

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SAĞLIKLI YAŞAM



e-bülten

Haziran 2019

Yönetim

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü

Düzenleme

Gizem GÜNEY
Psikolojik Danışman

Araştırma ve İçerik

Gizem GÜNEY
Psikolojik Danışman



Merhaba,

Haziran , ayı bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

Son yıllarda Sağlıklı yaşam konusu üzerinde çok durulmaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını, yaşam şekli haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi sağlığın ve hastalıklardan korunmanın temelidir. Bu durum, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde en önemli etken olan yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların önemini ortaya çıkarmaktadır

Web	http://dortyolram.meb.k12.tr
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

Sizler için bu konuda yapılan akademik çalışmaları derledik. WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

1. Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımına göre sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir.

Sağlığı koruma ve geliştirme denilince uzun bir süre insanların aklına ilk olarak doktorlar, hemşireler ve hastaneler gelmiş, sonraları insanların sağlıklarının yaşam biçimlerine çok bağlı olduğu fark edilmeye başlanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde, egzersiz, diyet, sigara içme ve stres gibi yaşam biçimi unsurlarının sağlığı ve kardiyovasküler hastalık riskini etkilediği, kanser, kalp hastalığı, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki morbidite ve mortalitenin yaşam biçimi değişiklikleri ile önemli ölçüde azaltılabildiği bilinmektedir.



2-Sağlığın Geliştirilmesi

Sağlığı geliştirme, sağlığa yönelik herhangi bir davranış ve yaşam durumu için, eğitim, ekonomik, örgütsel ve çevresel desteklerin bileşimi; kişilerin kendi sağlıkları üzerinde kontrollerini arttırmayı ve geliştirmeyi olanaklı kılan bir süreç olarak tanımlanmaktadır.Sağlığın geliştirilmesi ile ilgili bir başka tanım, “İnsanların, öz tutkuları (core passions) ile optimal sağlıkları arasındaki sinerjiyi keşfetmelerine yardım etme, optimal sağlığa ulaşma çabalarında motivasyonlarını arttırma ve optimal sağlık düzeyine doğru hareket ettirmek için yaşam biçimlerini değiştirmede onları destekleme sanatı ve bilimi” şeklindedir .Burada sözü geçen “optimal sağlık”, fiziksel, emosyonel, sosyal, spiritüel ve entelektüel sağlık arasındaki dinamik bir denge olarak tanımlanmaktadır.



3.Sağlıklı Yaşam Biçimi

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır.Bu davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir düzeye getirebilir.Beslenme, stres yönetimi, egzersiz, tinsellik, kişiler arası ilişki ve sağlık sorumluluğu sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında sayılmaktadır.

A)BESLENME

Beslenme; büyümek, vücut fonksiyonlarını yapabilmek ve yaşamı sağlıklı, mutlu olarak sürdürebilmek amacıyla vücudun yediğimiz gıdalardan yararlanmasıdır.Gıda ise yenilip içilebilen, fizyolojik etkisi olan, besin öğelerini içeren maddeler anlamına gelir.Gıda, açlığı gidermek, büyümek, üremek, dokuları onarmak ve lezzet almak gibi amaçlarla alınan maddelerdir. Besin ise gıdalarda bulunan, bir kısmı yapay olarak da üretilen enerji substratları , yapı taşları veya biyolojik katalizörleri anlatan bir terimdir.



A) Ergenlikte Beslenme

Adölesan dönem (10-19 yaş) fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok farklılığın yaşandığı, sosyalleşme yoluyla çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve kişiliğin oluştuğu (bir süreçtir. Bu süreç, özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar açısından önemlidir. Adölesan dönemde obezite, yetersiz fiziksel aktivite, yeme bozuklukları, depresyon, şiddet, kazalar, riskli cinsel davranışlar, sigara, alkol ve madde bağımlılığı en sık görülen sağlık problemlerini oluşturur.(Adölesan sağlığını geliştirmeyi amaçlayan çalışmalarda gençlerin beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili bilgi ve davranışlarının, inançlarının ve stres yönetimi becerilerinin olumlu yaşam tarzı davranışlarını etkilediği belirtilmiştir.



A) Ergenlik ve Gençlik Dönemlerinde Sağlık ve Sağlığın Geliştirilmesi:

Erken ergenlik döneminde kişi vücudunda meydana gelen fiziksel değişikliklerin sınırını bilemediğinden dolayı endişe ve şaşkınlık içerisinde iken orta ergenlik döneminde bu fiziksel değişiklikleri kabullenmeye başlar. Orta ergenlik döneminde cinsel kimlik gelişimi ile anne-babadan farklı bir birey olma ve bunu onlara kabul ettirme çabası ile beraber aile ile çatışmalar zirveye ulaşır. İleri ergenlik döneminde ise büyüme ve gelişme tamamlanır, cinsel kimlik gelişir, kuşkular kaybolur. Ailenin değer yargıları benimsenir. Toplumun kültürel özellikleri, ailenin sosyoekonomik durumu ve eğitim düzeyine bağlı olarak ergenin tutum ve davranışları şekillenir ve bireysel farklılıklar oluşur. Ergenlik döneminde, gencin büyüme ve gelişme sürecine uyumu ve bunun yanında, bu döneme ait sağlık sorunları da diğer dönemlere göre farklılık gösterebilmektedir. Çocuklukta yaşanan ve süregelen sağlık sorunları, ergenlik döneminde değişik boyutlarda sürebilir. Ergenlik döneminde, fiziksel-cinsel büyüme, gelişim ve psikososyal gelişim sırasında ortaya çıkan bazı sorunlar ergenlik dönemi sağlığını ve daha sonraki yaşamı etkileyebilmektedir.



BESLENME

Beslenme biliminde besin ögeleri; makro ve mikro besin ögeleri olarak 2 gruba ayrılmıştır. Makro besin ögeleri proteinler, yağlar, karbonhidratlar ve sudur. Mikro besin ögeleri, vitaminler, mineraller ve iz elementler (demir, flor vb.) gibi diyetle küçük miktarlarda bulunan ögelerdir. Tüm canlılar yaşamlarını idame ettirebilmek için enerjiye gereksinim duyarlar. Enerjilerini oksijen kullanarak veya oksijensiz yollarla sağlarlar. Ancak enerji üretimi için besin kullanımı ortaktır.

Bugüne kadar yapılan birçok araştırma, beslenmenin çeşitli konularda önemini ortaya koymuştur. Çalışmalar, yetersiz beslenen toplumlarda bebek ölüm hızının, yeterli beslenen toplumlardan 10 kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yetersiz beslenen çocukların büyüme hızı ve zeka gelişimleri de normalden düşüktür. 1900 yıllarında Japonya'da 12 yaş grubu çocukların ortalama boyu 134 cm iken 1960 yılında aynı yaş grubunun boy ortalaması 142 cm'ye ulaşmıştır. Bu artış besin üretimi ve tüketimindeki artışa bağlanmıştır. Yetersiz beslenen toplumlarda enfeksiyon hastalıkları daha sık görülmekte, daha ağır seyretmekte ve daha öldürücü olmakta, kronik hastalıklar aşikar hale gelmektedir. Sağlıklı ve doğru beslenme dört ana kavramla açıklanabilir:

1. Dengeli beslenme
2. Yeterli beslenme
3. Çeşitli gıdaları tüketme
4. Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınma

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre, vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğinin devamı için gerekli olan besin ögelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu "yeterli ve dengeli besleme" olarak açıklanabilir.

Beslenme bilimi ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra bilim adamları, besinleri gruplamaya ve her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarları belirlemeye başlamışlardır. Merkezi Amerika'da olan Besin ve Beslenme Konseyi, 1958 yılında besinlerin dört grup altında toplanmasının uygun olacağını belirtmiştir. Besin grupları şunlardır:

1- Süt Grubu: Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süt tozu gibi süttten yapılan besinlerdir. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir. İnsan yaşamının her evresinde gerekli olan süt, C vitamini ve demir dışında makro ve mikro besin öğeleri için iyi bir kaynaktır. Özellikle çocukluk, gebelik-emziliklik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Süt ve süt ürünlerine özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olarak bakıldığında halk sağlığı açısından önemli bir besin grubu olduğu hemen anlaşılacaktır.



2- Et - Yumurta – Kuru Baklagiller Grubu: Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu grup; protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kuru baklagiller) içerir. Et-yumurta kuru baklagiller grubundan günde iki porsiyon alınmalıdır. Porsiyon ölçüleri: Et, tavuk, balık vb : 50-60 g (iki ızgara köfte kadar) Kuru baklagiller : 90 g (Bir çay bardağı) Yağlı tohumlar : 30 g Yumurta : Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. İki yumurta 2-3 köfteye eş değerdir.



3- Sebze ve Meyve Grubu: Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Günde en az beş porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.

4- Ekmek ve Tahıl Grubu: Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıl ürünleri günde altı porsiyon (altı dilim ekmek veya üç dilim ekmek, bir kepçe unlu çorba, dört yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilirler.

Kitle İndeksi (BKİ) pratik bir yöntem olarak kullanılmaktadır. BKİ: Ağırlık (kg) / Boy Uzunluğu (m)² formülü ile hesaplanır. Bu formüle göre,

BKİ'nin; - <18,5 olması zayıf

- ◆ 18,5 - 24,99 arasında olması normal
- ◆ - 25,0 - 29,99 arasında olması kilolu
- ◆ - 30,0 - 34,99 arasında olması sınıf I obez
- ◆ -35,0 - 39,99 arasında olması sınıf II obez
- ◆ - 40,0 ve üzerinde olması sınıf III obez olarak değerlendirilmektedir.

Doğru beslenme, metabolik hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı yaşamın ön koşullarından biridir. Yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite artışı ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile Tip 2 diyabetin %30-50 oranlarında önlenebileceği kanıtlanmıştır.



Stres Yönetimi

Günümüzde yaşanmakta olan hızlı gelişim ve değişme, iş hayatına ve sosyal hayata da büyük bir hareketlilik ve hız getirmiştir. Hızla değişen ve gelişen hayat şartları nedeniyle, sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile değişik tepkiler vermesi ve bu değişimlere uyum sağlamayı çabalaması kaçınılmazdır. Değişim o kadar hızlı olmaktadır ki, insanlar hangi sosyal ortamda olurlarsa olsunlar ya da hangi iş i yaparlarsa yapsınlar yaşamlarının büyük bir bölümünde kendi sınırlarını zorlamaktadırlar. Bu nedenle stres kavramı sık karşılaşılan ve kullanılan bir kavram haline gelmiştir.

Stres, Latince kökenli ve İngilizce bir sözcüktür. Birinci anlamı “zorlanma, gerilme ve baskıdır”. Farklı zamanlarda farklı anlamlarda kullanılsa da 18. ve 19. yüzyıllarda bu kavram “güç, baskı, zor” gibi anlamlar ile objelere ve insanlara yönelik kullanılmıştır. Diğer anlamı, organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerin tümüdür.

Medikal açıdan stres insanların dış ve iç dünyaları tarafından tehdit edilip, kafa tutma durumları ile karşı karşıya kaldıkları durumlar karşısında ürettikleri psikolojik, fizyolojik ve davranış reaksiyonları olarak ifade edilebilir. Stres iyi ya da kötü olabilir.



STRES YÖNETİMİ

Stres etmenleri (stresörler) genelde üçe ayrılmaktadır:

- 1- Fiziksel: Travma, açlık, gürültü, yoğun egzersiz, cerrahi girişimler vb.
- 2- Sosyal: Birey-çevre ilişkisi/çatışması
- 3- Psikolojik: Fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ya da kendiliğinden ortaya çıkan hayal kırıklığı, izolasyon gibi.

Fiziksel ve psikolojik stresler dizisi kişide bir takım değişiklikler oluşturmaya başlar ve bu oluşum evreler halinde devam eder. Bunu araştırmacılar "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak tanımlamaktadırlar. İşyerindeki sorunlara karşı koyabilmek için kişinin geliştirdiği adaptasyon mekanizmasının devreye girmesiyle, kişi önce alarm reaksiyonu gösterir. Sonra direnç evresi başlar ve sonunda tükenme ile karşı karşıya kalır.



Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Her insanın stres faktörleri farklı olduğu gibi, strese karşı verilen cevaplar da farklıdır. Stres kontrolü kişiye özgü ve kişinin içindedir. Strese cevap verme şekli de birçok faktöre bağlı olup kişiden kişiye değişebilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri olarak; gevşeme teknikleri, beden egzersizleri, gerilime sebep olan faaliyetlerden uzak kalma, sosyal faaliyetlere katılma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm, davranış değişikliği ve inanç sayılabilir. Yine bireysel olarak stresle başa çıkmanın bilinen bir diğer yolu da yaşam tarzı değişikliğini içeren DKBY modelidir.

Braham tarafından geliştirilen bu model D; değiştir, K; kabul et, B; boş ver, Y; yaşam tarzını yönet şeklindedir.

Değiştir: Bu adım imkan varsa, içinde bulunulan olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durum değişirse, bu durumun sebep olduğu stres ortadan kaldırılabilir.

Kabul et: Değiştirilmesi mümkün olmayan koşulların kabul edilmesi temeline dayanır.

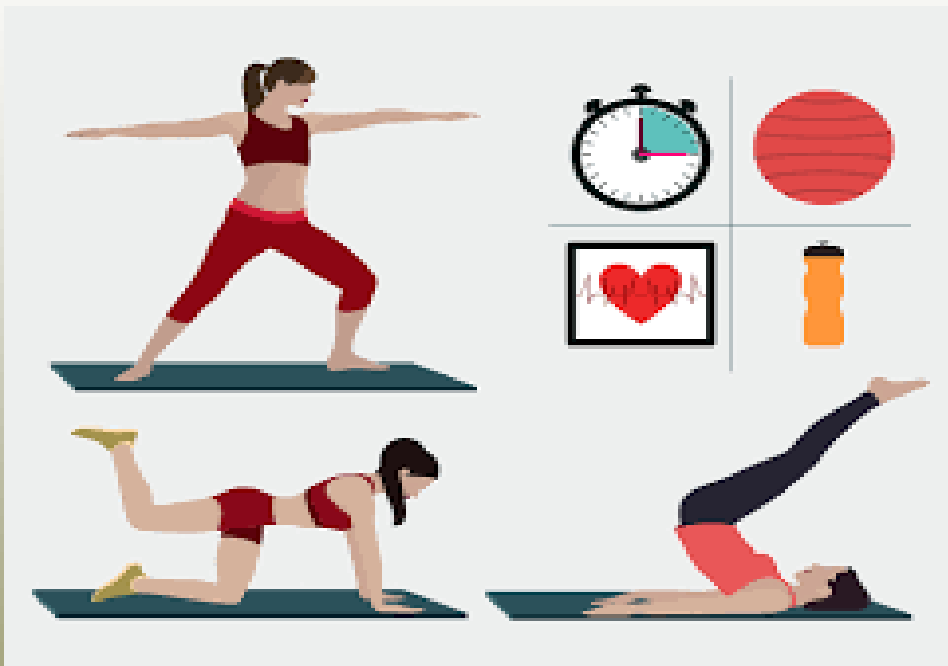
Boş ver: Duygusal ve zihinsel açıdan farklı bir kavrayışla olaylara yeni ve farklı bir yorum getirmektir.

Yaşam tarzını yönet: Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek gibi yöntemlerle, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlar ortadan kaldırılabilir. Bunun yanında kognitif-davranışçı terapi yöntemleri, davranışların günlük kaydını tutarak kendini gözleme, kognitif yeniden yapılandırma, psikoterapiler ve ağır stres durumlarında psikanaliz ve dinamik psikoterapi kullanılan diğer yöntemlerdir.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite ve egzersiz, tarih boyunca farklı uygarlıklar ve toplumlarda, yaşamın bütün dönemlerinde önemli bir yer tutmuştur. Milattan önce ve sonraki dönemlerde egzersiz ve sağlık arasında birçok ilişki kurulmuş, Çin'de güzel hareket öğretisi bulunan bir egzersiz sistemi olan Tai chi chuan, Hindistan'da fiziksel uygunluk, uygun solunum ve diyet üzerine odaklanan Yoga felsefesi gibi öğretiler milattan önceki dönemlerde başlamıştır.

Tanım olarak egzersiz, soluk alıp verme hızını , derinliğini ve kalp atış hızını belirli bir oranda arttıran, az da olsa terlemeye yol açan, kollar ve bacaklar gibi büyük kas gruplarıyla yapılan bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan planlı, yapılandırılmış, sürekli aktivitelerdir. Fiziksel uygunluk ise günlük işleri yorgunluk duymaksızın, canlı ve uyanık bir şekilde yapabilmek, boş zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip olmak ve beklenmeyen durumları karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak olarak tanımlanabilir. Egzersizin amacı, fiziksel uygunluğu geliştirmek için oksijen dağılımını yapmak, metabolik süreçleri düzenlemek, kas-kem hareketlerini iyileştirmek ve vücut yağ oranını azaltmaktır.



Egzersiz, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, karakter gelişiminde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, zihinsel ve bedensel fonksiyonların korunmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelmek kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler. Fiziksel aktivitenin sağlığa etkileri üç başlıkta incelenebilir:

1- Bedensel Sağlığa Etkileri: Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığa etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

A- Kas-iskelet sistemine etkileri:

- ◆ Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi
- ◆ -Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas - eklem kontrolünü arttırarak stabilitenin sağlanması,
- ◆ -Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,
- ◆ -Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması (fleksibilite),
- ◆ -Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (kondisyon ve dayanıklılık),
- ◆ Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda gelişmesi (endurans),
- ◆ -Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi, -Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması, -
- ◆ Vücut farkındalığının geliştirilme

2- Ruhsal ve Sosyal Sağlığa Etkileri:

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı arttırır,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığı geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır,
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını arttırır.

3- Gelecekteki Yaşantıya Etkileri

- Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır,
- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır,
- Kanser gelişim riskini azaltır ve kansere karşı koruma sağlar, -
- Aktif yaşayan bireylerde vücudun oksijen kullanma yeteneği arttığı için vücut direnci artar ve enfeksiyonlara karşı koruma gelişir,
- Kas- iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltılır,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırır, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar,
- Yaşlılık ve ileri yaşlılık dönemlerinde insanları etkisi altına alan atıl kalma, işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olur.

Her egzersiz öncesi bir ısınma dönemi olmalıdır. Bu dönemde kol, bacak ve gövde kasları aşırı yüklenmeden gerilmelidir. Egzersiz planlanmasında 5 temel özellik önemlidir:

1- Egzersizin türü:

-Yürüyüş, koşma, yüzme, bisiklet, dans, merdiven çıkma gibi büyük kas gruplarının kullanıldığı, ritmik ve aerobik karakterli aktiviteler.

-Günlük yaşam aktivitelerinde artış: Asansör yerine merdivenin kullanılması, arabanın bir kaç blok geriye park edilip oradan işe yürünmesi gibi.

-Mesleki ve rekreasyonel aktiviteler

-Direnç egzersizleri:

Büyük kas grupları, haftada en az iki gün çalıştırılmalıdır. 10-12 tip egzersiz, 8-12 tekrarla yapılmalıdır.

2- Egzersizin sıklığı: Haftanın en az 3-5 günü yapılmalıdır.

3- Egzersizin süresi: Temel prensip olarak günlük 30 dakikanın altında olmaması gerekmektedir. 10 dakika ısınma ve soğuma (germe ve esneklik egzersizleri) ardından 20-60 dakika aerobik egzersiz, devamlı veya kesikli yapılabilir. Aktivitenin süresi şiddetine bağlıdır. Yüksek şiddetli aktiviteler, potansiyel tehlikelere ve problemlere neden olmaktadır, düşük şiddetli ve uzun süreli aktiviteler spor yapmayan erişkinler için önerilmektedir.



YAŞAM KALİTESİ

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı "sadece hastalığın bulunmayışı değil, bedensel, zihinsel ve sosyal tam iyilik hali" olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre sağlıklı olmak için, kişinin sağlık sorununun olmaması yeterli değildir ve tam iyilik halinin olması gerekmektedir. Bu durumda çok az insan sağlıklıdır, çünkü "tam iyilik hali" ihtiyaçlarının tam olarak karşılanması demektir.

Dünya Sağlık Örgütü "Yaşam Kalitesi"ni: "Hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının' bütünü içinde durumlarını nasıl algıladıkları" şeklinde tanımlamaktadır .(Yaşam kalitesi; "yaşam şartları içerisinde elde edilebilecek kişisel doyumun seviyesini etkileyen, hastalıklara ve günlük yaşamın fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavram" şeklinde de tanımlanabilmektedir .

İnsanın temel ihtiyaçlarını gözden geçirirsek: Birinci derecede Biyolojik ihtiyaçlar; yeme-içme, cinsellik, dinlenme, güvenlik, ısınma gibi ihtiyaçlardır. İkinci derecede Psikososyal ihtiyaçlar; isteklerin tümünü kapsamaktadır. Yeni deneyimlere ihtiyaç duyma, üretkenliğin dışavurumu, çevresel uyarı ile kendilik gelişimi (self-development), oyunlar, spor, sosyal ve bedensel yakınlaşmalardan hoşlanma, iletişim kurma, ilgi-yakınlık duyma ve deneyimlerin paylaşımı gibi faaliyetlerdir. Benlik saygısı, kimliği ve amaçları olma; yeteneklerini tam olarak kullanabilme, başarı, yeterlilik duygusu, toplumsal kabul görme, takdir edilme isteği; başkalarıyla yardımlaşma ve bunları yapacak zamana sahip olmak, yaşamı hoş ve anlamlı hale getirmektedir .



Patrick ve Erikson'a göre yaşam; kalite ve kantite olarak ayrılabilen iki boyuta sahiptir. Yaşam kalitesi; mortalite oranları veya yaşam beklentisi gibi zor biomedikal bilgiyle ilgili olarak ifade edilmiştir. Yaşam kalitesi; sadece ölçülebilir indikatörlerin kullanımıyla ifade edilemeyen, yaşamın kompleks yönlerini ifade eden, en önemlisi, genelde subjektif bir değerlendirmeyi tanımlamaktadır. Sadece subjektif iyilik duygusu değil, sağlık durumu ve yaşam durumu gibi objektif indikatörleri de içermektedir. Yaşam Kalitesi, bir iş sahibi olmak, hobilerle uğraşmak, sosyal bir hayata sahip olmak veya bu alanlarda girişimlerde bulunmaktan daha çok, "kişisel doyum"a (tatmin olmaya) bağlıdır. Kişinin hayat görüşü ve değer yargılan önemlidir. iyilik hali kalite olarak kişiden kişiye değişir ve hatta aynı kişi için bile her an değişebilmektedir. Şahsi iyilik halini belirleyen, kişi için önemli olan yaşam alanıdır; bu bir kişide işinden aldığı doyum iken, bir diğer kişide yakınlarıyla olan ilişkileri olabilmektedir. Ani hastalanmalar, aşık olmak veya haksızlığa uğramak gibi durumlar, iyilik halini birdenbire ve tamamıyla değiştirebilmektedir.

Sağlıkla ilişkili Yaşam Kalitesi

Yaşamın sağlık olarak bakılmayan, geniş çapta değer verilen yönleri vardır. Bunların arasında; özgürlük, gelir, sosyal destek sayılabilmektedir. Düşük gelir, özgürlüğün olmaması ve zayıf sosyal destek sağlıkla ilişkili olabilmektedir. Sağlık problemleri ve yaşam kalitesiyle uğraşırken, bu tür genel yönleri atlama eğilimi vardır. Direkt olarak fonksiyonel kapasiteye odaklanılmaktadır. Bundan dolayı sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi terimi ortaya çıkmıştır.

Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin çok yönlü, subjektif bir tanımlama örneği Patrick ve Erickson tarafından; "Sosyal fırsatların, algıların ve fonksiyonel durumların ve ayrıca hastalıklar, yaralanmalar ve tedavilerle etkilenen bozulmalarını şekillendirerek uğrattığı yaşam süresine verilen önem" şeklinde ifade edilmiştir. Yaşam kalitesi, kişinin deneyimlerinin tüm yönlerinin kendisi tarafından değerlendirilmesini kapsamaktadır

Kaynakça

- 1)Zaybak A, Fadilođlu Ç. Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege Üniv Hemşire YO Derg 2004; 20 (1):77-95.
- 2)Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. Cumhuriyet Univ Hemşire YO Derg 2005; 9(2):26-34.
- 3)Fidaner H, Elbi H, Fidaner C, ve ark: Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF. 3P Dergisi (Ek 2):3-66, 1999. 3
- 4)Top,Özden,Sevim (2003) Psikiyatride Yaşam Kalitesi
- 5) Ulusal Halk Sağlığı Hemşireliği Kongresi (2015).Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarını etkileyen faktörler İzmir ,Adem Sürmen ,Selma Öncel .