



II. WEBİNAR – KATILIMCI SORULARI ve YANITLARI

25.12.2016

Bu doküman içeriğinde Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından 15.12.2016 tarihinde yapılan webinar sunumu sırasında katılımcılardan gelen sorular yazılı olarak yanıtlanmıştır. Webinar sunumuna <https://youtu.be/JGMJWOtRUAo?t=1m21s> adresinden ulaşılabilmektedir. Sunum sırasında not edilen sorular temel başlıklarda ve sağlık/hastalık kavramlarının genel ilkeleri çerçevesinde gruplandırılmış ve soru başlıkları bilimsel literatür bilgilerinden yararlanılarak yanıtlanmıştır. Dr. Aslan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesidir. Doküman gerektiğinde güncellenebilir.

1. Uyku hijyeni nedir? ^{1,2,3}

Uyku hijyeni çok genel bir yaklaşımla; kişilerin kaliteli ve sağlıklı bir uyku süresi geçirebilmeleri için gerekli koşulların sağlanması olarak tanımlanabilir. Bu tanımla uyumlu olarak bazı/başlıca öneriler aşağıda yer almaktadır:

- ✓ Mümkün olduğunca aynı saatte yatmak
- ✓ Mümkün olduğunca aynı saatte kalkmak
- ✓ Düzenli fizik aktivite yapmak
- ✓ Uyumadan belli bir süre önce yemek yememek
- ✓ Uyumak için kullanılan odanın (yatak odasının) karanlık, gürültüsüz (sessiz) olmasına dikkat etmek
- ✓ Uyku geldiğinde yatağa girmek
- ✓ Uyku olmadığı halde uyumak için kendini zorlamamak; uzmanlar bu sürenin 5-10 dakikayı geçmemesini önermektedir.⁴

¹[Internet] <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/sleep-hygiene>. Erişim:25.12.2016.

²Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev 2003 Jun; 7(3):115-25.

³ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/162960/1/9789241548922_eng.pdf?ua=1&ua=1.

Erişim:25.12.2016.

⁴ [Internet] <https://www.sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/sleep-hygiene-tips/>.

Erişim:25.12.2016.



2. Stresle nasıl baş edeceğiz? ^{5,6}

Stresle baş etmenin iki temel yolu bulunmaktadır. Birinci yol, stresi meydana getiren durumun ortadan kaldırılması, ikinci yol ise stres yaratan durum karşısında verilen tepkinin değiştirilmesidir. İkinci yol birey tarafından daha kolay uygulanabilir bir yol olabilir.

Örnek: Gireceği sınav nedeniyle stres yaşayan bir öğrencinin başarılı olması için sınava çalışması sınav tarihini değiştirme çabasından daha gerçekçi ve bireysel düzeyde yapılabilecek bir seçenektir.

Birey bu konuda “yetersizlik/başarısızlık duygusu” içindeyse, sağlık çalışanlarının/profesyonel meslek gruplarının desteğini alabilir.

3. Kilo almak/vermek için ne(ler) yapacağız?

Bu sorunun doğrusu “**sağlıklı beslenmek için ne(ler) yapacağız?**” olmalıdır. Soruya yanıt webinar sunumunda yer verilmiştir. Ancak, yinelenen olursa, sağlıklı beslenmek kişinin yaşamını en sağlıklı şekilde sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmesi demektir. Sağlıklı beslenme bebeğin doğumundan yaşamın sonuna dek, yaşam boyu sürmesi gereken davranışların bütünüdür.⁷ Gıda güvenliği⁸ çok temel bir zemin olmakla birlikte, sağlıklı gıda seçeneklerinin fiziksel, sosyal, ekonomik olarak herkes için ulaşılabilir olmasının sağlanması da gerekmektedir (gıda güvencesi).^{9,10,11}

⁵ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85623/1/9789241505932_eng.pdf?ua=1.

Erişim:25.12.2016.

⁶ [Internet] <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/51610/1/WH-1994-27-n2-full-version-eng.pdf?ua=1>.

Erişim:25.12.2016.

⁷ [Internet] http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/. Erişim:25.12.2016.

⁸ [Internet] http://www.who.int/foodsafety/areas_work/nutrition/en/. Erişim:25.12.2016.

⁹ [Internet] <http://www.fao.org/cfs/en/>. Erişim:25.12.2016.

¹⁰ [Internet] <http://www.fao.org/3/AV031e.pdf>. Erişim:25.12.2016.

¹¹ As defined in the CFS Reform Document:

http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs0910/ReformDoc/CFS_2009_2_Rev_2_E_K71_97.pdf.

Erişim:25.12.2016.



4. Günlük yürüme süresine ilişkin öneri nedir?

Dünya Sağlık Örgütü hareketli bir yaşamın birey için olağan bir davranış haline gelmesini/getirilmesini önermektedir. Bugünkü öneri¹² 18 yaş ve üzeri bireyler için haftada 150 dakika orta düzey hareket olarak sunulmaktadır. Hareketin adı farklı olabilir, ancak, eğer sağlık açısından bireyin özel bir engeli yok ise haftada düzenini kendisinin de belirleyeceği 150 dakikalık hareket seçeneği sağlıklı yaşam için önerilmektedir. Bir defada en az 10 dakikalık bir hareket bir başka önemli öneridir. Yürüme riski en az olan aktivite türleri arasındadır.

Fizik aktivite süresi 5-17 yaş grubu için günde en az 60 dakika olarak önerilmektedir.

Fizik aktivite yapma konusundaki önerilerin temel zemini ise kişinin sağlık açısından herhangi bir engeli olmamasıdır. Bu amaçla düzenli sağlık kontrolleri ve sağlık çalışanlarına danışma son derece önemlidir.

¹² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Erişim:25.12.2016.