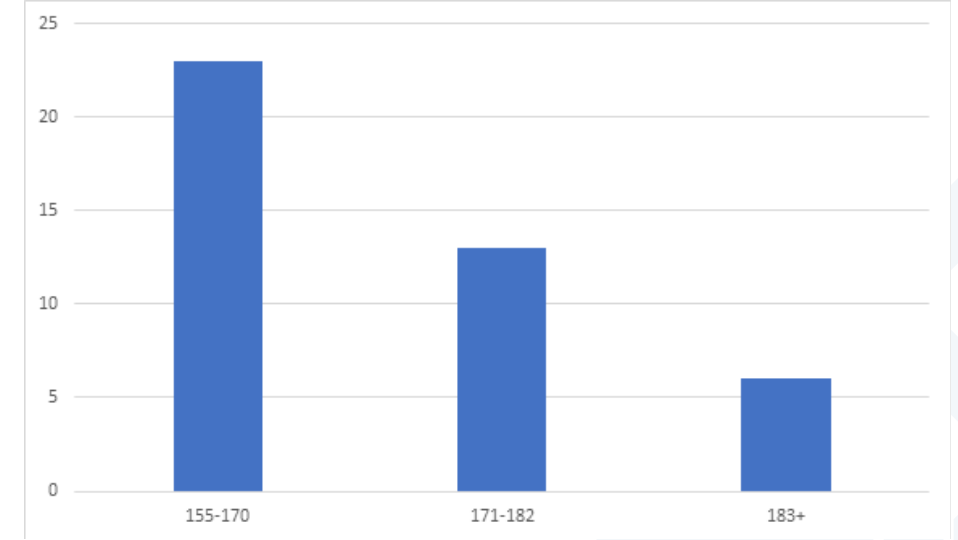
$$\text{Vücut Ağırlığı} = \text{Yağ Olmayan Ağırlık} + \text{Yağ Ağırlığı}$$

Çalışmamızın bu aşamasında henüz yağ yüzdesi ölçümleri yapmadık ve vücut yağ ağırlığını da belirlemedik. Çalışanlarımıza vücut ağırlıklarını sorarak genel olarak şimdilik bir fikir elde etmek istedik. Sonuçlar, 47-59 Kg aralığında vücut ağırlığına sahip olan çalışanlarımızın çoğunluğu oluşturduğunu, 98+ vücut ağırlığı olan çalışanların ise en az olduğunu ortaya koymaktadır. İdeal vücut ağırlığı, insanların yağ fazlalığı olmadan yaptıkları sporun ya da aktivitenin gerektirdiği enerjiyi sağlayabilmek için istedik miktarda kas, sinir, kemik ve yağ oranlarına sahip oldukları ağırlıktır. İdeal vücut ağırlığı kişiye özgüdür ve herkes için ortak bir ideal kilo yoktur. Bir kişi için ideal olan bir vücut ağırlığı ya da kilo, bir başka kişi için çok uygunsuz olabilir.

Vücut ağırlığına ek olarak, anket sonucunda vücut uzunluğunu da santimetre (cm.) cinsinden tespit ettikten sonra çalışanların boylarının ortalamalarını belirledik.

Tablo 7 – Çalışanların Boy (cm) Ortalamaları

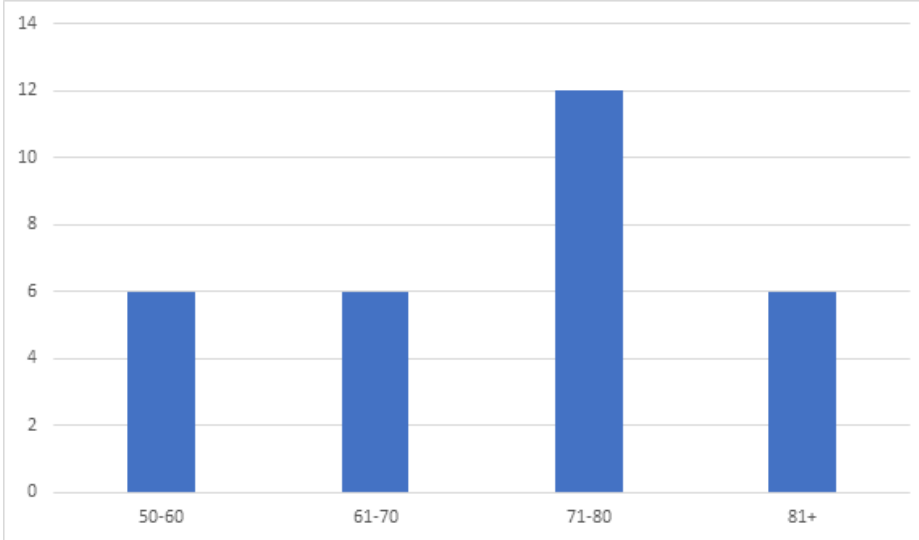
Boyunuz (cm)



Çalışanların istirahat halindeki kalp atım sayılarını (NABİZ) sorduk ve Tablo 8'de ortalamalar gösterilmektedir.

Tablo 8 – Çalışanların İstirahat Halindeki Kalp Atım Sayıları Ortalamaları

İstirahat halindeki kalp atım sayısı (NABİZ)



Kalp atımı (nabız), kalbin sağ üst köşesinde (sağ atrium) yer alan bir sinir düğümünden (SA Node) çıkan elektriksel uyarının kalp kasına yayılması sonucu, kalp kasının kasılması ile oluşur ve atardamarlarda (arterler) bu hissedilir. Antrenmanlı sporcularda dinlenme kalp atımı, dakikada 40 atıma kadar düşer. Aktif olmayan kimselerde ise dinlenme kalp atımının 90, hatta 100'e kadar çıktığı görülür. Üniversitemiz çalışanlarının belirttikleri dinlenme kalp atım (nabız) ortalamaları, en düşük 50-60 aralığında, en yüksek ise 81+ aralığında görülmektedir.

Egzersiz sırasında, yine antrenmanlı kişilerde egzersizin herhangi bir anında ölçülen kalp atımı, aktif olmayan kişilerdekinden daha düşük olacaktır. Yine egzersiz sırasında artan iş ile birlikte, kalp atımı da linear bir artış gösterir.

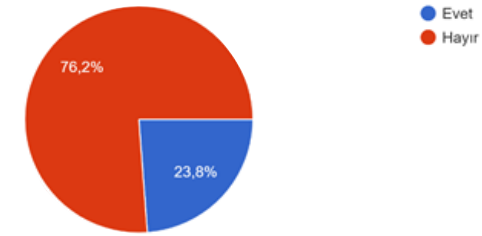
Kan basıncı (tansiyon) ise, arterlerin duvarlarına uygulanan basınç olarak tanımlanır. İdeal kan basıncı 110-130/70-90 mmHg'dir. İlk basınç sistolik basınç olarak adlandırılır ve kalp kanı pompalandığı anda arterlere uygulanan basıncı yansıtır. Yüksek bir değer ortaya çıktığında (140/90'ın üstünde), kişi bir doktor tarafından gözden geçirilmeli ve muayene edilmelidir. Stres, sigara içme, aşırı şişmanlık ve yağ ile tuz oranı fazla diyetler, yüksek kan basıncına yol açan nedenler arasında sayılabilir. Yüksek tansiyona has belirtiler, uyarılar yoktur. Bu nedenle "sessiz hastalık" olarak ta bahsedilmektedir. Ancak bazen yüksek tansiyonu olan kimselerde baş ağrıları, baş dönmeleri, yorgunluk, gerilim ve nefes darlığı görülebilir. Bununla birlikte

yüksek tansiyon olup-olmadığını anlamının en iyi yolu tansiyonu ölçmektir. Üniversitemiz çalışanlarının kan basınçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, onların sağlıklı yaşam konusundaki bilinçlerine yönelik önemli bulgulardan birisi olması nedeni ile sorulmuştur. Çünkü toplumda birçok insan tansiyonlarına ilişkin bir fikirleri olmadan yaşamaktadırlar. Tansiyona yönelik olarak alınan yanıtların büyük çoğunluğunda 120/80 mmHg yanıtı alınmıştır. Çok fazla olmayan sayıda çalışandan ise sistolik basınçta 100 ve altı - 130 ve üstü yanıt ile diyastolik basınçta 70 ve altı ile 90 ve üstü yanıt alınmıştır.

"Düzenli check-up yaptırıyor musunuz?" sorusuna verilen yanıtlar ise Tablo 9'de verilmiştir.

Tablo 9 – Üniversite Çalışanlarının Check-Up Yaptırıp-Yaptırmadıkları

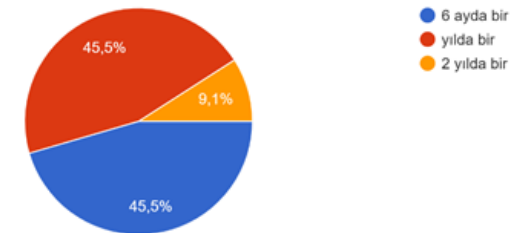
Düzenli check-up yaptırıyor musunuz?



Check-Up yaptırma sıklıkları ise Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10- Üniversite Çalışanlarının Check-Up Yaptırma Sıklıkları

Yanıtınız Evet ise, hangi sıklıkla?



İnsanlarımızın sağlık kontrollerinden geçmeleri yani düzenli check-up yaptırmaları, organizmalarında herhangi bir sağlık sorunu ya da hastalık olup-olmadığını anlamaları ve eğer böyle bir sorun varsa bunun erkenden tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır. Üniversitemiz çalışanlarının % 76,2 gibi bir çoğunluğu düzenli check-up yaptırmadıklarını ifade etmişlerdir. Düzenli check up yaptırdıklarını belirten % 23,8'lik kesimin ise nerde ise yansına yakını (%45,5) 6 ayda bir ve diğer yarısına yakın kısmı (%45,5) ise yılda bir check-up yaptırdıklarını belirtmişlerdir. Kalan az bir kısım ise (%9,1) 2 yılda bir check-up yaptırdıklarını belirtmişlerdir. Bu tablodan da anlaşılacağı gibi, sağlık kontrolü yani check-up açısından üniversitede istenen bir tablo mevcut değildir.

Tablo 11 – “Alkol Kullandığınız musunuz?” sorusuna verilen yanıtlar



Tabloda görüldüğü gibi, ankete yanıt veren çalışanlarımızın yarısına yakını (% 40,5) alkol kullanmaktadır. Ne sıklıkta alkol tüketildiğinin belirlenmesi için sorulan sorular sonucunda haftada 4 gün içenler olduğu gibi, çoğunluğun özel günlerde alkol aldıkları anlaşılmıştır. Alkol tüketiminin, özellikle aşırı alkol tüketiminin, birey ve toplum üzerindeki olumsuz etkileri hemen herkesçe bilinmekte ve bu konuda basın ve yayın organları halk oldukça fazla bilinçlendirilmektedir. Sosyal ortamların vazgeçilmezi alkolün az tüketilmesi halinde yararı bile olduğu yolunda özellikle magazin yayınlarında yazılar çıkmaktadır. Ancak, bilimsel literatürde bunu destekleyen bulgular bulunmamaktadır. Nitekim örneğin Amerika'daki ve dünyadaki ölümlerin % 10'unda alkol tüketimi temel faktördür. Alkol kullanımı ağız boğaz, kalınbağırsak, karaciğer, meme gibi organlarda soruna yol açarak ülser ve depresyona yol açmaktadır. Uzmanlara göre alkol kullanımı insan vücudunda anlık ve kalıcı zararlar yol açtığı için, özellikle ailesinde alkol bağımlısı olanlar, meme ve kolon kanseri olanların alkolden uzak durmaları tavsiye edilmektedir. Alkolün sağlığımız açısından ortaya koyduğu riski Dünya Sağlık Örgütü verileri de kanıtlamaktadır. Örneğin erkekler tarafından alkol fazla tüketildiğinde, sperm gelişimi sağlayan üretimler olumsuz etkilenmekte, er bezleri küçülerek iktidarsızlık ortaya

çıkılmaktadır. Ölümlerin yüzde 7'sinden sorumlu olan alkol tüketim yaşı 15-49 yaş aralığına indiğinde ise bu oran yüzde 10'a çıkmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, pekçok hastalığın arkasında alkol tüketimi yatmaktadır.

Anketin III. Bölümünde sigara alışkanlığı belirlenmeye çalışılmıştır.

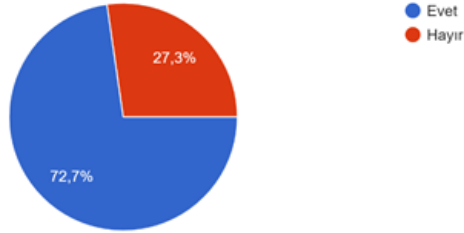
Tablo 12 – Üniversite Çalışanlarının Sigara Kullanma Alışkanlığı



Sigara erkeklerde kalp sektesini yaklaşık olarak ikiye katlar. Sigara kullanımı ile öldürücü sağlık sorunları arasında yakın ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sigara kullanımının yol açtığı ölümcül ve ikincil hastalıklar bilimsel literatürde şu şekilde sıralanmıştır : kanserler (akciğer kanseri, mesane ve böbrek kanseri gırtlak kanseri, sindirim sistemi kanserleri, kadınlarda meme kanseri ve rahim kanseri), beyin damar hastalıkları ve felçler, akciğer hastalıkları, kalp-damar hastalıkları, deri renginde değişiklik ve cilt kırılgılığı, osteoporoz. Bunlara ek olarak, sigara soluduğumuz havanın kalitesinin düşürmekte, sigara içmeyen insanlara pasif içiciler şeklinde sayısız zararlar vermekte ve kişilerin bütçesi ve ülke ekonomisine büyük yük getirmektedir. Tablo 12'den üniversite çalışanlarının dörtte birinden fazlasının sigara içtiği anlaşılmaktadır. Sigara içenlerin günde içtikleri sigara sayısı ise çeşitlilik göstermektedir. Çoğunluk pipo, puro, elektronik sigara gibi şeyler içmemekte, çok az sayıda kimse nargile içmektedir. Ancak, önemli olan nokta, sigara içen çalışanların sigarayı bırakmak isteyip-istememeleri ile ilgilidir. Bu ise Tablo 13'te görülmektedir.

Tablo 13 – Yanıtınız “Evet” ise, sigarayı bırakmak istiyor musunuz?

Yanıtınız Evet ise; Sigarayı bırakmak istiyor musunuz?

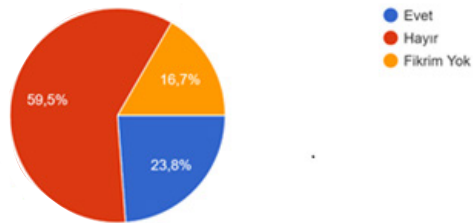


Tablo 13'te görüldüğü gibi, sigara içenlerden dörtte üçe yakını sigarayı bırakmak istemektedirler. Bu durum ise üniversitemizin ilgili birimlerinin, çalışanlarımızın sigarayı bırakmaları konusunda kendilerine yardımcı olmaları gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sigara kullanımı ile ilgili bir başka konu ise, üniversitemiz binası ve çevresinin sigara içenlerce kullanılmasına ilişkindir. Çalışanlarımıza bu konu ile ilgili fikirlerini sormamızın sonucunda ortaya çıkan tablo ise tablo 14'te ve 15'te gösterilmektedir.

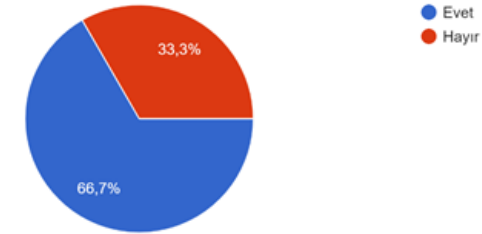
Tablo 14 – Çalışanların üniversite binası ve çevresinde sigara içilmesine yönelik düşünceleri

Çalıştığınız bina ve çevresinde sigara içilmesini doğru buluyor musunuz?



Tablo 15 – Üniversite çalışanlarının “Sigarasız Yaşam” konusuna bakışları

“Sigarasız Yaşam” anlayışı kapsamında çalıştığınız bina ve çevresinin tamamen sigara içilmeyen bir bina haline dönüştürülmesini destekler misiniz?

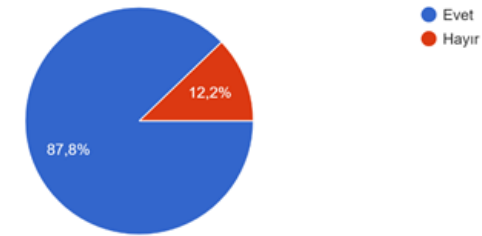


Tablo 14'ten üniversite çalışanlarının üçte birine yakını (%59,5) üniversite binası ve çevresinde sigara içilmesini doğru bulmadığını belirtmiştir. Yine üçte birden fazla kimse ise (% 66,7) üniversite binası ve çevresinin tamamen sigara içilmeyen bir bina haline dönüştürülmesini desteklediklerini belirtmişlerdir (Tablo 15). Üniversite yönetiminin durumu bilerek ve sağlık temalı bir üniversite olarak, bu talep doğrultusunda çalışma başlatması yerinde olacaktır.

Tablo 16 – Üniversite çalışanlarının kahve alışkanlıkları

IV. ÇAY-KAHVE-KOLA TÜRÜ İÇECEK ALIŞKANLIĞI

Kahve ya da türlerini içermisiniz?



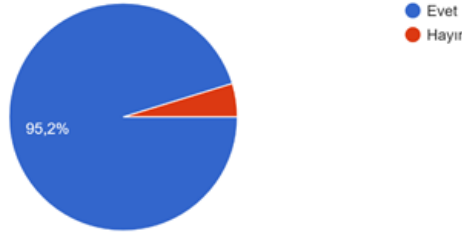
Tablo 16 üniversite çalışanlarının büyük kısmının (% 87,8) kahve içtiklerini ortaya koymaktadır. Bir günde fincan/bardak cinsinden kaç adet içildiğinin dağılımı ise çoğunlukla günde 1-2 bardak şeklinde olmuştur. Bu miktar da normal alınması günlük alınması gereken kahve miktarı kadardır. Günlük performansa uyarıcı etkisi nedeni ile uygun dozda alındığında olumlu katkısı olmakla birlikte, kafein içeren kahvenin aşırı tüketilmesi durumunda kalp damar sisteminde

ritm bozukluğu gibi sorunlara ve gerginlik hissine yol açtığı çalışmalarda belirtilmektedir.

Üniversite çalışanlarına çay içip-içmedikleri sorulduğunda ise büyük çoğunluk içilen kahve miktarından çok daha fazla çay tükettiklerini ortaya koymuşlardır (Tablo 17).

Tablo 17 – Üniversite çalışanlarının çay içme alışkanlıkları

Çay içer misiniz?

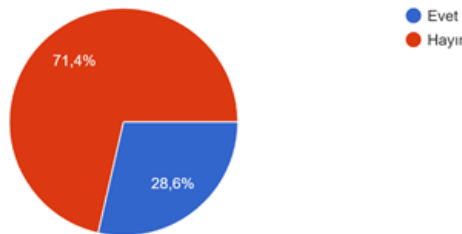


Yine kahve ile kıyaslandığında, çay tüketiminin günde 8+ bardağa kadar ulaşan miktarda olduğu anlaşılmıştır. Çoğunluğun günlük çay tüketimine yanıtı ise 3-4 bardak ve 5-7 bardak arasında olmuştur. Bizim toplum olarak çaya olan düşkünlüğümüz ve fazla tüketmemiz burada da rakamlara yansımaktadır.

Kola ve benzeri asitli içecekler tüketilmesine yönelik bulgular Tablo 18'de gösterilmektedir.

Tablo 18 – Kola ve benzeri asitli içecekler tüketimini gösterir tablo

Kola ve benzeri asitli içecekler içer misiniz?

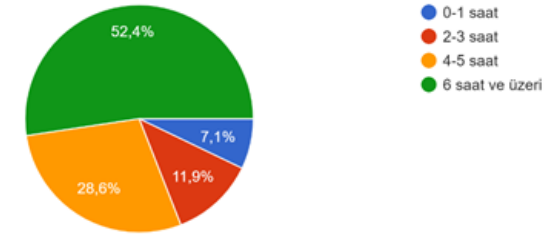


Kola ve benzeri içeceklerin tüketimi de sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı açısından çok tavsiye edilmemektedir. Kola/Asitli içeceklerin fazla kalori içerdiği ve kilo yapıcı özelliği olduğu ve sağlığı olumsuz etkilediği yönünde bulgular vardır Ancak, yanıt veren çalışanlar arasında dörtte birden fazlası tarafından gazlı içecek tüketildiği (% 28,6) anlaşılmıştır. Ne miktarda tükettiklerinin anlaşılması için sorulan soruya ise, çoğunluk "günde 1-2 kutu/bardak" şeklinde yanıt vermiştir. Haftada ya da ayda 1-2 kutu/bardak şeklinde yanıtın ise günlük tüketime göre nispeten daha az olduğu anlaşılmıştır.

Çalışmanın V. Bölümünde ise bilgisayar ve televizyon alışkanlığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Günümüzün bir başka önemli alışkanlığı olan ve bizi adeta hareketsiz hayata mahkum eden bilgisayar alışkanlığı ve üniversite çalışanlarının günün kaç saatini bilgisayar karşısında geçirdiklerini belirlemek amacı ile sorulan soruya alınan yanıt Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 19 - Günde kaç saati bilgisayar karşısında geçiriyorsunuz?

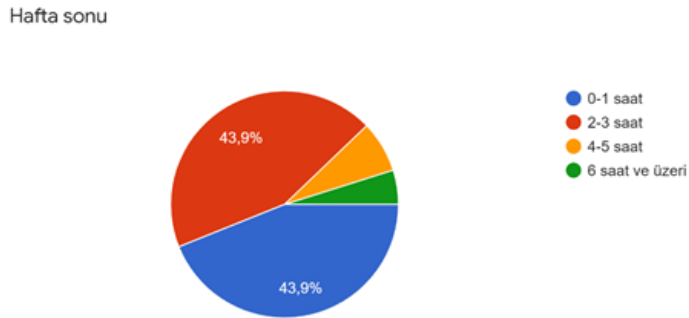


Üniversite çalışanlarının yarıdan fazlasının (% 52,4) günde 6 saatten fazla bilgisayar başında geçirdikleri anlaşılmıştır. Bu süre, üniversitede yapılan işlerin büyük çoğunluğunun bilgisayar ile yapıldığı dikkate alındığında anlaşılır bir süredir. Ancak bunun postür bozukluğu gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği de açıktır ve bu durum zaten başlı başına bir stres oluşturmaktadır.

Tablo 20 – Hafta içi televizyon karşısında geçirilen süre



Tablo 21 – Hafta sonunda televizyon karşısında geçirilen süre



Yaşam tarzı ile ilgili bize fikir veren alışkanlıklardan televizyon karşısında geçirilen süreler, Tablo 20 ve Tablo 21’de görülmektedir. Buna göre üniversite çalışanlarının % 23,8’i hafta içinde televizyon karşısında 2-3 saat geçirirken, hafta sonunda 2-3 saat televizyon izleyenler % 43,9 olarak görülmektedir. Hafta içinde 0-1 saat televizyon izleyenlerin oranı % 76,2 iken, hafta sonunda 0-1 saat televizyon izleyenlerin oranı ise % 43,9 olarak belirlenmiştir. Doğaldır ki insanlar hafta içi olan iş yoğunluğu nedeni ile hafta sonuna göre televizyon karşısında daha az zaman geçirmektedirler.

Çalışmanın önemli bir boyutunu düzenli egzersiz alışkanlığı oluşturmaktadır.

Tablo 22 – Üniversite Çalışanlarının Düzenli Egzersiz Yapma Alışkanlıkları

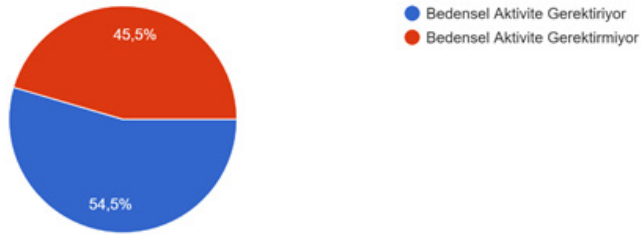


Fiziksel aktivite ile kalp damar hastalığı (koronar arter hastalığı) arasındaki ilişkiyi inceleyen klasik çalışmalardan bir tanesi Morris ve Raffle tarafından 1954 te otobüs sürücülerini ile kondüktörlerinde yapılmıştır. Fiziksel olarak aktif olan kondüktörler sürücülerden % 30 daha az koronar arter hastalığı olayı yaşamışlar, hastalık sürücüler arasında daha erken görülmüş ve ölüm oranlarının iki kez daha fazla olduğu görülmüştür. Bu alandaki bir başka klasik çalışmada, yaşları 35-75 arasında 17,000 Harvard mezunu ile yapılan bir çalışmada, araştırmacılar, enerji tüketimi 7.5 kal./dak.ı geçen zorlayıcı fiziksel aktivitede yer alanlarda daha az kalp sektesi olduğunu görmüşlerdir. Önlem etkisi, eğer aktivite düzeyi 3 saatlik zorlayıcı aktivite ve haftalık 2,000 veya daha fazla kalori tüketimi ise önleme etkisinin daha net olduğu anlaşılmıştır. Egzersizle ilgili son karar sizindir. Fiziksel aktivite ya da fiziksel uygunluğun sizin için uygun olup-olmadığına karar vermelisiniz.

“Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?” sorusuna verilen yanıtlar Üniversite çalışanlarının çoğunluğunda (% 66,7) düzenli egzersiz yapma alışkanlığının olmadığını ortaya koymaktadır. Bir haftada egzersiz yapma sıklığı sorulduğunda ise, çoğunluk haftada 3 kere, daha az sayıda kişiler ise haftada 2 kere ve haftada 5-6 kere şeklinde yanıt vermişlerdir. Bir yılda toplam kaç ay düzenli egzersiz yapıldığını belirlemek için sorulan soruya ise çoğunluk 1-3 ay şeklinde yanıt vermiştir. Yılda 4 ile 12 ay aralığında düzenli egzersiz yapanların sayılarının ise nispeten düşük olduğu belirlenmiştir. Düzenli egzersiz yaptığını belirtenlere egzersiz olarak ne yaptıkları sorulduğunda, çoğunluğun yürüyüş yaptığı, nispeten az sayıda yanıt verenlerin ise koşu, fitne ve yoga-pilates yanıt verdikleri ortaya çıkmıştır. Yapılan bu egzersizlerin ne kadar sürdüğünü belirlemek için sorulan soruya çoğunluk 60 dakika ve üstü şeklinde cevap verirken, nispeten az sayıda olan kimseler 59 dakika ve altı şeklinde yanıt vermişlerdir. Daha fazla oranda ve sayıda çalışanımıza aktif yaşam ve düzenli fiziksel aktivite ya da egzersiz alışkanlığı kazandırmanın gereği bu verilen yanıtlarla daha iyi anlaşılmaktadır.

Çalışanların “Göreviniz (Fiziksel) Bedensel Aktivite Gerektiriyor mu?” sorusuna verdikleri yanıt Tablo 23’te yer almaktadır.

Tablo 23– Lokman Hekim Üniversitesi çalışanlarının “Göreviniz Bedensel Aktivite Gerektiriyor”, “Göreviniz Bedensel Aktivite Gerektirmiyor” seçeneklerine yanıtlarının dağılımı

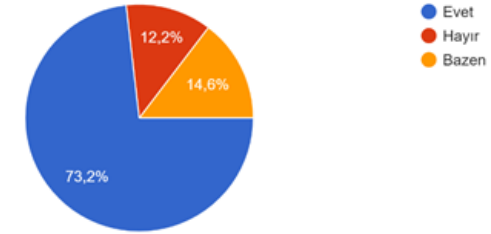


Buna göre Lokman Hekim Üniversitesi çalışanlarının % 45,5’i görevlerinin herhangi bir bedensel aktivite gerektirmediğini belirtmişlerdir. Bu rakam oldukça yüksek bir rakamdır. Literatür incelemesinde yapılan bilimsel çalışmalar tarandığında, iş yerinde hareketsiz durmanın başta postür bozuklukları olmak üzere birçok sağlık sorununa yol açtığı vurgulanmaktadır.

Yaşam tarzını oluşturan önemli unsurlardan birisi de şüphesiz bilinçli beslenmedir. Bir sonraki bölümde üniversite çalışanlarının bu konuya yönelik olarak verdikleri yanıtlar elde edilmiştir. Bu bağlamda sorulan ilk soru “kahvaltı yapıyor musunuz? oldu ve alınan yanıtlar Tablo 24’te yer almaktadır.

Tablo 24 – Üniversite çalışanlarının kahvaltı alışkanlıkları

VII. BESLENME ALIŞKANLIĞI
Kahvaltı yapıyor musunuz?

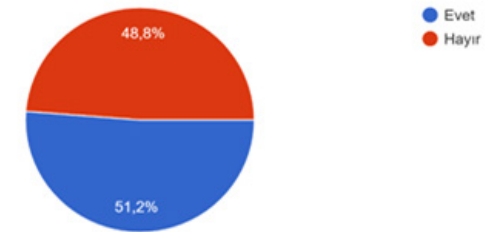


Organizmanın uzun süren bir açlıktan sonra ilk öğünü olan ve beslenme uzmanlarının hiç aksatılmadan yapılması gerektiğini düşündükleri kahvaltının, üniversite çalışanlarımızın çoğunluğu tarafından (% 73.2) olumlu bir alışkanlık halinde olduğu ve düzenli yapıldığı anlaşılmaktadır. % 14.6 lık bazen kahvaltı yapanlar ile % 12.2 lik hayır diyenlerin de kısa sürede bu alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve düzenli kahvaltı yapmaları, sağlıklı yaşam tarzı geliştirmelerine önemli bir katkı sunacaktır.

Beslenme alışkanlıkları ve bunun yansımalarını belirlemeye ilişkin olarak sorulan sorulara alınan yanıtlar ise aşağıdaki tablolarda (Tablo 25-Tablo 29) yer almaktadır.

Tablo 25 – Üniversite çalışanlarının fazla kilolu olup-olmadıklarına ilişkin görüşleri

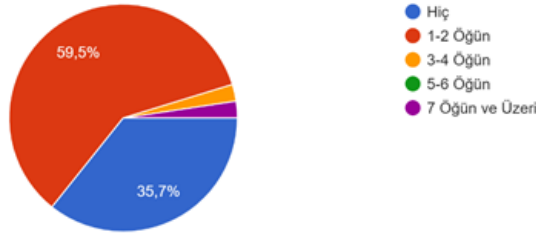
Fazla kilolu olduğunuzu düşünüyor musunuz?



Çalışanlarımızın kendileri ile ilgili görüşleri, nasıl hissettikleri ve ruh hallerini yansıtması açısından önemli bir bulgu oluşturmaktadır. Yanıt verenlerin yarıya yakını kendilerini fazla kilolu hissettiklerini belirtmişlerdir. Bunun nedeni, sağlıksız beslenmenin bir sonucu olabileceği gibi, fiziksel hareket yokluğu ya da eksikliği de olabilir. Hem fiziksel hareket olmayışı ve hem de sağlıksız beslenme kombinasyonu ise en önemli faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 26 – Üniversite çalışanlarının “fast-food” yeme alışkanlıkları

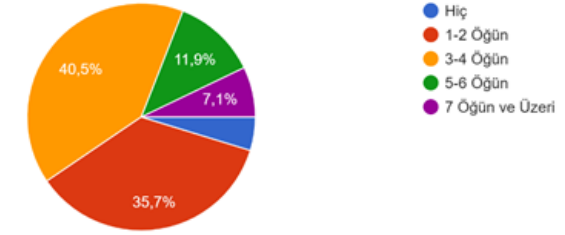
Haftada kaç öğün fast-food tipi (patates kızartması, hamburger, cips vs. gibi) yiyecek yersiniz?



Artan yaşam temposunun bir sonucu olarak, insanlarımızın çok zengin olan geleneksel Türk mutfağının sunduğu sağlıklı besinleri hazırlama konusunda fırsat bulamadıkları açıktır. Bunun bir sonucu olarak, özellikle gençler ve çalışanlar arasında kolay hazırlanan ve zaman almayan sandviç ve hamburger-kızartma türü gıdaları tüketme alışkanlıklarının yaygınlaştığı da bir gerçektir. Bu tarz gıdalar hem sindirim sistemini zorlamakta ve hem de fazla “boş kalori” içermektedir. Besin değeri düşük, kalori içeriği fazla olan bu gıdalar şüphesiz ki sağlıklı yaşam tarzı edinmede önemli bir engel oluşturmaktadırlar. Bir yetişkinin günlük alması gereken toplam kalori miktarını, bir öğünde tükettiği ve örneğin hamburger ve patates kızartmasından bir günde alması gereken toplam kaloriyi bir öğünde aldığı gerçeği, insanlarımızın kolaylıkla fazla kalori tüketmelerinde ve kilo artışı yaşamalarında çok önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 27 – Üniversite çalışanlarının kırmızı et yeme alışkanlıkları

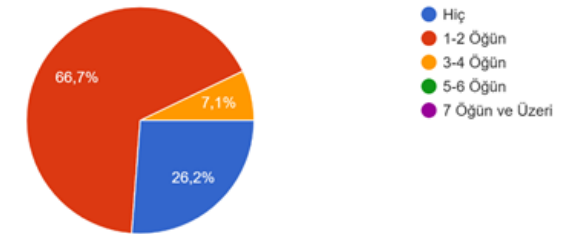
Haftada kaç öğün kırmızı et yersiniz?



Literatürde kırmızı et tüketiminin yağ lipidlerini (Toplam Kolesterol, LDL, HDL, Triglicerid) olumsuz etkilediği ve özellikle yaş ilerledikçe azaltılması yönünde bulgular ve tavsiyeler yer almaktadır. Tablo 27’de görüldüğü gibi, haftada 3-4 öğün kırmızı et tüketen üniversite çalışanlarının oranı % 40.5 olarak oldukça yüksek görünmektedir. Haftada 5-6 öğün kırmızı et tüketenlerin oranı % 11.9 ve haftada 7 öğün ve üzeri kırmızı et tüketenlerin olarak ise % 7.1 olarak belirlenmiştir. Üniversitemizin beslenme ve diyetetik bölümü bu konuda üniversite çalışanlarını daha iyi bilgilendirecek ve beslenme tavsiyelerinde bulunacaktır.

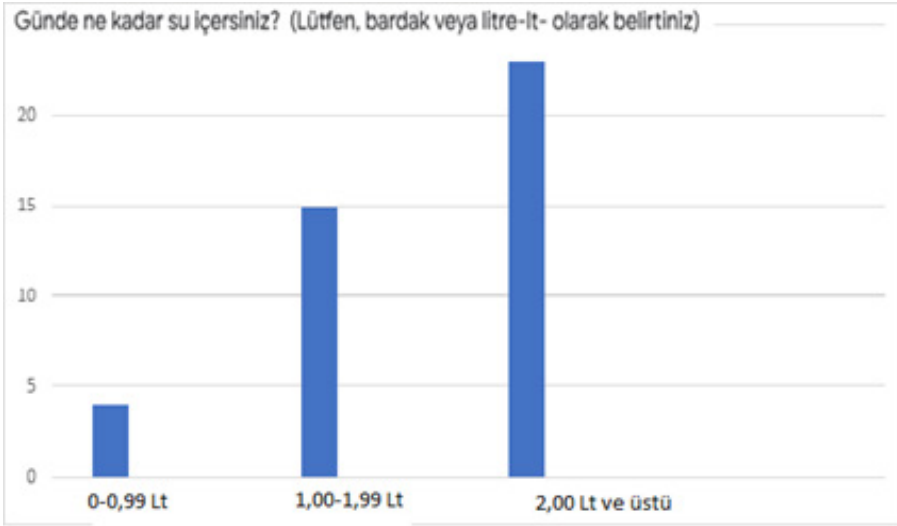
Tablo 28 – Üniversite çalışanlarının balık tüketme alışkanlıkları

Haftada kaç öğün balık yersiniz?



Kırmızı et tüketiminin tersine yine literatürde düzenli balık tüketiminin sağlığa olan etkileri konusunda çalışmalar mevcuttur. Bilindiği gibi, kolesterol seviyesini düşük tutmada balık tüketimi önemli bir yere sahip. Özellikle kırmızı et, yani dana ve koyun eti yerine balık tüketme kalp damar sistemi sağlığı açısından tavsiye edilen bir uygulama. Haftada en az birkaç öğün balık yenilmesi tavsiye edilmektedir. Bilindiği gibi ülkemiz denizlerle çevrili bir yarımada olmasına rağmen, balık ve diğer deniz ürünlerinin tüketimi ne yazık ki kıyaslanan birçok Avrupa ülkesinden daha düşük seviyelerdedir. Üniversitemiz çalışanlarında da bu toplumsal yansıma karşımıza çıkmaktadır ve % 26.2 gibi oldukça yüksek bir oranda çalışan hiç balık tüketmediği yönünde yanıt vermiştir. Büyük bir çoğunluk (% 66.7), az olmakla (haftada 1-2 öğün) birlikte balık tükettiğini belirtmiştir.

Tablo 29 – Üniversite çalışanlarının su içme alışkanlıkları



Su tüketimi sağlıklı yaşam alışkanlığında çok önemli bir yer tutmaktadır. Yetişkin bir bireyi günde ortalama 2 Lt. ve üzeri su içmesi sağlıklı metabolizma ve dehidrasyonun önüne geçme için önerilmektedir. Bu nedenle susama hissi ortaya çıkmadan su içmek ve bunu diğer sıvı içecekleri tüketerek desteklemek sağlıklı yaşam tarzına sahip olmada önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Üniversite çalışanlarının çoğunluğunun bu kriterlere uygun olarak 2 Lt ve üzerinde su tükettiği Tablo 29'da görülmektedir. Nispeten az sayıda çalışanın ise 1 ile 2 litre arasında, daha az sayıda çalışanın ise 0-1 Lt arasında su içtikleri anlaşılmaktadır. Bu konulara da dikkat etmeleri önem bir boyut oluşturmaktadır.

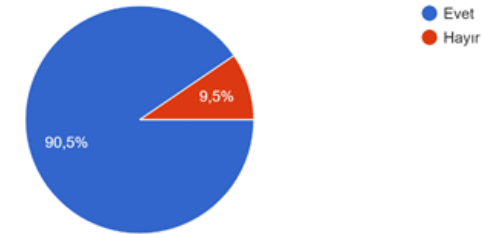
Bir sonraki bölümde ise üniversite çalışanlarının stres ve stresle baş etme becerileri ortaya

konulmaya çalışıldı. Kanadalı bilim insanı Hans SELYE tarafından ortaya atılıp, geliştirilen stress teorisine göre, insanlar yaşamlarında strese maruz kaldıklarında psikolojik olduğu kadar fizyolojik olarak ta olumsuz etkilenmektedirler. Bu durum ile başa çıkma konusunda bir davranış geliştiremez iseler, patolojik bir tablo ortaya çıkmakta ve insanlar sağlıklarını kaybederek hasta olmaktadır. Stres mekanizmasında savaş ya da kaç (fight or flight) durumu ortaya çıkmakta ve insanlar bu strese uğradıklarında buldukları ortamı terkedemediklerinden epinephrine, adrenalin gibi hormonlar salgılanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak parasempatik sinir sistemi yerine sempatik sinir sistemi baskın hale gelmekte ve soluk alışveriş temposu, kalp atımı (nabız) ve kan basıncında (tansiyon) yükselmeler ortaya çıkmaktadır. Bu durumun sık sık tekrarlanması ise kalıcı olarak yüksek tansiyon, atherosclerosis, arteriosclerosis gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu durum ise insanları miyokardiyal enfarktüs (kalp sektesi) ya da felç, inme gibi beyin ve sinir sisteminin olumsuz etkilenmesi ortaya çıkan ölümcül hastalıklara açık hale getirmektedir.

Tablo 30 – İşinizin stresli olduğunu düşünüyor musunuz? sorusuna verilen yanıtlar

VIII. STRES DURUMU-STRESLE BAŞA ÇIKMA

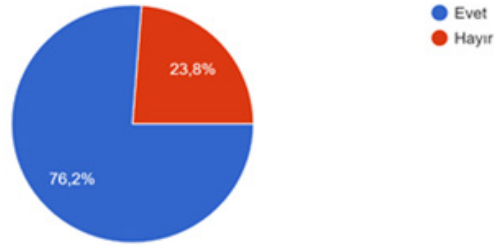
İşinizin stresli olduğunu düşünüyor musunuz?



Bu kısa açıklama sonrası, üniversite çalışanlarının işlerinin stresli olup-olmadığı sorusuna verdikleri yanıtı bakıldığında, % 90.5 gibi ezici bir çoğunluğun işlerinin stresli olduğunu belirttikleri görülmektedir. Geri kalan % 9.5 gibi düşük oranda çalışan işlerinin stresli olup-olmadığı sorusuna "hayır" yanıtı vermişlerdir. Stres altında çalıştığını belirten bu çok sayıda kimsenin stres yönetimi ve bilinci konusunda bilgilendirilmeleri çok önem taşımaktadır. Yukarıda açıklandığı gibi, bunun yapılmaması durumunda bir takım sağlık sorunları ortaya çıkacak ve bu hem çalışanların aile ve yakınlarına maddi-manevi olumsuz yansımaları neden olacak ve hem de üniversitede üzüntü ve iş kaybına neden olacaktır.

Tablo 31 – Çalışanların kendilerini sık sık stresli ve gergin hissedip-hissetmediklerine verdikleri yanıtlar

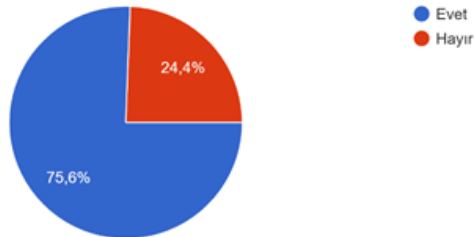
Sık sık kendinizi stresli ve gergin hissediyor musunuz?



Tablo 30'da çalışanların büyük çoğunluğunun işlerini stresli bulduklarını belirttiklerini ifade etmiştik. Bunun sonucu, çalışanların % 76.2'si kendilerini sık sık stresli ve gergin hissettiklerini ifade etmişlerdir. Geriye kalan % 23.8'lik bir grup ise bunun tersini ifade etmişlerdir. Tablo 30 ve Tablo 31'de ortaya çıkan yüksek orandaki stresli ortam ve stresli hissetme, çalışanların kişilik yapıları ile de kısmen ilişkili olabilir. Şöyleki, A Tipi kişiliğe sahip olan kimseler, sürekli acelececi olan, hırslı, yarışçı ve sate esir kimseler olarak tanımlanırlar. Tip B kişiliğe sahip kimseler ise, kolayca sinirlenmeyen, rahat, acelesi olmayan kimseler olarak tanımlanırlar. Tip A kişiliğe sahip kimselerin kalp hastalığına yakalanma risklerinin arttığı yolunda yapılan çalışmalardan sonuçlar çıkarılmıştır. Özellikle günümüzün stresli yaşam temposunda bu daha büyük bir sorun olarak karşımıza çıkabilir.

Tablo 32 – Sık sık kendinizi yorgun hissediyor musunuz? sorusuna verilen yanıtlar

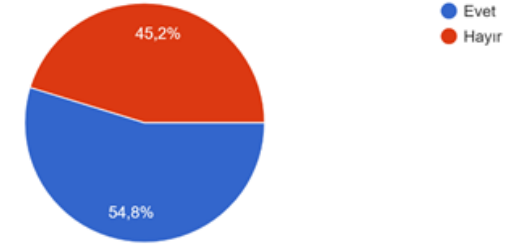
Sık sık kendinizi yorgun hissediyor musunuz?



Çalışanların % 75.6 gibi büyük oranı kendilerini sık sık yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir. Geriye kalan % 24.4'lük oranda çalışan ise bunun tersini ifade etmişlerdir. Bu durum yukarıda açıklanıp tartışılan stresli ortamda çalışma ile stresli ve gergin hissetmenin bir sonucu olarak yorumlanabilir. Daha sonra bahsedilecek uyku alışkanlığı da bu durumun ortaya çıkmasında bir etken olabilir.

Tablo 33 – Çalışanların stresle baş etme yöntemleri olup-olmadığı sorusuna verdikleri yanıtlar

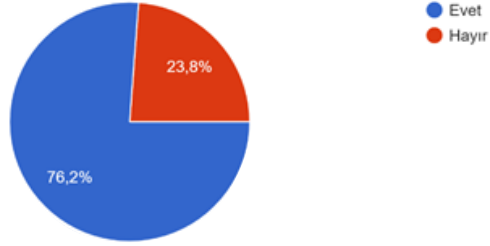
Stresle baş edebilmek için herhangi bir yönteminiz var mı?



Stresle baş edebilmek için herhangi bir yöntemleri olup-olmadığının sorulduğu soruya çalışanların yarısından fazlası % 54.8 oranı ile evet, % 45.2'si ise hayır yanıtı vermişlerdir. Ne tür yöntemler uyguladıklarını ise şu şekilde yanıtlamışlardır : fiziksel aktivite; nefes egzersiz, sosyal etkinlikler; piknik, yürüyüş vb.; fiziksel aktivite/egzersiz-müzik/enstrüman çalma; fırsat bulursam bulunduğum yer terk edip, çıkıp yürüyüş yapmak; yoga, nefes egzersizleri; sosyal etkinlik; nefes egzersiz-stretching-yürüyüş-koşu-müzik-resim çizme; fiziksel aktivite; kısa bir süre yalnızca kendimi dinlemek; nefes egzersizleri; arkadaşlarla vakit geçirmek; egzersiz; yürüyüş yapmak, fiziksel aktivite; nefes egzersizi; stres yaşatan zama dışında düşünmemek; uyku; sosyal etkinlik, fiziksel aktivite; evden dışarı çıkıp yürüyüş yapmak; seyahat etmek, doğaya kaçmak, yürüyüş yapmak, alışveriş yapmak.

Tablo 34 – Çalışanların uyku alışkanlıkları

Düzenli bir uykunuz var mı?



Uyku ile ilgili büyük oranda bilinmeyenler olmakla birlikte, uykunun insan yaşamında son derece önemli olduğunu biliyoruz. Uyku ile beyin ve sinir sistemi dinlenmekte ve kendini yenilemektedir. Çalışanların % 76.2 oranında çoğunluğu düzenli uyku uyuduklarını, % 23.8'lik kısmı ise tersini ifade etmişlerdir. Nispi olarak az gibi görünmekle birlikte, düzenli uyku uyumayan % 23.8 az bir oran değildir.

BÖLÜM II

Projenin bu bölümünde üniversite çalışanlarının “Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyleri” nin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yani üniversite çalışanları aktif yaşamın, fiziksel aktivitede yer almanın ve düzenli egzersizin sağlıklarına olumlu etkileri konusunda ne düzeyde bilgilidirler konusuna ilişkin bilgi edinilmek istenmiştir. Bunun için aşağıdaki açıklamayı takip eden ve düzenli egzersiz ile fiziksel aktivitenin yararlarını belirten bilgiler sunulmuştur.

“Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyleri Anketi

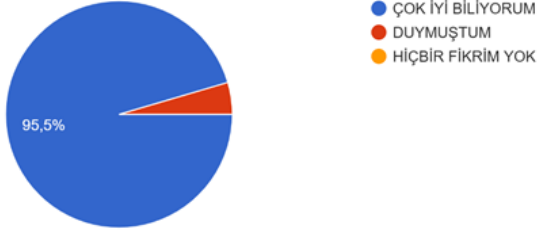
İnsanoğlu ilkel çağlarda avını yakalamak için ve hayvanlara yem olmamak için kaçmak, kovalamak, boşuşmak zorunda idi ve varoluşundan itibaren avcılık, hayvan hareketlerinin taklidi, dans ve mücadele sporlarına benzer hareketler yapageldi. Bu ve benzeri fiziksel aktiviteler, farklı toplumlarda farklı anlayışlarla uygulanırken ve değerlendirilirken, makineleşme ve seri üretim ile birlikte önem de kazanmıştır. Günümüzde hızlı yaşam ve iş temposu, kentleşme ile teknolojik gelişmeler insan sağlığını olumsuz etkilemekte ve düzenli fiziksel aktivite içinde yer almanın kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser ve obezite ile ilişkisi spor-sağlık bilimciler tarafından yoğun bir şekilde araştırılmaktadır. Bu hastalıkların yol açtığı mortalite riski, fiziksel aktivitenin önemini daha da arttırmaktadır. Günlük yaşamımızda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, farklı şiddetlerde yapılarak kalp ve solunum hızını arttıran ve yorgunlukla sonuçlanan fiziksel aktiviteleri insanlarımızda alışkanlık haline getirmek için planlar ve programlar tasarlamadan önce onların “fiziksel aktivite bilinç düzeylerini” belirlemek yerinde olacaktır. Lokman Hekim Üniversitesi’nde çalışan akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeylerini belirlemek amacı ile başlatılan projenin devamı olarak ekte yer alan ve kişisel bilgilerinizin paylaşılmayacağı formu doldurmanız, projenin hayata geçirilmesinde çok önem taşımaktadır. İlginiz ve zamanınız için teşekkür ederim.

Saygılarımla.

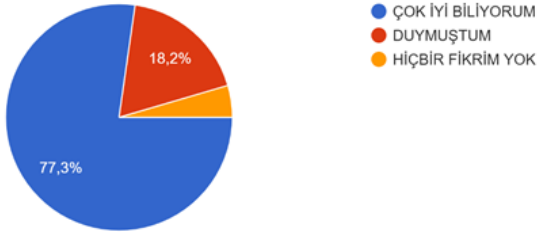
Prof. Dr. Fehmi TUNCEL
Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Proje Yürütücüsü
4448548/6421”

Bu bilgilere verilen yanıtlar ekte yer almaktadır. Konuya ilişkin yorum ve değerlendirme ise okuyuculara bırakılmıştır.

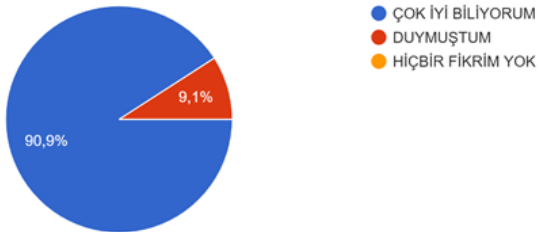
1. Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.



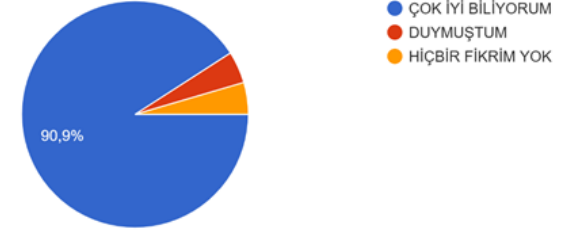
2. Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.



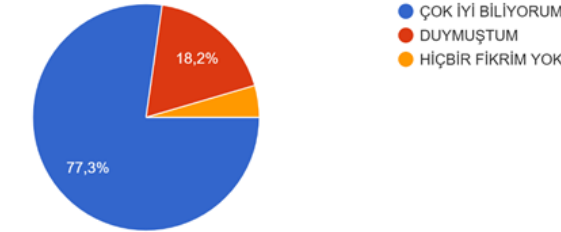
3. Kalp Hastalığı riskini azaltır.



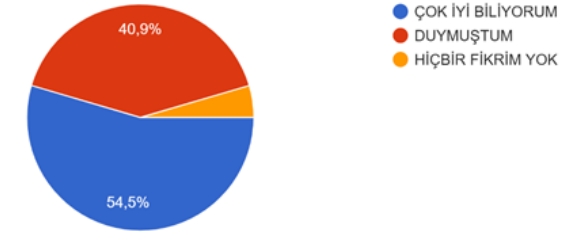
4. Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zeka ile ilgili etkinliği yükseltir.



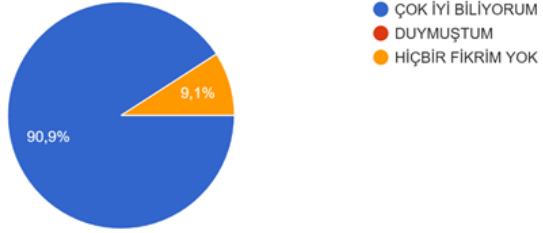
5. Organizmanın üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direncini artırır.



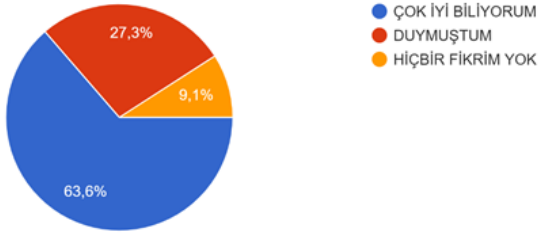
6. Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur (örneğin baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi).



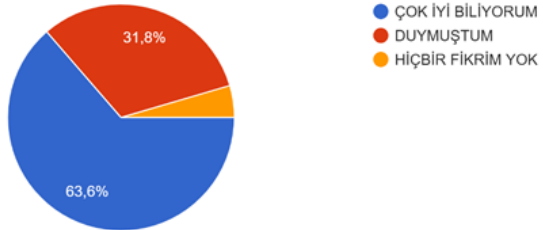
7. Maksimal oksijen tüketimini (vücudun iş yapma kapasitesinin en iyi ölçütü) artırır.



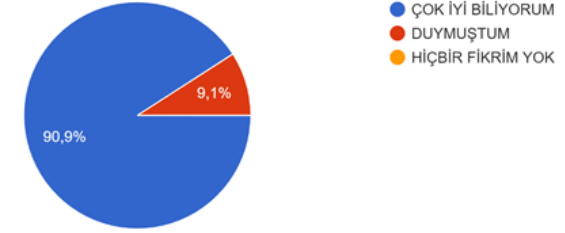
8. Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.



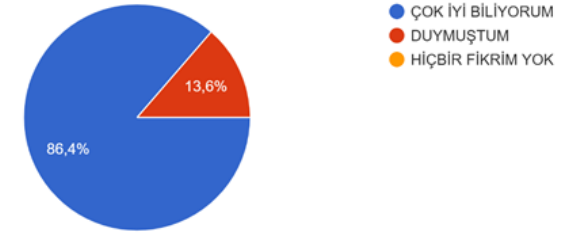
9. Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda, hayatta kalma şansınızı artırır.



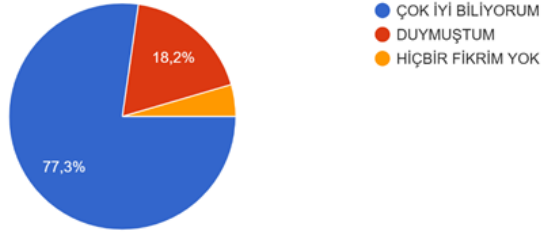
10. Kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.



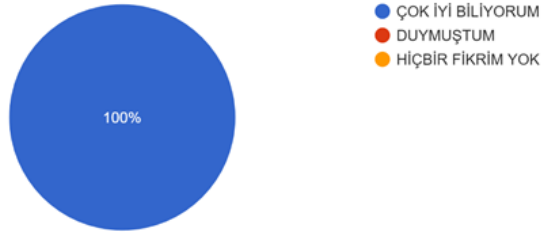
11. Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli olarak çalışmasını sağlar.



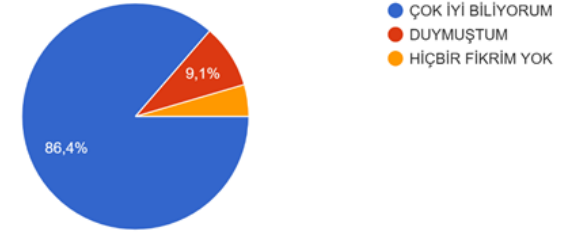
12. Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol (LDL) düzeyini düşürerek damar sertliği gelişimini engeller.



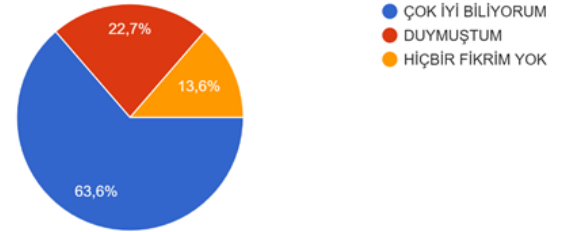
13. Yaşam kalitesini anlamlı derecede yükseltir (çevreyle uyum, mutlu olma vb.).



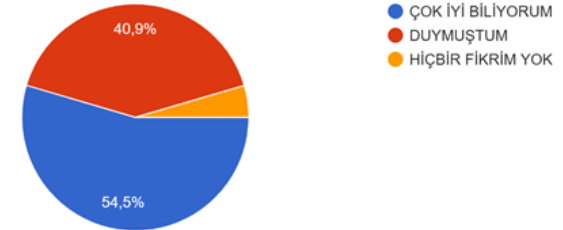
14. Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır, kemik yoğunluğunu geliştirir.



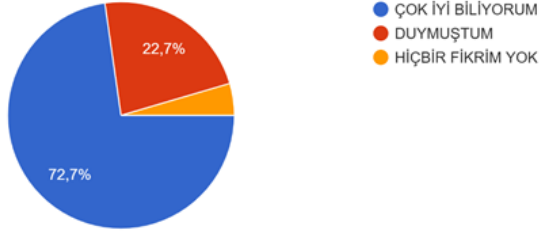
15. Gurup düşüncesi, bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.



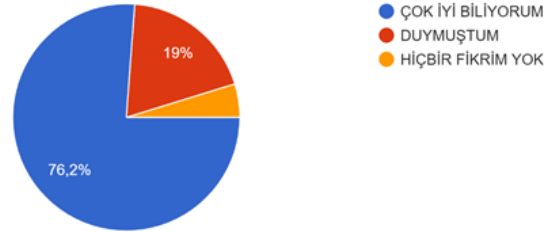
16. Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.



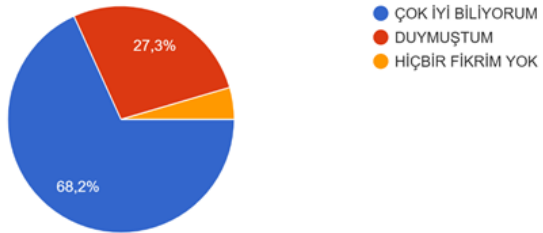
17. Endişe (kaygı) düzeyini azaltır.



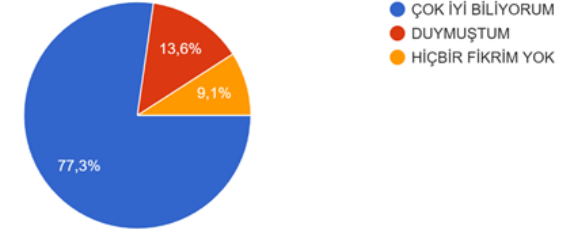
18. Kalpteki ritim bozukluklarının ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.



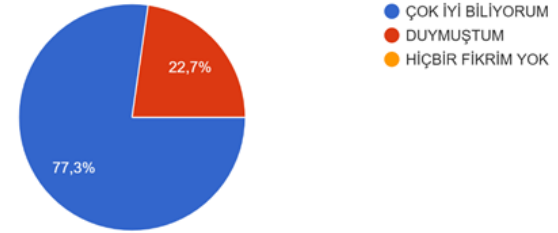
19. Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.



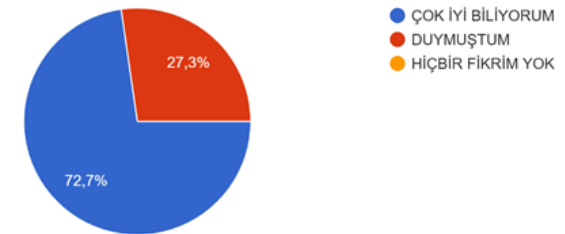
20. Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.



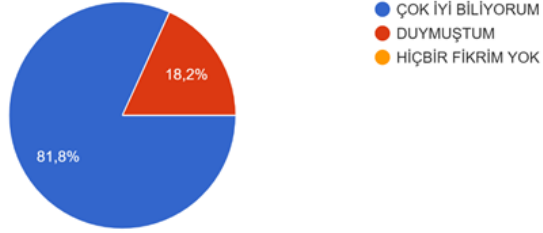
21. Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir.



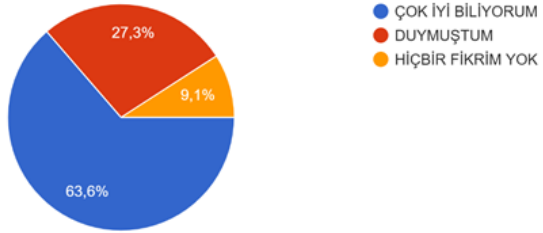
22. Anaerobik eşik düzeyini yükselterek daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar.



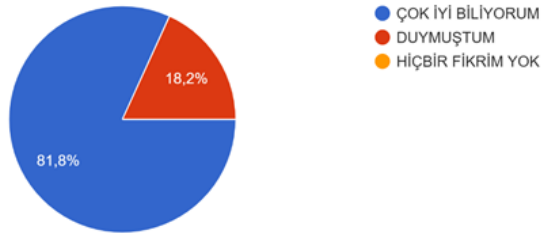
23. Aşırı yorgunluktan toparlanmanıza yardım eder.



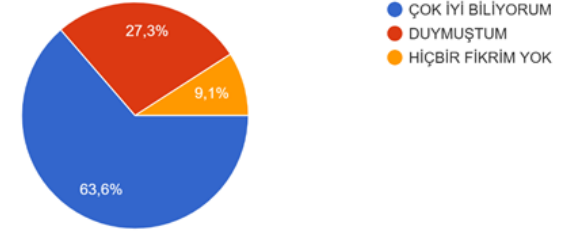
24. Cilde olan kan dolaşımını artırarak cildin beslenmesini sağlar.



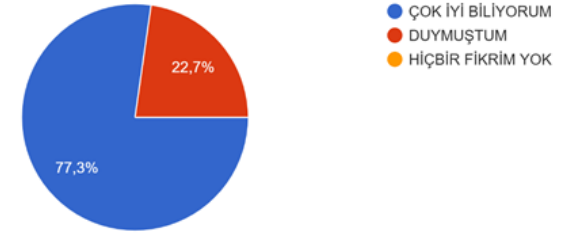
25. Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini (difüzyon) geliştirir.



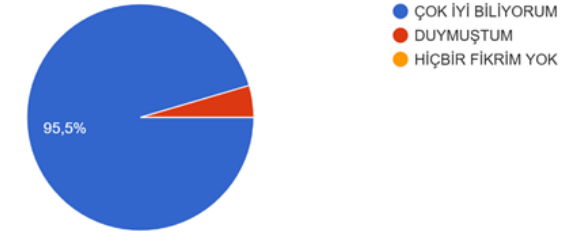
26. Madde bağımlılığına (uyuşturucu kullanımı) karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.



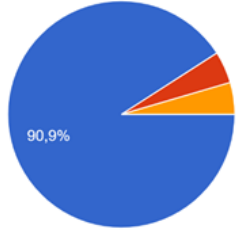
27. Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.



28. Stresle daha etkili baş etmenize yardım eder.

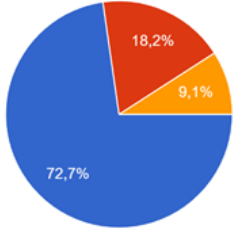


29. Bağışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.
22 yanıt



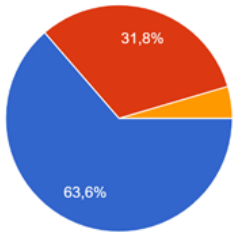
● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

30. Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.



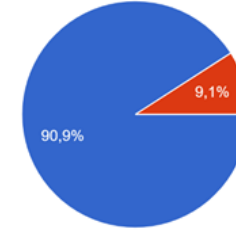
● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

31. Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.



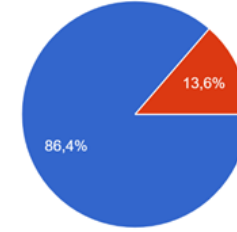
● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

32. Depresyonun ortadan kalkmasına yardım eder.



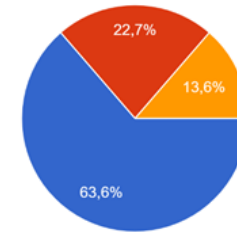
● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

33. Uygun kas dengesini korumanıza yardım eder.



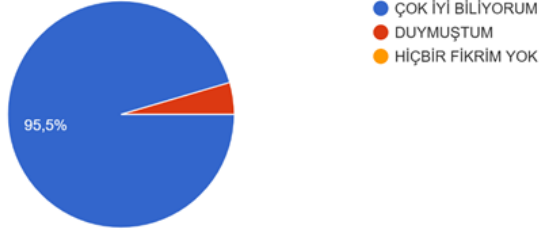
● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

34. Cinsel istek (libido), performans ve doyumunu geliştirir.

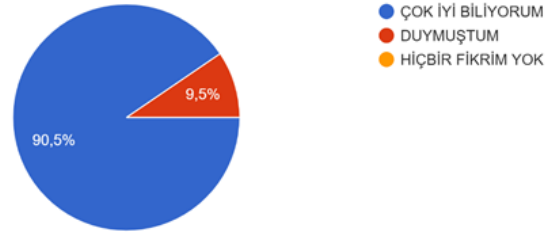


● ÇOK İYİ BİLİYORUM
● DUYMUŞTUM
● HIÇBİR FIKRİM YOK

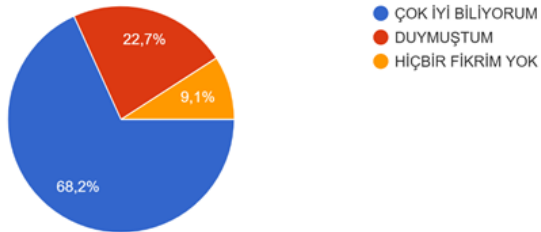
35. Vücut postürünü (duruş) ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.



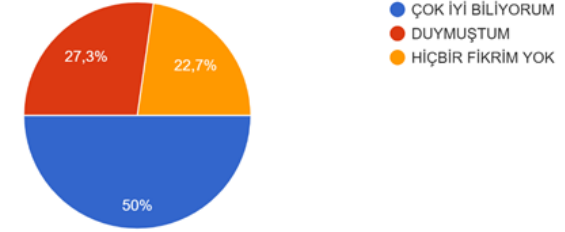
36. Bel ağrısının oluşması riskini ve göbeklenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar.



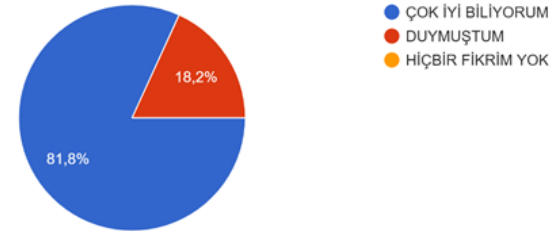
37. Maksimale yakın yüklenmelerdeki nabızı (kalp atımı) düşürür.



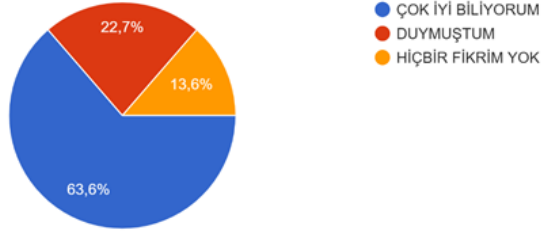
38. Tip II (insüline bağımlı) diyabetlerde, kan şekeri düzeyini kontrol ederek insülin miktarının azaltılmasına yardım eder.



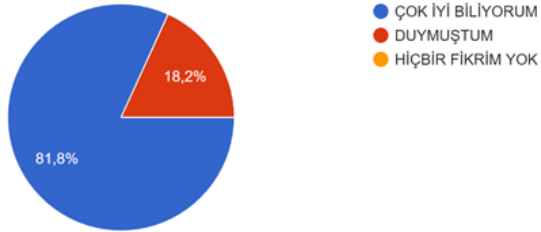
39. Fiziksel aktivite boyunca, organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir ve fazla tüketmenize yardım eder.



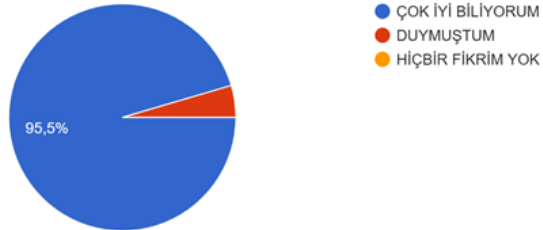
40. Atım (Stroke) volümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.



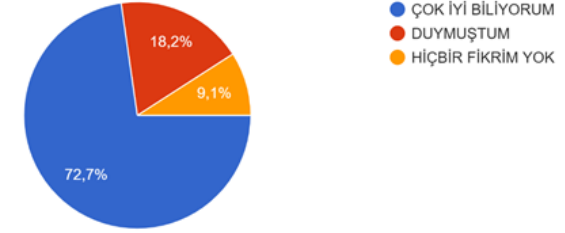
41. Öz güveninizi geliştirir.



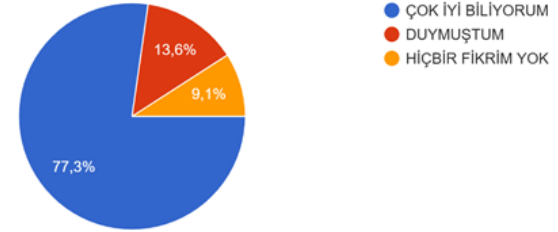
42. Gevşeyip, rahatlamanıza katkıda bulunur.



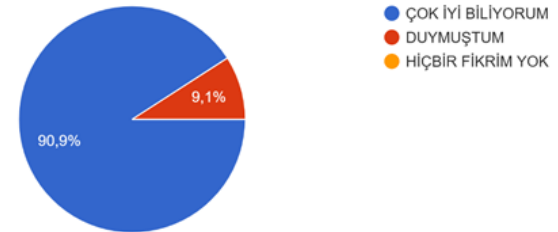
43. Osteoperoz (kemik erimesi) riskini azaltır.



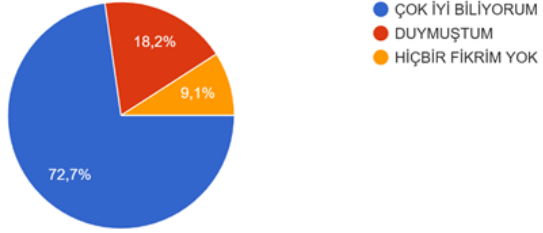
44. İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.



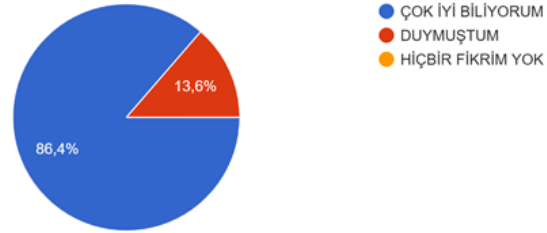
45. Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.



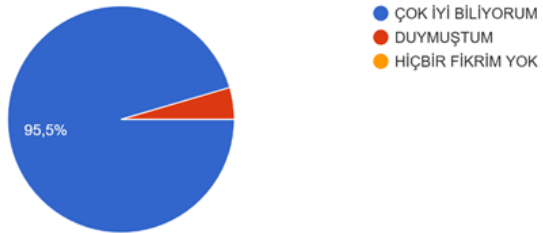
46. Kaslarınızın kandan oksijen alarak kullanma yetisini geliştirir.



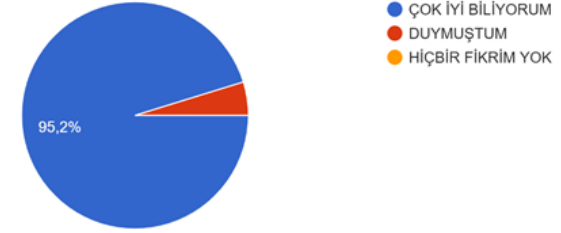
47. Başkalarına bağımlı olmadan, kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.



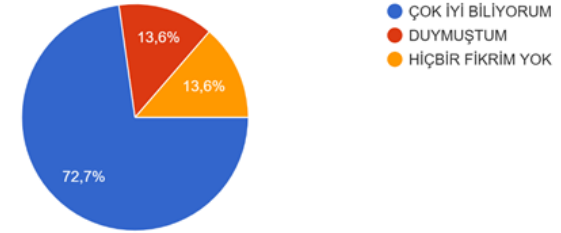
48. Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.



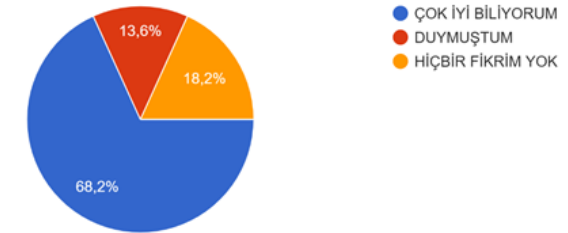
49. Genel sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder.



50. Yeni arkadaş edinme ve insanlarla tanışmanıza (sosyalleşme) yardım eder.



51. İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır.




Kaynaklar

1. American Heart Association (1983). An Older Person's Guide to Cardiovascular Health Dallas, AHA.
2. Ardell, D. B & Tager, M. J. (1982). Planning for Wellness – A Guide for Achieving Optimal Health. Kendall/Hunt Publishing Company.
3. Eisanman, Patricia & Johnson, Dennis (1982). Coache's Guide to Nutrition & Weight Control. Champain, Human Kinetics Publishers, Inc.
4. Fox, Edward L. (1984). Sports Physiology. Philadelphia, CBS College Publishing.
5. Sharkey, B. T. (1990). Physiology of Fitness. Human Kinetics Books. IL, USA.
6. Stokes, R., Moore, A. C., Moore, C. (1986). Fitnes, the new wave. North Carolina : Hunter Textbooks Inc.
7. Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest:striving toward optimum health and wellness, Psychology, 47 (4), 527-540.
8. Tuncel, F. (1994). Sağlıklı Yaşam Düzenli Egzersiz. Bilim ve Teknik. Pro-Mat Basım Yayın.
9. Tuncel, F. (1995). Öğretim Elemanlarının Yaşam Tarzları ve Aktivite Düzeyleri, Ankara.
10. Tuncel, F. (1993). Sağlık ve Egzersiz. Bilim ve Teknik. Nural Matbaacılık.
11. Tuncel, F. (1995). ODTÜ'LÜ. Egzersiz ve Zindelik Projesi. Sayı 9, 26-27.
12. Tuncel, F. (2008). Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz – 1. Odtülüler bülteni. Şubat, 20-21.
13. Tuncel, F. (2008). Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz – 2. Odtülüler bülteni. Mart, 18-19.

EKLER


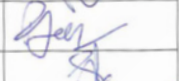
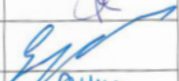



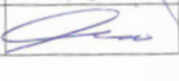



Ek 1 – Proje uygulanmadan önce başvuru Ünvürsitemiz etik kurulundan alınan “Girişimsel Olmayan Klinik Etik Kurulu” Raporu

**Lokman Hekim Üniversitesi**
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu

Toplantı sayısı	Karar Sayısı	Toplantı tarihi
2019/15	1	27 Kasım 2019

Lokman Hekim Üniversitesi girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulu Başkan Prof.Dr.Feyyaz ONUR'n daveti üzerine 27 kasım 2019 tarihinde aşağıdaki gündemle toplandı. Toplantıda Lokman Hekim Üniversitesi girişimsel olmayan etik kurul çalışma esasları hakkındaki yönergenin 5-1 maddesi gereğince etik kuruldaki görevli üyelerin çoğunluğunun toplantıda bulunduğu tespit edildi.

KARAR
Karar No 2019/53: Prof. Dr. Fehmi TUNCEL'in sorumlu araştırmacı olduğu "Sağlıklı Yaşam Tarzı" başlıklı (Kod No: 2019035) Girişimsel Olmayan Klinik Araştırma **ETİK OLARAK UYGUN BULUNMUŞTUR.**

ETİK KURUL ÜYESİ	İMZA
Prof. Dr. Feyyaz ONUR, Eczacılık Fakültesi Başkan	
Doç. Dr. Fatih BAKIR, Tıp Fakültesi Başkan Yardımcısı	
Dr. Öğr. Üyesi Fırat YERLİKAYA, Eczacılık Fakültesi Raporör	
Doç. Dr. Engin TUTKUN, BOZOK Üniversitesi Tıp Fakültesi Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Safiye GÖÇER, Tıp Fakültesi Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Hatice KARABULUT, Sağlık Bilimleri Fakültesi Üye	
Dr. Öğr. Elif Tuba AKÇİN Diş Hekimliği Fakültesi Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Aybike ŞAHLANAN Diş Hekimliği Fakültesi Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Hasan Erkan KILIÇ Sağlık Bilimleri Fakültesi Üye	
Av. Salih MENEMEN, Hukuk Müşavirliği Üye	

Lokman Hekim Üniversitesi Sayfa 1/1

Ek 2 – Üniversite Çalışanlarına proje ile ilgili anket gönderilmesine yönelik, rektörlüğümüzce e-posta bilgilendirmesi

Spor Bilimleri Fakültemiz Anketi Hk
Gelen Kutusu

Lokman Hekim Üniversitesi Rektörlük <rektorluk@lokmanhekim.edu.tr>
5 Şub 2020 14:49
Alıcı: LHU

Sayın Akademik-İdari personelimiz ve Hastanelerimizde görev yapan çalışanlarımız, Sağlık temalı üniversitemiz ve hastanelerimizde çalışmakta olan personelimizin yaşam tarzlarını oluşturan alışkanlıklarının belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu amaçla Spor Bilimleri Fakültemiz Dekanı Prof. Dr. Fehmi Tuncel tarafından uygulamaya konulan bir proje kapsamında gönderilen "Yaşam Tarzı Anketi"ni (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfevXxi2vKRons1btRGGUu5z0A0jPy-7cGxU48XEkhJrLCg/viewform?vc=0&c=0&w=1>) zaman ayırarak cevaplamanızı istirham eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dileriz.

Saygılarımızla,
Lokman Hekim Üniversitesi

Ek 3 – Üniversite çalışanlarına iki (2) bölüm halinde ayrı ayrı gönderilerek uygulanmış olan anketin bütünü

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI ve FİZİKSEL AKTİVİTE BİLİNÇ DÜZEYLERİ ANKETİ

I. BÖLÜM

I. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Çalıştığınız fakülte/bölüm-birim-----

2. Göreviniz-unvanınız-----

3. Göreviniz

Bedensel aktivite **gerektiriyor**-----

Bedensel aktivite **gerektirmiyor**-----

4. Toplam hizmet süreniz

a) 0- 6 ay b) 6-12 ay c) 1-1.5 yıl d) 1.5-2 yıl e) 2 yıl ve üzeri

5. Yaşınız

a) 20- 30 b) 31-40 c) 41-50 d) 51 yaş ve üzeri

6.Cinsiyetiniz

a) kadın b) erkek

-----menopoz dönemim başladı

-----menopoz dönemim başlamadı

7. Medeni haliniz

a) Evli b) Bekar c) Diğer (belirtiniz)-----

8. Vücut Ağırlığınız-----kg

9. Boyunuz-----cm

10. İstirahat halindeki kalp atım sayınız (NABİZ)

11. İstirahat halindeki TANSİYONUNUZ.

BÜYÜK (sistolik)----- KÜÇÜK (diyastolik)-----

12. Birinci derece akrabalarınız arasında kalp hastalığı, hipertansiyon, kanser, yüksek kolesterol veya şeker hastalığı olanlar var mı?

----- EVET (Belirtiniz) ----- HAYIR

13. Düzenli check-up yaptırıyor musunuz?

----- EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise;

a) 6 ayda bir b) yılda bir c) 2 yılda bir d) diğer(belirtiniz)-----

II. ALKOL ALIŞKANLIĞI

1. Alkol kullanıyor musunuz? -----EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise; a) Günde----- (miktar belirtiniz)

b) Haftada ----- (miktar belirtiniz)

c) Özel günler----- (miktar belirtiniz)

III. SİGARA ALIŞKANLIĞI

1. Sigara kullanıyor musunuz? ----- EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise; Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?-----

Cevabınız evet ise; Sigarayı bırakmak istiyor musunuz? ----- EVET ----- HAYIR

2. Sigara dışında kullandığınız tütün maddesi (pipo, puro, nargile vs) varsa belirtiniz.

3. Çalıştığınız bina ve çevresinde sigara içilmesini doğru buluyor musunuz?

----- EVET ----- HAYIR

4. Şu anki sigaralı-sigarasız bölüm ayrımı sizce yeterli mi?

----- EVET ----- HAYIR -----FİKRİM YOK

Cevabınız hayır ise; önerilerinizi belirtiniz-----

5. Sigarasız yaşam anlayışı kapsamında çalıştığımız bina ve çevresinin tamamen sigara içilmeyen bir bina haline dönüştürülmesini destekler misiniz?

----- EVET ----- HAYIR

IV. ÇAY-KAHVE-KOLA TÜRÜ İÇECEK ALIŞKANLIĞI

1. Kahve ya da kahve türleri içer misiniz? -----EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise; Günde kaç fincan/bardak içiyorsunuz?-----

2. Çay içer misiniz? ----- EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise; Günde kaç fincan/bardak içiyorsunuz?-----

3. Kola ve benzeri asitli içecekler içer misiniz? ----- EVET ----- HAYIR

Cevabınız evet ise; Günde kaç kutu/bardak içiyorsunuz?-----

V. BİLGİSAYAR VE TELEVİZYON ALIŞKANLIĞI

1. Günde kaç saati bilgisayar karşısında geçiriyorsunuz?

a) 0-1 saat b) 2-3 saat c) 4-5 saat d) 6 saat ve üzeri

2. Günde kaç saati televizyon karşısında geçiriyorsunuz?

Hafta içi a) 0-1 saat b) 2-3 saat c) 4-5 saat d) 6 saat ve üzeri

Hafta sonu a) 0-1 saat b) 2-3 saat c) 4-5 saat d) 6 saat ve üzeri

VI. EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI

1. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? ----- EVET ----- HAYIR

- Cevabınız evet ise; Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz? -----
- Cevabınız hayır ise; nedenini belirtiniz -----
2. Bir yılda toplam kaç ay düzenli egzersiz yapıyorsunuz? -----
3. Egzersiz olarak ne yapıyorsunuz? -----
4. Her egzersiz seansınız toplam kaç dakika sürüyor? -----

VII. BESLENME ALIŞKANLIĞI

1. Kahvaltı yapıyor musunuz? -----EVET -----HAYIR ----- BAZEN
2. Fazla kilolu olduğunuzu düşünüyor musunuz? -----EVET -----HAYIR
- Cevabınız evet ise; kilo vermek için şunu (şunları) yaparsınız:
- Oruç tutmak ----- Öğün atlamak ----- Egzersiz yapmak ----- Diyet Yapmak
- Egzersiz ve diyet birlikte yapmak Diğer (Belirtiniz)-----
3. Haftada kaç öğün fast-food tipi (patates kızartması, hamburger, cips vs. gibi) yiyecek yersiniz?

a) hiç b) 1-2 öğün c) 3-4 öğün d) 5-6 öğün e)7 öğün ve üzeri

4. Haftada kaç öğün kırmızı et yersiniz?

a) hiç b) 1-2 öğün c) 3-4 öğün d) 5-6 öğün e)7 öğün ve üzeri

5. Haftada kaç öğün balık yersiniz?

a) hiç b) 1-2 öğün c) 3-4 öğün d) 5-6 öğün e)7 öğün ve üzeri

6. Günde ne kadar su içersiniz? (Lütfen, bardak veya litre-lt- olarak belirtiniz)

VIII. STRES DURUMU-STRESLE BAŞA ÇIKMA

1. İşinizin stresli olduğunu düşünüyor musunuz? -----EVET ----- HAYIR
2. Sık sık kendinizi stresli ve gergin hissediyor musunuz? -----EVET ----- HAYIR

3. Düzenli bir uykunuz var mı? ----- EVET ----- HAYIR
4. Sık sık kendinizi yorgun hissediyor musunuz? ----- EVET ----- HAYIR
5. Stresle baş edebilmek için herhangi bir yönteminiz var mı?
- EVET -----HAYIR

Cevabınız evet ise

-----yoga

-----nefes egzersizleri

-----fiziksel aktivite-egzersiz (pilates- stretching-step, vb)

-----sosyal etkinlikler (sinema, tiyatro, piknik vb.)

Diğer (belirtiniz)-----

II. BÖLÜM

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite;

1. Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

2. Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

3. Kalp Hastalığı riskini azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

4. Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde, zeka ile ilgili etkinliği yükseltir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

5. Organizmanın üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direncini artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

6. Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur (örneğin baş ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi).

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

7. Maksimal oksijen tüketimini (vücudun iş yapma kapasitesinin en iyi ölçütü) artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

8. Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

9. Kalp sektesi (miyokardiyal enfarktüs) geçirmeniz durumunda, hayatta kalma şansınızı artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

10. Kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite;

11. Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli olarak çalışmasını sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

12. Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol (LDL) düzeyini düşürerek damar sertliği gelişimini engeller.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

13. Yaşam kalitesini anlamlı derecede yükseltir (çevreyle uyum, mutlu olma vb.).

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

14. Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır, kemik yoğunluğunu geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

15. Gurup düşüncesi, bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

16. Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

17. Endişe (kaygı) düzeyini azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

18. Kalpteki ritim bozukluklarının ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

19. Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

20. Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite;

21. Kalp kasını besleyen dolaşımı (koroner arterler) geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

22. Anaerobik eşik düzeyini yükselterek daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan (laktik asit birikmeden) yapmanızı sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

23. Aşırı yorgunluktan toparlanmanıza yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

24. Cilde olan kan dolaşımını artırarak cildin beslenmesini sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

25. Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini (difüzyon) geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

26. Madde bağımlılığına (uyuşturucu kullanımı) karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

27. Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

28. Stresle daha etkili baş etmenize yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

29. Bağıışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

30. Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite;

31. Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

32. Depresyonun ortadan kalkmasına yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

33. Uygun kas dengesini korumanıza yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

34. Cinsel istek (libido), performans ve doyumunu geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

35. Vücut postürünü (duruş) ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

36. Bel ağrısının oluşması riskini ve göbekenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM DUYMUŞTUM HİÇBİR FIKRİM YOK

37. Maksimale yakın yüklenmelerdeki nabızı (kalp atımı) düşürür.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

38. Tip II (insüline bağımlı) diyabetlerde, kan şekere düzeyini kontrol ederek insülin miktarının azaltılmasına yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

39. Fiziksel aktivite boyunca, organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir ve fazla tüketmenize yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

40. Atım (Stroke) volümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite;

41. Öz güveninizi geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

42. Gevşeyip, rahatlamaya katkıda bulunur.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

43. Osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

44. İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

45. Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

46. Kaslarınızın kandan oksijen olarak kullanma yetisini geliştirir.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

47. Başkalarına bağımlı olmadan, kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

48. Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

49. Genel sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

50. Yeni arkadaş edinme ve insanlarla tanışma (sosyalleşme) nıza yardım eder.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK

51. İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır.

ÇOK İYİ BİLİYORUM

DUYMUŞTUM

HİÇBİR FIKRİM YOK



Söğütözü Mahallesi 2179. Cadde No:6 Çankaya / ANKARA

www.lokmanhekim.edu.tr

444 8 548

LHÜ