



Çalışma Yaşamında Sağlığın Geliştirilmesi

Prof.Dr. Mehmet YÜNCÜ



Amaç

- Katılımcıların, işyerinde sağlığın geliştirilmesi programlarını hazırlama ve uygulayabilmeleri için gerekli temel bilgileri kazanmaları.

Öğrenme Hedefleri

Katılımcılar,

- İşyerinde sağlığın geliştirilmesi kavramını tanımlar.
- İşyerinde sağlığın geliştirilmesine ilişkin program hazırlar.
- Hazırlanan programın uygulanması ve izlenmesi konusunda dikkat edilecek hususları benimser.



Konunun alt başlıkları

- “İşyerinde sağlığın geliştirilmesi” kavramı
- İş yerinde sağlığın geliştirilmesi program örnekleri;
- Sağlıklı yaşam
- Doğru beslenme
- Yaşam boyu egzersiz
- Sigara ve madde kullanımı
- Stresle baş etme
- Örnek bir programın hazırlanması

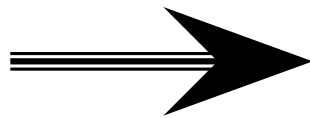
SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

- “**Sağlık**, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” (WHO-Dünya Sağlık Örgütü tanımı)
- **Sağlığı geliştirme**: “insanların kendi sağlıklarını belirleyen faktörleri kontrol ederek sağlıklarını geliştirmeleri”dir.
- **Sağlık hizmetlerinin** amacı, kişilerin sağlıklı ve uzun süre yaşamalarını sağlamaktır.
- Bu amaca ulaşmak için bireylerin zihninde “sağlık-sağlığı geliştirme” kavramlarının yerleşmesi önemlidir.

- 
-
- 21 Kasım **1986'** da **Ottawa'** da toplanan Sağlığı Geliştirme konulu ilk Uluslararası Konferans, 2000 yılı ve sonrasında “**Herkes İçin Sağlık**” a ulaşma eyleminin şartlarını sunmuştur.

Gelişen Teknoloji ↓

- Tanı ve tedavi olanaklarının artması
- Aşılar
- Sağlıklı su



☐Beklenen yaşam süresinde uzama

☐Yeni sağlık sorunları

-Kronik hastalıklar

-Yaşlılık

-Kazalar

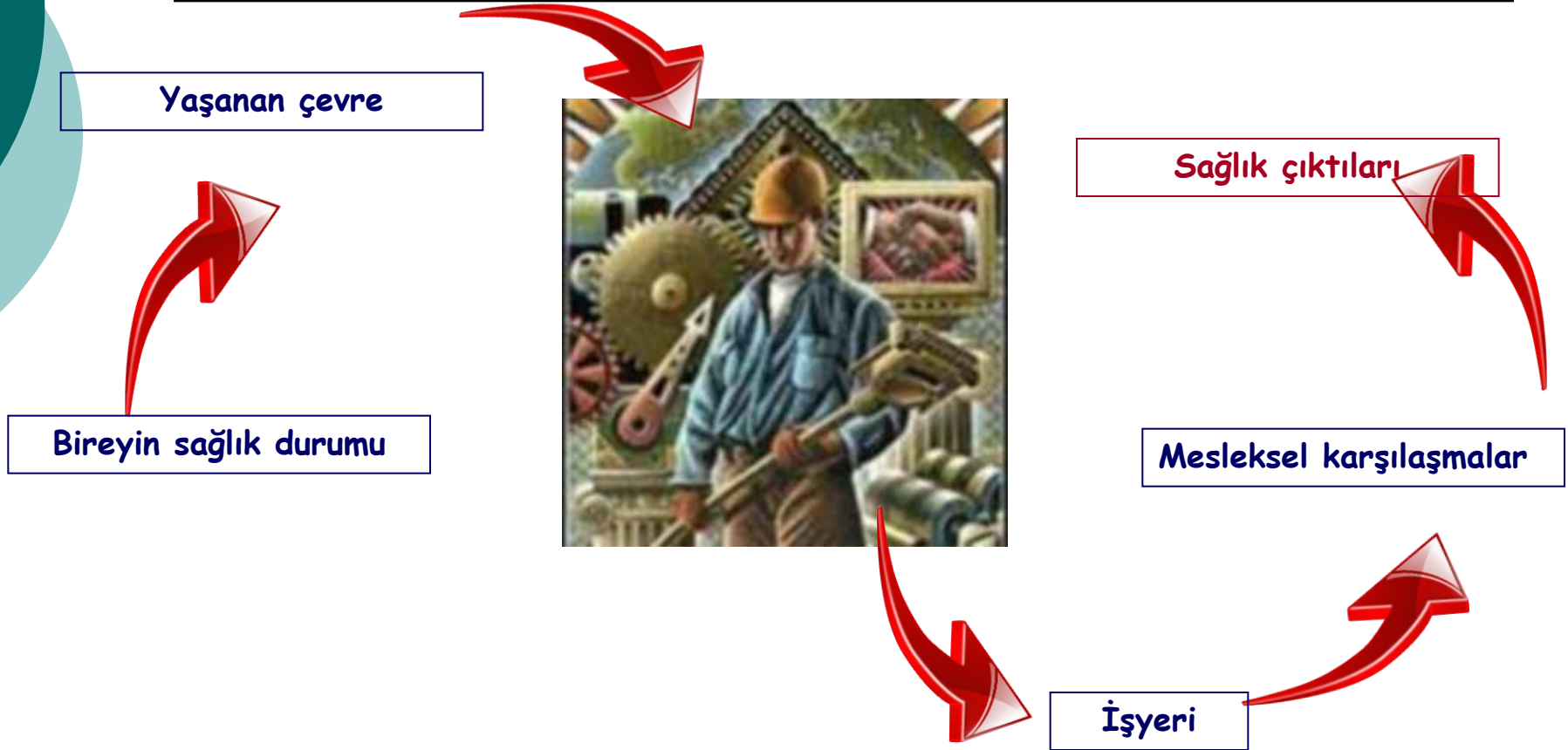
-Sigara, alkol ve madde kaynaklı sorunlar

SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

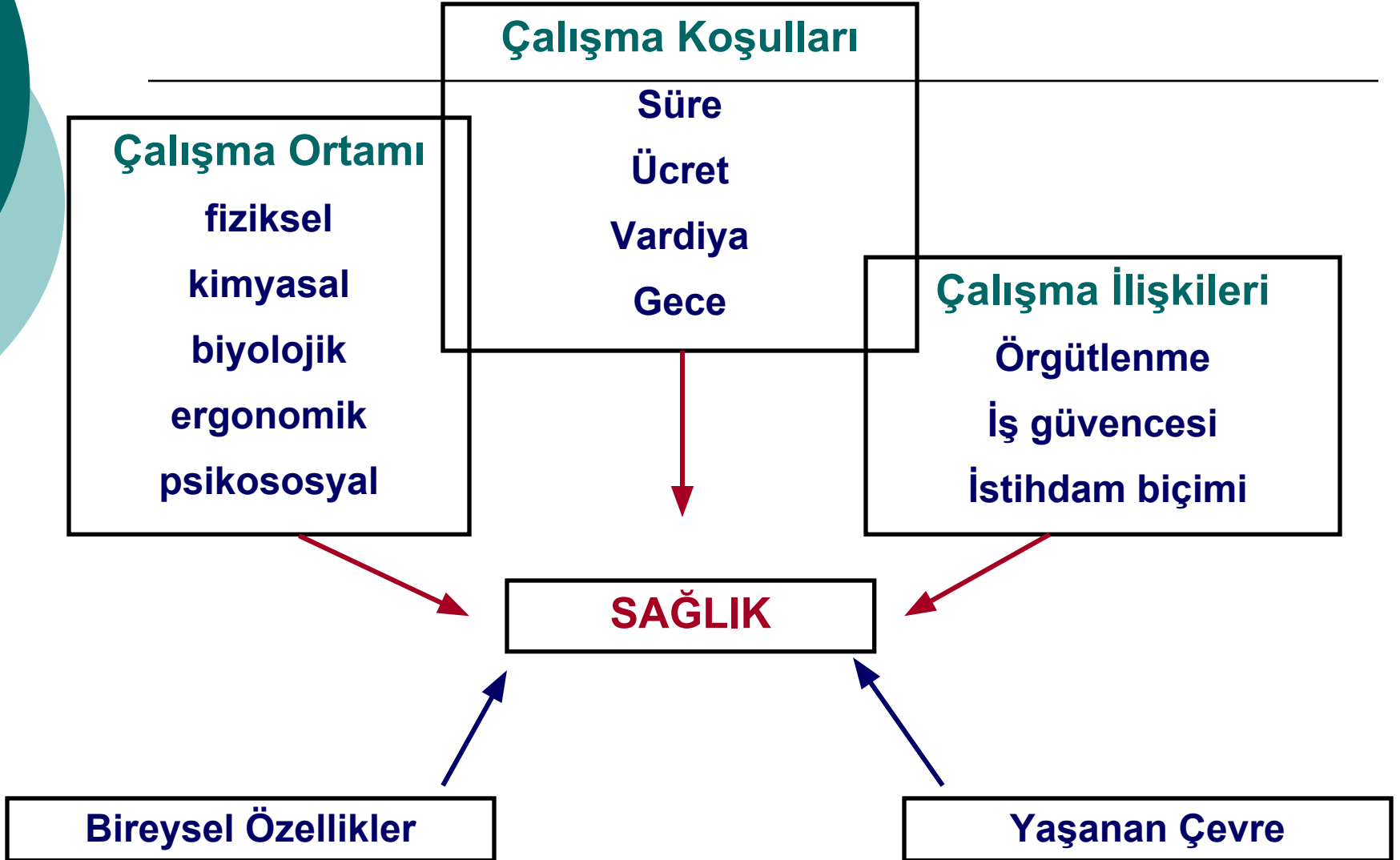
- Son yüzyıldır, hastalıkların tanı ve tedavisi bakımından önemli başarılar sağlanmıştır.
- Başta enfeksiyon hastalıkları olmak üzere ölüme yol açan pek çok hastalığın tedavisindeki gelişmeler sonucu, son 50 yılda ortalama insan ömrü 20 yıl kadar uzamıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün önceki yıllardaki yaklaşımı “yaşama yıllar katın” (add years to life) idi
- Şimdi ise “**yıllara yaşam katın**” (add life to years)

SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

- Sağlıklı bir bireyin, çalışma hayatında **verim** artar.
- Çalışma ortamları, sağlık üzerinde olumsuz etkiler yapabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik vb. pek çok faktörün bulunduğu ortamlardır.
- Bu faktörlerin sağlığa zarar vermeyecek şekilde kontrol altına alınması bakımından çeşitli teknik ve tıbbi uygulamalar yapılmaktadır.
- İlaveten bireysel davranışları olumlu hale getirmek amacı ile yapılacak sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirici etkinliklerin de önemlidir



Çalışma Yaşamı ve Sağlık İlişkisi



İş sağlığının temel özellikleri

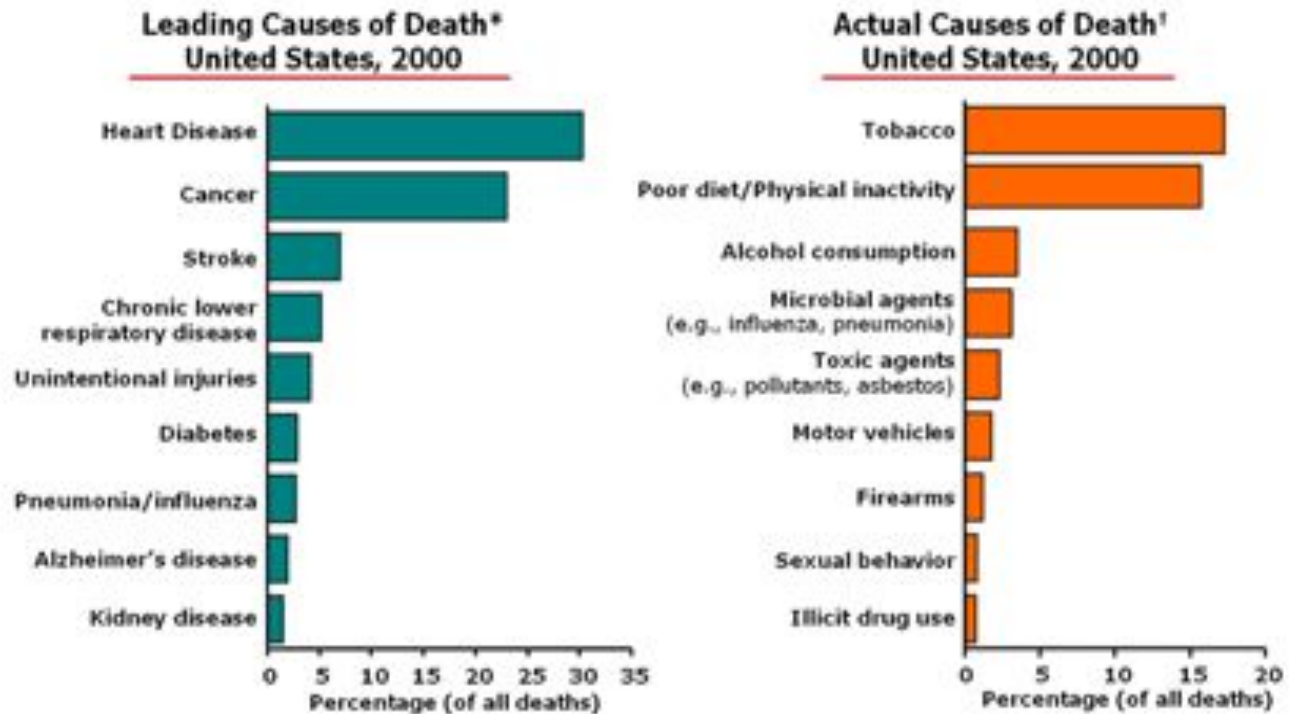
- Tüm çalışanlara yöneliktir
- Yaşanan ve çalışılan çevre (tüm yaşam alanları) birlikte değerlendirilir
- Temel araçlardan biri sürekli izlemdir
- Koruyucu hizmet ağırlıklı bütünsel bir yaklaşımdır



- *Çalışanlar*
- *Üretim sistemleri*
- *Çalışma ortamı*
- *Çalışma koşulları*
- *Çalışma alanları*
- *Ham madde, ara ürün, ürün ve atıklar*
- *Çevreleyen sistemler*

arasındaki ilişki ve etkileşimleri irdeler, değerlendirir, girişim yapar

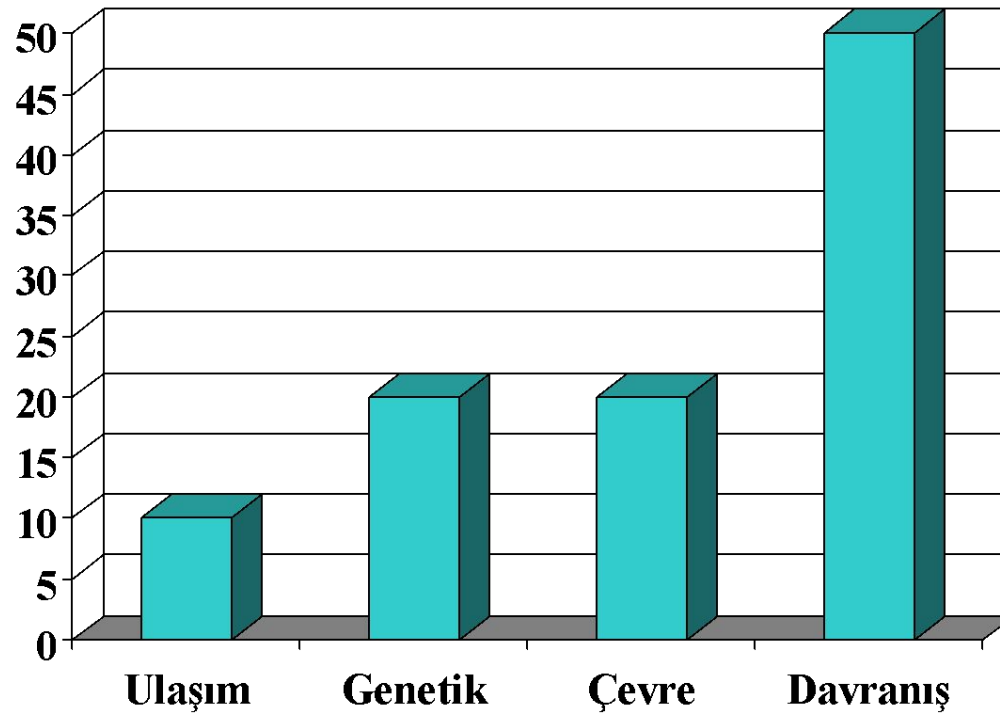
Nelerden Koruyacağız?



* Miniño AM, Arias E, Kochanek KD, Murphy SL, Smith BL. Deaths: final data for 2000. National Vital Statistics Reports 2002; 50(15):1-120.

† Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. JAMA. 2004;291(10):1238-1246.

Hastalıkların Nedenleri (%)



Çevre ve Davranışların Etkileri

<http://go.to/funpic>





İŞYERİNDE SAĞLIĞI GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİNİN YARARLARI

- **İşverenler açısından:** hastalık ve kaza nedeni ile olan iş kayıplarının azaltılması, işyerinde verimli çalışmanın sağlanması ve sonuç olarak üretimin artırılmasıdır.
- **Çalışanlar açısından:** güvenli bir çalışma ortamında sağlıklı olarak çalışmaktır.
- İşyerinde yapılacak etkinliklere tüm çalışanların ve işverenin katılması başarı şansını artırır.

Neler yapılabilir ?

- En az bir öğün yemek
- Egzersiz
- Sigara kontrolü
- Toplu eğitim etkinlikleri

Sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme çalışmaları için işyerleri genelde uygun ortamlardır

İşyerlerinde bir eğitim programının başarılı olabilmesi için:

- Programın amacı net olarak belirlenmeli,
- Bu amaçlar işveren ve işçiler tarafından benimsenmiş olmalı,
- Katılımcıların istek ve gereksinimleri öğrenilmelidir,
- Programın sürdürülmesi için uygun yer ve zaman ayarlanmış olmalıdır,
- Programın finansı sağlanmış olmalıdır,
- Programa işverenin katılımı sağlanmalıdır,
- Çalışmalarla ilgili düzenli kayıt tutulmalıdır,
- Programa katılanlardan geri bildirim alınmalıdır,
- Kişisel bilgilerin gizliliği sağlanmalıdır,
- Programın sonuçları değerlendirilmeli ve katılımcılara bilgi verilmelidir.

- 
-
- Etkinlikler sırasında çeşitli sağlık eğitimi yöntemlerinden yararlanılabilir:
 - Broşür ve afişler, konferans, küçük grup görüşmeleri, TV-video filmleri, bilgisayar aracılığı ile haberleşme vb.
 - Katılımı artırmak amacı ile çeşitli ödüller düşünülebilir. Bu ödül maddi bir ödül olabileceği gibi, işveren tarafından verilen bir belge de olabilir.

SAĞLIĞI GELİŞTİRME PROGRAMI KONULARI

- işyerinde kullanılan malzemelere ilişkin sağlık tehlikeleri
- İşyerindeki risk etmenlerinden korunma yolları
- İşyerindeki kaza ve yaralanmalara karşı tedbirler
- Fizik egzersiz,
- Sigara ve alkol alışkanlığının kontrolü,
- Stresle başetme yolları,
- Sağlıklı beslenme,
- Hipertansiyon,kalp hastalıkları, kolesterol, osteoporoz, kanser vb. hastalıklardan korunma yolları,
- Şişmanlığın kontrolü.



SAĞLIKLI YAŞAM İLKELERİ

- Sigara içme
- Sağlıklı beslen
- Hareket et
- Stresle baş edebil



Sigara ile mücadelede 3 temel amaç:

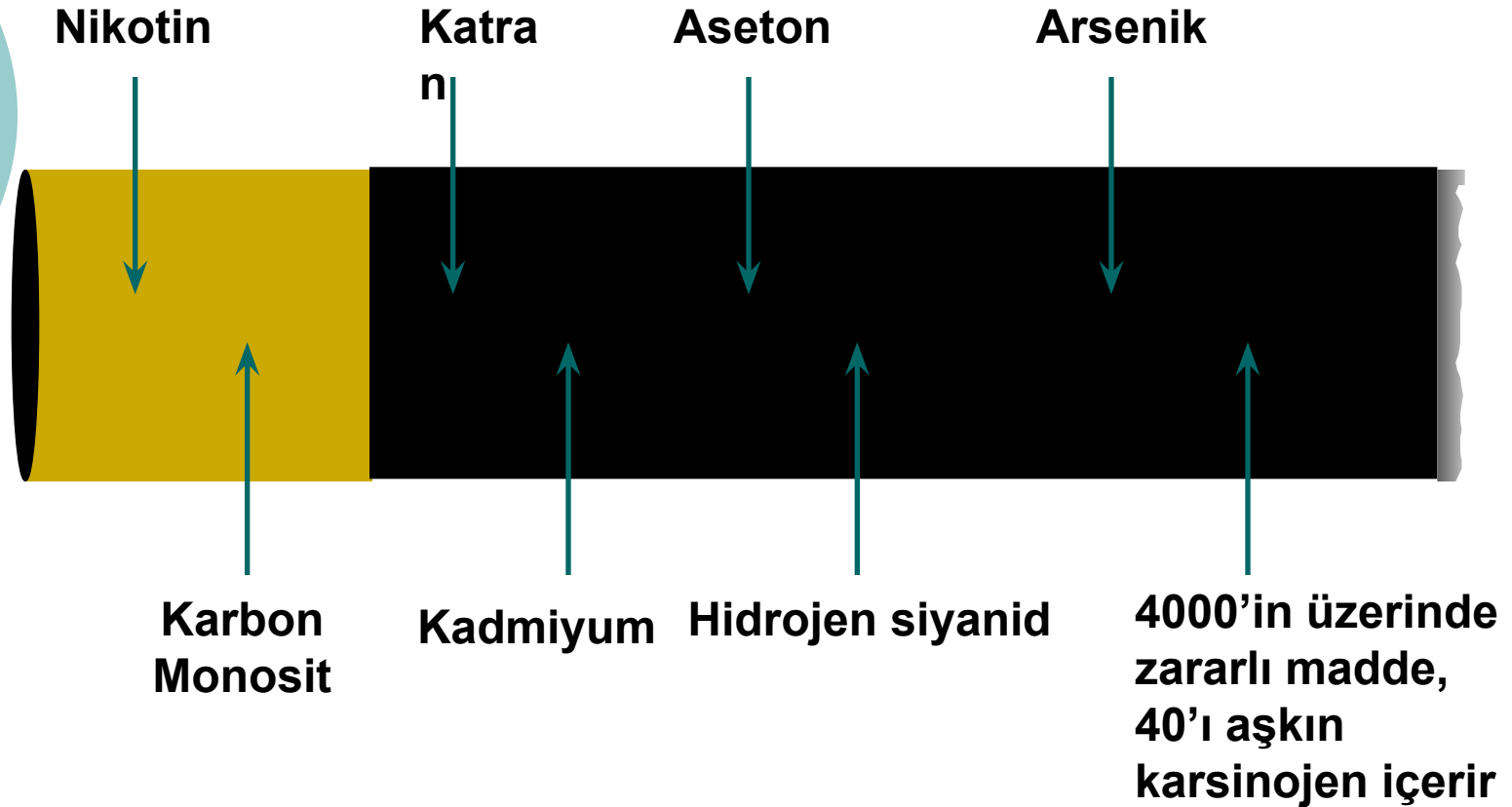
1. Sigara alışkanlığının edinilmemesi
2. Sigara kullananların, bırakmalarına yardımcı olunması
3. Kendileri sigara içmediği halde, başkalarının içtiği sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerin korunması

Sigara hastalıkların en önemli önlenabilir nedenidir (WHO-DSÖ)

İşyerlerinde sigarasızlık politikası için iki temel yaklaşım vardır:

- 1. İşyerindeki bütün kapalı mekanlarda ve ulaşım araçlarında (hatta açık alan-bahçede) sigara içilmesinin yasaklanması.
 - Bu yaklaşımın tiryakiler tarafından benimsenmesi güçtür.
- 2. İşyerinde sigara içilmesi için belirli yerler ayrılması.
 - Tiryakiler tarafından uyulması daha kolay olay ancak etkisi daha az

SİĞARADAKİ ZARARLI MADDELER





Sağlıklı Beslenme: “yeterli ve dengeli” beslenme demektir

- Kan kolesterol düzeyini yükseltmeyecek diyet
- Diyetle alınan tuz miktarının azaltılması
- Kalsiyum ve diğer minerallerin yeterli olarak alınması

Günlük toplam enerji ihtiyacının

%50-55'i karbonhidratlardan,
%15-20'si proteinlerden,
%20-25'i yağlardan sağlanmalıdır

Günlük yağ alımının:

1/3 Katı yağ (doymuş yağ asidi)

1/3 Bitkisel sıvı yağ (çoklu doymamış y.a)

1/3 Zeytinyağı (tekli doymamış y.a)

Kolesterol alımı 200-300 mg/gün altında olmalıdır.

İşyerleri düzenli fizik egzersiz programlarının uygulanması

- Günüün değişik saatlerinde organize edilebilir
- Hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesi bakımından yararlıdır
- Çalışanlar arasında daha sıcak ilişkilerin gelişmesine imkan sağlar,
- İş motivasyonunu artırır,

Obezite, hipertansiyon, osteoporoz, diyabet, kalp hastalıkları vb. sedanter hayatla ilgilidir

Stresle Başetme

- İşyerinde çalışma koşullarının ve kişiler arası ilişkilerin stres yaratmayacak şekilde düzenlenmiş olması önemlidir
- Herhangi nedenle stres altında olan kişilere de uygun destek programları sağlanmalı, stresle baş etme yolları öğretilmelidir.



Stresle mücadele

- (a) Stresle İlişkili Belirtilerle Başetme
- (b) Bireysel Duyarlılığı Azaltma
- (c) Kişiler Arası İlişkilerin Düzenlenmesi
- (d) İşten Kaynaklanan Stres Faktörlerinin Kontrolü
- (e) Yönetimden Kaynaklanan Stresle Baş Etme
- (f) Bireysel Stres Kaynaklarının Kontrolü



TEŞEKKÜRLER...