

Sağlıklı Genç İzmir Uygulaması

ADIMPUANLARINIZLA EĐLENCEYE YÜRÜYÜN!

Dr. Başak Kurtbođan
Dr. Deniz Çakır

Dr. Mustafa Işıık
Dr. Çađrı Berk Çimen



Aile Hekimliği Uygulama ve
Geliştirme Dairesi Başkanlığı



Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme
Dairesi Başkanlığı



Aşı ile Önlenbilir 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

Sürdürülebilir Kalkınma İçin **KÜRESEL AMAÇLAR**



Sorun ne?

- Ülkemizde son yıllarda 15-25 yaş arası genç insanlar sedanter bir yaşam sürmekte. Gerek sosyal platformlar ve bilgisayar oyunları gerek okul yaşamı gençlerimizi ekran başında hareketsiz zaman geçirmeye itiyor.



HAREKETSİZ YAŞAMLA GELEN HASTALIKLAR

TRT HABER

Sedanter yaşam tarzına sahip olan kişilerde kalpten kireçlenmeye kadar bir dizi hastalık çok daha fazla görülüyor.

Kalp krizi, yüksek tansiyon benzeri kardiyovasküler hastalıklar

Meme, rektum, kolon, akciğer gibi bazı **kanser türleri**

Astım ya da bronşit türü **akciğer hastalıkları**

Kaynak: TRT Haber



Anksiyete, depresyon gibi **psikolojik rahatsızlıklar**

Eklem kireçlenmeleri, osteoporoz gibi **kas iskelet sistemi problemleri**

Diyabet benzeri **metabolik hastalıklar**

Demans ve alzheimer gibi nörolojik hastalıklar

TRT Haber hareketsiz yaşamla gelen hastalıklar <https://www.trthaber.com/haber/saglik/yuruyorum-sedanterin-ustune-655319.html> 06.07.2023

[Am J Public Health](#). 2018 November; 108(11):
1478–1482. Published online 2018 November.
doi: [10.2105/AJPH.2018.304649](https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649)

PMCID: PMC6187798 | PMID: [30252516](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30252516/)

Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking?

[Jeff K. Vallance](#), PhD, [Paul A. Gardiner](#), PhD,
[Brigid M. Lynch](#), PhD, [Adrijana D’Silva](#), MHS,
[Terry Boyle](#), PhD, [Lorian M. Taylor](#), PhD, [Steven T.
Johnson](#), PhD, [Matthew P. Buman](#), PhD, and
[Neville Owen](#), PhD

- ▶ Günde 6 saatten fazla oturmak kalp krizi riskini %125 artırıyor. 8 saatten fazla oturmak ise obezite ve sigara içmekten bile daha zararlı.
- ▶ Eğer uzun süreli oturarak çalışıyorsanız:
- ▶ -Otururken soleus push up
- ▶ -Her gün yürüyüş ve
- ▶ -Haftanın 4 günü tüm vücut egzersizleri yapmalısınız

Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

A. P. Bailey^{1,2*}, S. E. Hetrick^{1,2}, S. Rosenbaum^{3,4}, R. Purcell^{1,2} and A. G. Parker^{1,2,5}

¹Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, Melbourne, Australia

²Centre for Youth Mental Health, The University of Melbourne, Australia


³School of Psychiatry, Faculty of Medicine, UNSW, Sydney, Australia

⁴Black Dog Institute, Prince of Wales Hospital, Sydney, Australia

⁵Institute of Sport, Exercise and Active Living, Victoria University, Melbourne, Australia

- Bu araştırma, fiziksel aktivitenin depresyon teşhisi veya semptomları yaşayan yetişkinler, ergenler ve gençler için umut verici bir birincil müdahale olduğunu göstermektedir.
- Fiziksel aktivitenin genç nüfus tarafından uygulanabildiği müddetçe depresyonun rutin klinik tedavisinde kullanılması mümkün görünmektedir.

Sedentary behavior and physical activity of young adult university students

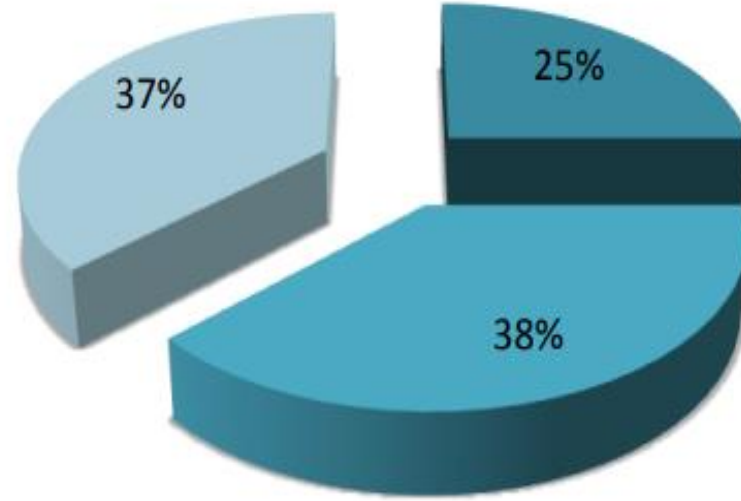
Neil E. Peterson¹  | John R. Sirard² | Pamela A. Kulbok³ | Mark D. DeBoer⁴ |

Jeanne M. Erickson⁵

- ▶ Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sedanter yaşamı ve düşük fiziksel aktivite oranlarına dikkat çekilmiştir.
- ▶ Özellikle üniversite öğrencilerinin vücut kitle endeksleri, fiziksel aktive oranları, fiziksel ve ruhsal sağlık kıyaslamaları yapılarak sedanter yaşamın ve fiziksel aktivite azlığının kötü etkileri üzerinde durulmuştur.

Fiziksel Aktivite Seviyesi (PAL)

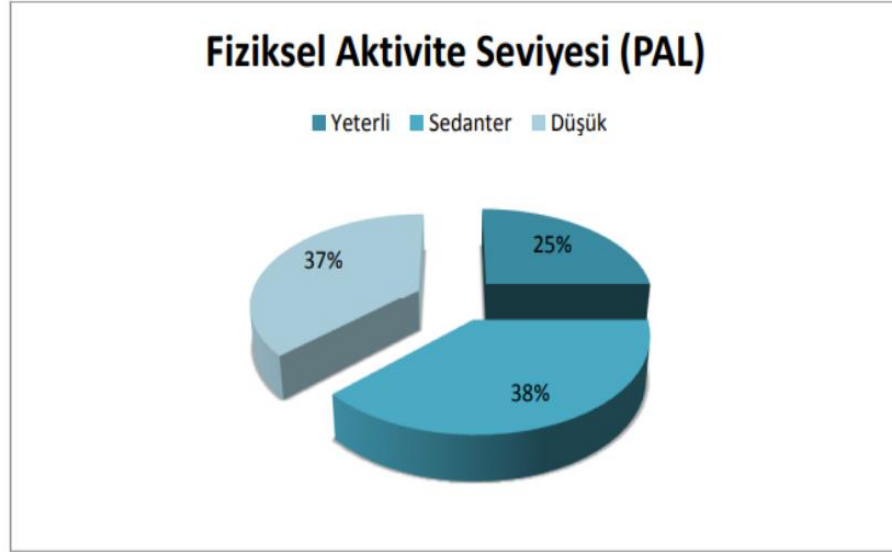
■ Yeterli ■ Sedanter ■ Düşük



* Türkiye nüfusunun 3/4'ü yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip değil

AKTİF YAŞAM DERNEĞİNİN YAPTIĞI TÜRKİYE TOPLUMUNUN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARAŞTIRMASINA GÖRE;

Türkiye Nüfusunun Genel PAL Dağılımı

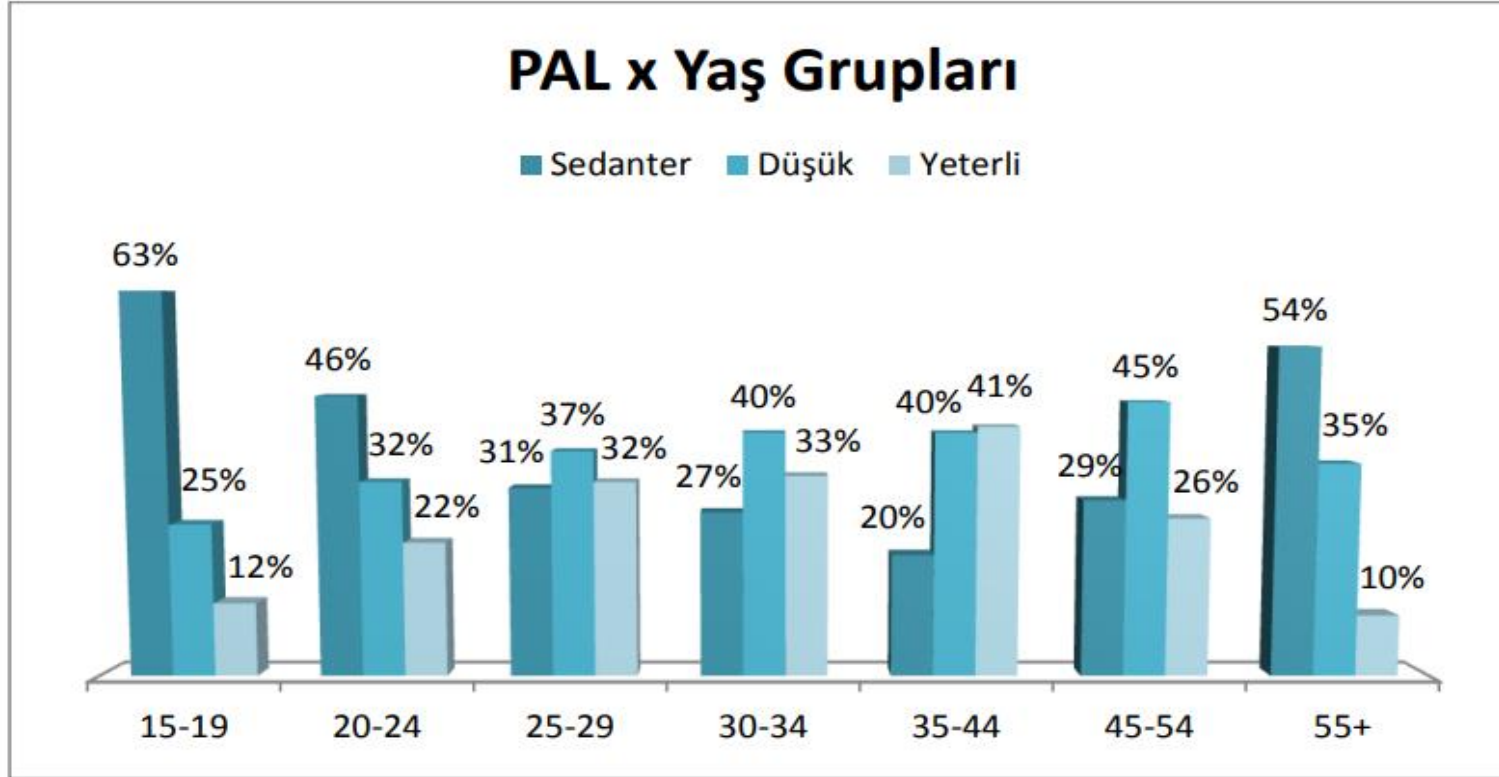


* Türkiye nüfusunun 3/4'ü yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip değil

RAPORDA ÖNE ÇIKANLAR

- * Toplumun sadece **%25'i** yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip. Bir başka deyişle her dört kişiden **üçü** yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip değil.
- * En hareketsiz grup **15 – 19** yaş. Bu yaş grubundaki gençlerin **%63'ü** hareketsiz.
- * 15 - 19 yaş grubunu **%54'lük** hareketsizlik oranı ile **55 yaş üstü** izliyor. Fiziksel aktivite anlamında en iyi durumda olan yaş grubu ise **35 – 44** yaş.
- * Düşük gelir grubu, **%44'lük** oranla en hareketsiz grup. Bu oran yüksek gelir grubunda **%33'e** düşüyor.
- * Meslek gruplarına göre bakıldığında; **öğrenciler %72** ile en hareketsiz grup.
- * Fiziksel aktivite seviyesi iş yaşamında artıyor. Aktif olanların büyük çoğunluğunu ise iş yaşamında emek yoğunluklu çalışan mavi yakalılar oluşturuyor. Fiziksel aktivite düzeyi en yüksek grup mavi yakalılar.
- * Serbest zamanlar ise halkın en hareketsiz olduğu zaman dilimini oluşturuyor. Toplumun serbest zaman değerlendirme kültürü fiziksel aktivite içermiyor.

Yaş Gruplarına Göre PAL Dağılımı



- * PAL değerlerinin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığı zaman özellikle gençlerin ve yaşlıların yeterince hareket etmediği görülüyor.
- * 15 - 19 yaş grubunu %54'lük hareketsizlik oranı ile 55 yaş üstü izliyor. Fiziksel aktivite anlamında en iyi durumda olan yaş grupları ise 35 - 44 ve 30-34. Bunun en önemli nedenini aktif çalışma yaşamının oluşturduğu söylenebilir.

Hedefimiz

- Biz bu projeye gençlerimizi fiziksel aktiviteye teşvik etmeyi amaçlıyoruz. Bunu yaparken de genç insanları evlerinden çıkarıp sosyal alanlarda buluşturmayı hedefleyen ödülleri sunuyoruz.



Sağlıklı Genç İzmir Uygulaması nedir?

- Sağlıklı Genç İzmir uygulaması, kullanıcıların Google Play ve AppStore'dan ücretsiz indirebileceği bir uygulama. Uygulama telefondaki adımsayar özelliğiyle korele bir şekilde atılan adım başına AdımPuan kazandırıyor. Bu AdımPuanlar İzmir'deki kültür ve sanat faaliyetleri biletlerinde indirim şeklinde ve İzmir Bisim kartlarda kullanılabilir.



AdımPuanlar Nasıl Hesaplanıyor?

- ▶ 1 adım = 1 AdımPuan
- ▶ 1500 AdımPuan = 1 TL



- ▶ 1 ay boyunca her gün 10.000 adım atan kullanıcı istediği etkinliğe 1 adet bilet kazanıyor!

İşbirlikçilerimiz

- ▶ İzmir Büyükşehir Belediyesi
- ▶ BiSiM
- ▶ Bublelet.com



Bütçemiz

- ▶ Uygulama geliştirme ücreti : 20 000 TL
- ▶ Yıllık hata giderme güncelleme bakım ücreti : 60 000 TL
- ▶ Uygulama mağazaları üretici hesabı açma ücreti :7500 TL
- ▶ Sunucu ücreti : 7500 TL

Kaynakça

1. TRT Haber hareketsiz yaşamla gelen hastalıklar
<https://www.trthaber.com/haber/saglik/yuruyorum-sedanterin-ustune-655319.html>
06.07.2023
2. Aktif Yaşam Derneđi Türkiye toplumunun fiziksel aktivite araştırması raporu
3. Aktif Yaşam <https://aktifyasam.org.tr/> 06.07.2023
4. Amazon aws bulut hizmetleri fiyatlandırması <https://aws.amazon.com/tr/simpledb/pricing/>
06.07.2023
5. Am J Public Health 2018 November <https://ajph.aphapublications.org/> 06.07.2023
6. Cambridge University Press - Psychological Medicine -
<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/treating-depression-with-physical-activity-in-adolescents-and-young-adults-a-systematic-review-and-metaanalysis-of-randomised-controlled-trials/4E700268028A30CF70EBD1078FC208A0> -
06.07.2023
7. Wiley Online Library - Sedentary behavior and physical activity of young adult university students - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/nur.21845> - 06.07.2023