

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



TBM Alan Bilgisi Öğrenme Alanı

SAĞLIKLI

YAŞAMA *Dr. Mustafa Çe*

Vücut: Ufak Dünya

ğlıklı Kalmak



« Dünya”da Dengeyi Korumak

Denge hâlinin korunması için çalışanlar

- Çeşitli sistem ve yapılarıyla vücudun kendisi
- Bilinçli gayretleriyle insanın kendisi

am Tarzına Dikkat Et!

- **Uygun şekilde beslen!**
- **Yeterli uyu!**
- **Düzenli ve istikrarlı bir fiziksel hareketlilik içinde ol!**
- **Sakin ve tutarlı bir hayat temposu tuttur!**
- **Sükûnet ve duruluk içinde bir zihin yapısında ol!**

ğlıklı Beslen!

- Yetersiz beslenme!
- Dengesiz beslenme!

ğlıklı Beslen!

- İdeal vücut ağırlığında ol!
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda ye!
- Seçerek oluşturduğun en az iki öğünle beslen!
- Hijyenik gıdalarla beslen!
- Yiyeceklerini değerlendirerek al!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup

ğlıklı Beslen!

2



Sağlık Okuryazarı Ol!

Sağlık okuryazarlığı;

- sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır,
- bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imkânı verir,
- bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını sağlar,
- bireylerin daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar,

alınan sağlık hizmetini kullanabilme yeteneği kazandırır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM



Sağlık Okuryazarı Olunmazsa Ne Olur?

- **Sağlıklı kalmayla ilgili bilgi eksikliği yaşanır.**
- **Koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili bilgi eksikliği yaşanır.**
- **Sağlık hizmetlerinden yararlanmada sorunlar yaşanır.**
- **Sağlıkla ilgili verilen bilgileri anlamada güçlük çekilir.**

(1/2)

Sağlık Okuryazarı Olunmazsa Ne Olur?

- Verilen tedaviye uymada güçlük çekilir.
- Kronik hastalıklarla ilgili bilgi eksikliği duyulur.
- Hastaneye yatış süresi ve aralığında artma görülür.
- Sağlık harcamalarında artma gerçekleşir.
- Sağlık ve yaşam kalitesi düşük bir hayat (2/2)

Sağlık Okuryazarı Ol!

- **Sağlıkla ilgili temel bilgileri edin!**
- **Vücudunu yapı ve işlevleriyle tanı!**
- **Sağlık riskleriyle ve sağlık hizmetlerinin kullanımıyla ilgili materyalleri okuyup anlamaya çalış!**
- **Değişen sağlık koşullarına ilgili ol!**

(1/2)

Sağlık Okuryazarı Ol!

- **Öğrendiğin sağlık koruma bilgilerini uygula!**
- **Sağlık ve hastalıkla ilgili duyduğun bilgileri eleştirel bir süzgeçten geçirip değerlendir!**
- **Sahip olduğun kaynakları doğru ve anlamlı şekilde kullan!**
- **Sağlık hizmetlerinden kaliteli ve sana gerekli olanları al!**

(2/2)

el Hijyenine Özen Göster!

- **Günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan vücut bölümlerinin bakım ve temizliğine hassasiyet göster!**
- **Dış etkenlere daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımını da önemse!**
- **Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organlarının temizlik ve bakımını dikkatlice uygula!**

(1/2)

▪ **Yıkama ve banyo alışkanlığında gevşeklik gösterme!**

- Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilen!
- Beden temizliği için kullandığın araçları başkalarıyla ortak kullanma!
- Yakınındaki bulaşıcı bir hastalığa yakalanmış hastanın eşyalarını eşyalarını kullanma!
- Umumi yerlerde çatal, kaşık gibi

(2/2)

Ketli Ol, Fiziksel Egzersiz Yap!

Fiziksel aktivite ve egzersiz;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve řeker seviyesini dűzeltir.
- Vűcudun gűrűnűműnű gűzelleřtirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasının dűzenliliđini sağlar.
- Entelektűel iřlevleri geliřtirir.

Hareketli Ol, Fiziksel Egzersiz Yap!

- **Önce uzman yardımı al, sonra başla!**
- **Uygun kıyafetler kullan!**
- **Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yap!**
- **Egzersizi bitirdikten sonra soğuma hareketleri yap!**
- **Kendi sınırlarını gözet!**

Bağımlılıklardan Korun!

- Zayıf ve güçlü yanlarının farkında ol!
- Stresle baş etme yöntemlerini öğren!
- Gerektiğinde “Hayır!” de!
- Cesareti başka yerde değil kendi içinde ara!
- Kendi kararlarını almayı öğren!
- Kendi doğrularını takip et!
- Gerektiğinde yakınlarından yardım iste!

Salıklardan Korun, Tedavi Ol!

- Ruh ve beden sağlığını korus!
- Doktorunun dñzenleyeceđi periyotlarla kanser tarama testlerini yaptır!
- Yanmış veya bayat yiyecekler yemekten sakın!
- Sağlıklı beslen!
- Mesleđini seğerken genetik yapını gözönünde bulundur!
- Senin için sağlıklı olan ortamlarda çalış!
- Her zaman acil durumlara hazırlıklı ol!
- Vakit varken aşı ol!

Hastalıklarını İyi Yönet!

- **Genetik açıdan risk taşıyorsan düzenli kontrollerle erken dönemde teşhis edilmesini sağla!**
- **Yaşam tarzını hastalığını dikkate alarak doktor tavsiyesine göre düzenle!**
- **Yol arkadaşları ve destekçiler edin!**
- **Sigara, alkol ve diğer maddelerden uzak dur!**
- **Düzenli uyu!**

(1/3)

▪ **Düzenli tıbbi kontrollerle hastalığının seyirini takip et!**

Hastalıklarını İyi Yönet!

- **Doktor tarafından düzenlenen ilaç kullanım düzenine uy!**
- **Tıbbi kontrollerde unutmadan her şeyi doktoruna aktarabilmek için bir hastalık günlüğü tut!**
- **Doktoruna kulak ver!**
- **Kulaktan dolma bilgilere inanma!**
- **Gerekli olmadıkça doktor değiştirme!**
- **Doktorunun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uy!**

(2/3)

Hastalıklarını İyi Yönet!

- Hastalığın gerektirdiği ilaç, alet ve cihazların kullanımını öğren!
- Evde yapılması gereken ölçümleri usulüne uygun yap!
- Hastalığından korkma!
- Vücudunun bakımına özen göster!
- İdeal vücut ağırlığında kal!
- Atıl durma!
- Bağışıklık sistemini zinde tut!
- Doku beslenmesini sağlayacak kılık kıyafet kullan!

(3/3)

9. Ev/Bulunduğın Mekânlarda Sağlık Şartlarını Sağlama

- Evini düzenli aralıklarla temizle!
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat et!
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanma!
- Tuvalet ve banyolarda musluk başlarını deterjanlı bezlerle yıka ve sonra durula!
- Dış yüzeylerin temizliğinde kullandığın silme bezlerini banyo tezgâhı, ayna vb. yerler için de kullanma!
- Mutfak hijyenini sağlamak için öncelikle (1/5)

sağlıklı ve son kullanma tarihi geçmemiş

ürünler almaya dikkat et!

9. Evde/Bulunduğın Mekânlarda Sağlık Şartlarını Sağlama

- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et vb. pişmemiş çiğ ürünleri iyice yıka!
- Çöpleri zamanında at!
- Çöp kutusunda çöp torbası kullan, çöp kutusunu sık sık yıka!
- Ellerini yiyeceklerin yıkandığı lavaboda yıkama!
- Elle bulaşık yıkayacağın zaman yıkama ve durulama işlemini akar bir suyun altında yap!

▪ Bulaşığı büyük hacimli kaplarda değil, tıbbi çöplerin daha sık değiştirildiği küçük kaplarda yıka!

(2/5)



Evde/Bulunduğın Mekânlarda Sağlık Şartlarını Sağlamak İçin

- Buzdolabının iç ve dış yüzeyini düzenli olarak deterjanlı su ile sil!
- Buzdolabında gıda malzemesi dışında ürün bulundurma!
- Ocak, yemeklerin yahut yiyeceklerin konulduğu tezgâh vb. yerleri deterjanla temizle!
- Evde zemin temizliği yaparken önce fazla kirli olan yerlerden başla!
- Zemin temizliğinde sıcak su kullan!
- Kapı kolları vb. elle sık tutulan yerleri

(3/5)

her bir sabunu bir bezle ve sıcak su kullanılarak temizle!



9 Evin/Bulunduğun Mekânlarda Sağlık Őartlarının Sağlanması

- **Temizlik yapıldıktan sonra temizlik malzemelerini de temiz suyla yıka ve temiz olarak sakla!**
- **Tuvalet, banyo, mutfak ve zemin temizlik malzemelerini ayrı ayrı sakla!**
- **DıŐarıdan eve geldiğinde ellerini yıka, elbiselerini deđiŐtirerek ayrı bir yere as!**
- **Evi sık sık havalandır!**
- **Nevresim, arŐaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık yıka!**

(4/5)

9 Evde/Bulunduğun Mekânlarda Sağlık Şartlarını Kontrol Et!

- Genel olarak çamaşırları asarak kurut!
- Kıyafetlerini kendine ait bir dolaba koy ve dolabını düzenli olarak temizle!
- Alerji yapabilecek maddelerin evde bulunmamasına dikkat et!
- Evde sigara içilmesine izin verme!
- Evde çiçek varsa çiçeği yattığın odaya koyma!

(5/5)

Sağlıklı Bir Okul Ortamının Oluşturulması İçin...

- Oturmadan önce sıranı sil!
- Sınıfta tebeşir vb. tozlu, boyalı cisimlerle oynama!
- Tahta kalemlerini koklama!
- Tuvaletleri temiz bulmadığın zaman mutlaka ilgilileri uyar!
- Tuvaletlerdeki musluk sularından içme!

(1/2)

Sağlıklı Bir Okul Ortamının Oluşturulması İçin...

- Okuldaki çeşitli alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerine düşen görevleri yerine getir!
- Derslerde kullanılan araç-gereçlerin temizlik ve bakımını öğretmenler nezaretinde yap!
- Okul önündeki seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın alma!

(2/2)

Sağlıklı Bir İş Yeri Ortamının Oluşturulması İçin...

- Üretim alanlarına göre her iş yerinin kendisi için belirlenen iş yeri hijyeni şartlarını öğren ve çalıştığın işyerinde bu şartların yerine getirilip getirilmediğini kontrol et!
- İş yerinin temiz ve aydınlık olmasına dikkat et!
- İş yerinin büyüklüğüne uygun bir

(1/4

Sağlıklı Bir İş Yeri Ortamının Oluşturulması İçin...

- Çöp ve benzeri atıkların toplanması ve muhafazası için gerekli tedbirlerin alınmasına sağla!
- Atık suların uygun bir şekilde tahliye edilip edilmediğini kontrol et!
- İş yerinde bulunan tuvaletlerin zeminlerinin ve duvarlarının mermer, seramik ve mozaik gibi kolay

(2/4)

Sağlıklı Bir İş Yeri Ortamının Oluşturulması İçin...

- İş yerindeki pencere, musluk, kapı kolu gibi yerler birçok kişinin temas ettiği yerlerin temizlenmesine daha fazla dikkat edilmesini sağla!
- Ufak çaplı da olsa bir iş kazası geçirirsen mutlaka hemen iş yeri hekimine yahut bir doktora git!
- İş yerinde tükettiğın yiyecek ve

(3/4

Sağlıklı Bir İş Yeri Ortamının Oluşturulması İçin...

- Kendi kullandığın eşyayı veya tükettiğin yiyeceklerin artıklarını kendin temizle!
- El kurulamak için kâğıt havlu tercih et!
- İş yerinin temizlik ve düzen kurallarını öğrenip uy!
- Çalışma esnasında çalıştığın alanı kirletmemeye dikkat et!

(4/4)

▪ Çalışma sonrasında çevreyi mutlaka **temizle!**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM



Hayvanına İyi Bak! Kendine de!

10

- Pencereleri sürekli kapalı tutma, evi her gün ve sık sık havalandır!
- Hayvanını düzenli olarak veteriner kontrolüne götür!
- Hem hayvanının hem de kendi sağlığın için onun temizlik ve bakımına özen göster!
- Sevmeyi abartma, hayvanla birebir temasını mümkün olduğunca azalt!
- Hayvanla temas ettikten sonra mutlaka ellerini yıka!

(1/2)

- Hayvanı, yattığın odaya ve yatağına alma!
- Astım ve alerji sorununun varsa tüylü bir hayvan asla besleme!
- Kedi besliyorsan toksoplazma enfeksiyonu kapmamak için kedinin dışkısıyla temas etme!
- Kedin varsa tuvalet ihtiyacını giderirken kullandığı kumu temiz tut, başkalarını bu kumla temas etmemeleri konusunda

(2/2)

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seç!
- Kıyafetlerinin yapım maddesinin doğal olmasına özen göster!
- Yaz aylarında güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih et!
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullan!
- Soğuk havalarda ince ve çok katlı giysileri tercih et!

(1/3)

- **Alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden mamul kıyafetlerden kaçın!**
- **Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullan!**
- **Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalma, şapka ve güneş gözlüğü kullan!**
- **Cildini havasız bırakma!**
- **Vücudunun ve dokularınının hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri**

tercih et!

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM



Ayakkabı Deyip Geçme!

- **Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullan!**
- **Ucu sivri ayakkabılardan kaçın!**
- **Ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar tercih et!**
- **Parmak uçlarının ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat et!**

(3/3)

Ayakkabı Deyip Geçme!

- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına
- Yanlış ayakkabı parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşmasına ve nasıra, bazen de denge sağlanmasında zorluğa,
- Yüksek topuklu ayakkabılar, belde ve bacakta ağrılara

▪ **sebepler olabilir.**

Uyku bozukluğunun sebepleri şunlar olabilir:

- Alkol ve sigara kullanmak
- Kahve veya demli çay içmek
- Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim
- Üzücü duygu ve düşünceler
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- Işık
- Ses ve gürültü

Uykudan hemen önce egzersiz yapmak

- **Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yeme!**
- **Akşamları hafif yemekler tercih et!**
- **Özellikle uyku saatine yakın zamanlarda kahve ve kafeinli içecekleri içme!**
- **Gün içinde olabildiğince hareketli ol, durağan bir yaşamdan kaçın!**

- **Uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturmaya çalış!**
- **Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinden emin ol!**
- **Gece geç saatlere kadar bekleme, çok geç olmadan yat!**
- **Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışma, hemen kalk!**
- **Sabah erken kalk!**

(1/2)

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

