

ADIMLA BİN

EZGİ
DÜZGÜN
ÖYKÜ ERGİN
ROZERİN ÇİÇEK



SUNUM PLANI

- SORUNUN BELİRLENMESİ
- PROJE FİKRİ VE AMACI
- UYGULAMA BENZERİ ÖRNEKLER
- MALİYET VE KISITLILIKLAR
- OLUMLU YÖNLER
- EYLEM PLANI
- İŞ BİRLİKÇİLER
- SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ/HSGM BİRİMLER



SORUNUN BELİRLLENMESİ

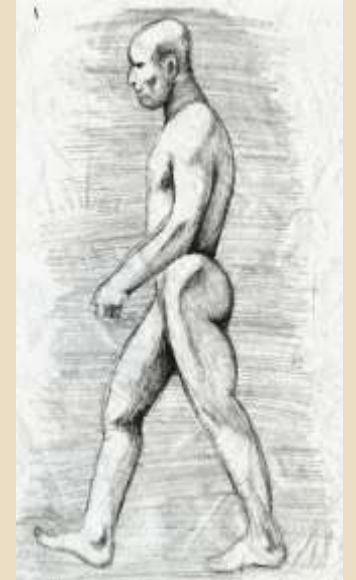


- İNSANLARIN HAREKETSİZ BİR YAŞAM TARZI NEDENİYLE KRONİK HASTALIKLARA YAKALANMA ORANI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR.
- İNSANLARIN TOPLU TAŞIMA YERİNE BİREYSEL ARAÇLARIYLA SEYEHAT ETMESİ HAVA KİRLİLİĞİNİ ARTTIRARAK İNSAN SAĞLIĞINI OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEMEDİR.



PROJE FİKRİ VE AMACI

- HAREKETSİZLİK KAYNAKLI OLUŞAN KRONİK HASTALILARIN AZALTILMASI VE BİREYLERİ TOPLU TAŞIMAYA YÖNLENDİREREK KARBON AYAK İZİMİZİN AZALTILMASI .
- İZMİR GİBİ BÜYÜK BİR ŞEHİRDE OLUŞAN TRAFİK SORUNUNUN AZALTILMASI.



Practice Guideline > Med Sci Sports Exerc. 2022 Feb 1;54(2):353-368.
doi: 10.1249/MSS.0000000000002800.

Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine

Jill A Kanaley ¹, Sheri R Colberg ², Matthew H Corcoran ³, Steven K Malin ⁴, Nancy R Rodriguez ⁵, Carlos J Crespo ⁶, John P Kirwan ⁷, Juleen R Zierath ⁸

Affiliations + expand

PMID: 35029593 PMID: PMC8802999 DOI: 10.1249/MSS.0000000000002800

[Free PMC article](#)

Abstract

This consensus statement is an update of the 2010 American College of Sports Medicine position stand on exercise and type 2 diabetes. Since then, a substantial amount of research on select topics in exercise in individuals of various ages with type 2 diabetes has been published while diabetes prevalence has continued to expand worldwide. This consensus statement provides a brief summary of the current evidence and extends and updates the prior recommendations. The document has been expanded to include physical activity, a broader, more comprehensive definition of human movement than planned exercise, and reducing sedentary time. Various types of physical activity enhance health and glycemic management in people with type 2 diabetes, including flexibility and balance exercise, and the importance of each recommended type or mode are discussed. In general, the 2018 Physical Activity Guidelines for Americans apply to all individuals with type 2 diabetes, with a few exceptions and modifications. People with type 2 diabetes should engage in physical activity regularly and be encouraged to reduce sedentary time and break up sitting time with frequent activity breaks. Any activities undertaken with acute and chronic health complications related to diabetes may require accommodations to ensure safe and effective participation. Other topics addressed are exercise timing to maximize its glucose-lowering effects and barriers to and inequities in physical activity adoption and maintenance.

Copyright © 2021 by the American College of Sports Medicine.



neticesinde İstanbul'da artık toplumun her kademesinden farklı statüdeki insanların, trafik tıkanıklığı yaşamaktansa toplu ulaşım araçlarını tercih ettiği gözlemlenmektedir.

Toplu ulaşımın tercih edilmesi ile trafikteki araç sayısı düşeceğinden, trafikte geçen zaman kayıpları azalacaktır. Bu durum hem trafik problemini azaltırken hem de önemli ekonomik tasarruflar oluşturacaktır. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre 2013 yılında trafik tıkanıklığının direkt ve dolaylı maliyeti 120 milyar \$'dır. 2030 yılında bu rakamın 180 milyar \$'ı bulacağı tahmin edilmektedir [3]. Toplu ulaşım araçları ile hizmet verilen bölgelerde yaşayan Amerikalılar toplu ulaşım araçlarını kullanmak suretiyle her yıl trafik tıkanıklığı maliyetlerinde 13 milyar \$'dan fazla tasarruf sağlamaktadırlar [4]. Birleşik Krallık'ta 87 şehir ve büyük kentsel alanı kapsayan bir çalışmada trafik tıkanıklığının direkt ve dolaylı maliyeti 2016 yılında 6 milyar £'u geçmiştir [5]. Bu maliyet hesabı yapılırken yolculuk süresi maliyeti, taşıt işletim maliyeti ve hava kirliliği maliyeti hesaplanmaktadır [6].

Yakıt Tasarrufu Sağlar

640 milyon galon akat yakıt tasarrufu sağlamaktadır [8].

İnsan Sağlığına Katkı Sunar

Yapılan araştırmalara göre toplu ulaşım kullanıcılarının 8-33 dakika arasında yürüdükleri tespit edilmiştir. Toplu ulaşım kullanıcılarının % 30'luk kısmının ise gün içerisinde yapmış oldukları fiziksel aktivitenin, sadece ulaşım araçlarına yaptıkları yürüyüş olduğu tespit edilmiştir. **Bireysel araç kullanıcılarına göre ise toplu ulaşım araçlarını kullananlar 3,5 kat daha fazla hareket etmektedirler.** Toplu ulaşım araçlarına erişim için yapılan bu yürüyüşler sağlık açısından oldukça fayda sağlamaktadır [9].

Ortalama bir Amerikalı otomobil kullanıcısı, direksiyon başında yılda 450 saat vakit harcamaktadır ki bu 11 haftalık bir mesaiye denktir. Sıkışık trafikte araç kullanmanın oluşturduğu stres; kalp-damar hastalıkları da dahil olmak üzere, bağışıklık sisteminde zayıflama, baş ağrısı, soğuk algınlığı ve grip gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar göstermektedir ki daha kısa süreli yolculuklar stres seviyesini azaltarak sürüş ile ilgili

meği

[https://dergipark.org.tr/tr/download/article-](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/516705#:~:text=Toplu%20ula%C5%9F%C4%B1m%20sis%2D%20temlerinin%20trafik,%C3%A7ok%20faydas%C4%B1%20daha%20bulunmakta%2D%20d%C4%B1r.&text=istihdam%20ve%20mali%20hareketlilik%20ile,%C3%A7evreye%20olumlu%20katk%C4%B1la%2D%20r%C4%B1%20bulunmaktad%C4%B1r.)

[file/516705#:~:text=Toplu%20ula%C5%9F%C4%B1m%20sis%2D%20temlerinin%20trafik,%C3%A7ok%20faydas%C4%B1%20daha%20bulunmakta%2D%20d%C4%B1r.&text=istihdam%20ve%20mali%20hareketlilik%20ile,%C3%A7evreye%20olumlu%20katk%C4%B1la%2D%20r%C4%B1%20bulunmaktad%C4%B1r.](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/516705#:~:text=Toplu%20ula%C5%9F%C4%B1m%20sis%2D%20temlerinin%20trafik,%C3%A7ok%20faydas%C4%B1%20daha%20bulunmakta%2D%20d%C4%B1r.&text=istihdam%20ve%20mali%20hareketlilik%20ile,%C3%A7evreye%20olumlu%20katk%C4%B1la%2D%20r%C4%B1%20bulunmaktad%C4%B1r.)



PROJE TANITIMI: ADIMLA BİN

- İNSANLARI YÜRÜMEYE VE TOPLU TAŞIMAYA YÖNLENDİRMEK AMACI İLE YÜRÜDÜKLERİ HER BİN ADIM İÇİN İZMİRİM KARTLARINA TELEFONLARINA YÜKLEYECEKLERİ UYGULAMA İLE BİR LİRA YÜKLENİR.
- BÖYLECE İNSANLARI HAREKETE GEÇİREREK KRONİK HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ VE KOMPLİKASYONLARININ AZALTILMASI, AYNI ZAMANDA İNSANLARI TOPLU ULAŞIMA YÖNLENDİREREK HAVA KİRLİLİĞİNİN, TRAFİĞİN VE KARBON AYAK İZİNİN AZALTILMASINI HEDEFLİYORUZ.





UYGULAMA BENZERİ ÖRNEKLER



<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.stepsapp.ad%C4%B1m-sayar/id1037595083?hl=tr&pli=1>

<https://apps.apple.com/tr/app/stepsapp-ad%C4%B1m-sayar/id1037595083?l=tr>

MALİYET VE KISITLILIKLAR

MALİYET

UYGULAMA HAZIRLAMA
MALİYETİ : 2500 TL

<https://bionluk.com/mehmeteminyildiz/fikirlerinizi-harika-mobil-uygulamalara-donustururum-480556>

KISITLILIKLAR

- İNSANLARIN İZMİRİM KART ÇIKARTMAYA UĞRAŞMASI
- İNSANLARIN UYGULMAYI KULLANMAYA ALIŞMASI
- TOPLU TAŞIMAYA YETERİNCE TALEP OLMAMASI



OLUMLU YÖNLER

- Spor yapan insanların kartlarına bakiyeler yüklenerek ekonomilerine katkıda bulunabilmek.
- Spor alışkanlığı kazandırılıp insanların sağlığının korunmasına yardımcı olabilmek.



Yeterli spor yapma imkanı bulamayan insanlara spor yapabilecekleri alanlar oluşturabilmek.



EYLEM PLANI

- UYGULAMA İÇİN YAZILIMIN HAZIRLANMASI
- BELEDİYE İLE İŞBİRLİĞİ
- TANITIM İÇİN REKLAM



İŞ BİRLİKÇİLER



<https://www.izmir.bel.tr/>



SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ





<https://www.undp.org/tr/turkiye/projects/surdurulebilir-kalkinma-amaclari-yatirim-inisiyatifi>





 Aile Hekimliği Uygulama ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı


 Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme Dairesi Başkanlığı


 Aşı İle Önlenilebilir Hastalıklar Dairesi Başkanlığı

 Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları Planlama ve Organizasyon Dairesi Başkanlığı


 Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı

 Bütçe ve Projeler Dairesi Başkanlığı


 Çalışan Sağlığı Dairesi Başkanlığı


 Çevre Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Göç Sağlığı Dairesi Başkanlığı


 Hukuk ve Mevzuat Dairesi Başkanlığı

 İdari ve Mali İşler Dairesi Başkanlığı


 Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı

 Kanser Dairesi Başkanlığı


 Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı


 Mikrobiyoloji Referans Laboratuvarları ve Biyolojik Ürünler Dairesi Başkanlığı


 Stok Yönetimi ve Lojistik Dairesi Başkanlığı


 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

 Toplum Sağlığı Hizmetleri ve Eğitim Dairesi Başkanlığı

 Tüberküloz Dairesi Başkanlığı

 Tüketici Güvenliği ve Halk Sağlığı Laboratuvarları Dairesi Başkanlığı

 Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Dairesi Başkanlığı

 Zoonotik ve Vektörel Hastalıklar Dairesi Başkanlığı

 Kalite Temsilciliği

KAYNAKÇA

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35029593/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/516705#:~:text=Toplu%20ula%C5%9F%C4%B1m%20sis%2D%20temlerinin%20trafik,%C3%A7ok%20faydas%C4%B1%20daha%20bulunmakta%2D%20d%C4%B1r.&text=istihdam%20ve%20mali%20hareketlilik%20ile,%C3%A7evreye%20olumlu%20katk%C4%B1la%2D%20r%C4%B1%20bulunmaktad%C4%B1r.>
- <https://bionluk.com/mehmeteminyildiz/fikirlerinizi-harika-mobil-uygulamalara-donustururum-480556>
- <https://www.izmir.bel.tr/>
- <https://apps.apple.com/tr/app/stepsapp-ad%C4%B1m-sayar/id1037595083?l=tr>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter&hl=tr&pli=1>

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

