



5 BİN ADIMLA SU

ASİSTAN DR. MİRAKÖSEDAĞ
İNT. DR. ZELİHA GÜLEN
İNT. DR. ŞİRİN DUMAN
İNT. DR. MAHMUT CAN

Sunum planı

- 1) Fiziksel aktivitenin önemi
- 2) Yürümenin faydaları
- 3) Yürüyüş esnasında su ihtiyacı
- 4) Projemiz
- 5) Eylem planı
- 6) Projenin olumlu yönleri ve kısıtlılıkları

Fiziksel inaktivite kronik hastalıklar ve küresel mortalite açısından önde gelen **5 önemli risk faktöründen biridir.**

İskemik kalp hastalıklarının → %30'unun,

Diyabetin → %27'sinin

Meme ve kolon kanserlerinin → %21-25'inin
ana nedeni

World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO; 2009. [Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf adresinden 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

SAĞLIK İÇİN YÜRÜMEK

- Günümüzde düzenli yürümenin, insan sağlığına birçok olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

ASAD-2021 : Spor-Eğitim-Sağlık 2021 - Prof. Dr. Akın ÇELİK syf 296 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.





SAĞLIĞIN İÇİN

HER GÜN **10** bin ADIM

Asansör yerine merdiven kullan
Kısa mesafeleri yürü
Bir durak önce in
Düzenli yürüyüş yap
Aracını uzağa park et

TC Sağlık Bakanlığı

İzmir İl Sağlık Müdürlüğü, Sağlıklı Yaşam Yürüyüşü etkinliği:
<https://izmirsm.saglik.gov.tr/TR-257824/izmirde-saglikli-yasam-yuruyusu-etkinligi-gerceklestirildi.html> 6 Kasım 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na yayımlanmamış n raporuna göre;

12 YAŐ VE ÜZERİ BİREYLERİN



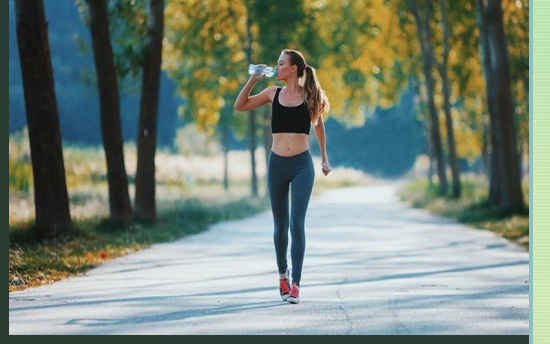
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Fiziksel Aktivite lkemizde Durum:
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html>

5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

YÜRÜYÜŞ SIRASINDA SU İÇMENİN ÖNEMİ

Tüketilmesi gereken sıvı miktarı **terle kaybedilen miktarlardaki artışa** bağlı olarak artmaktadır.

0,3-2,4 litre (yaklaşık olarak 1-10 su bardağı) SIVI



Dietiticians of Canada. Sports Hydration (Online, Available from: <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Sport-Hydration>], 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

. ÇIRAK, O., & FUNDA, P. Ç. (2017). Sporcularda sıvı dengesi ve performansa etkisi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(1), 139-150. 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

PROJEMİZ

İnsanlar bir saat içinde 5000 adım atınca otomata tanımlı uygulama ile 0.5 L su kazanabilecek. Hedefimiz insanları sedanter yaşamdan uzaklaştırıp onlara yürüme alışkanlığı kazandırmak. Bununla birlikte insanları daha çok su içmeye yönlendireceğiz.

Sponsor olacak firma ile uzlaşarak otomatın okuyabileceği ve adımları sayabileceği bir uygulama oluşturulmasını amaçlıyoruz. 5000 adım atınca bir QR kod gönderilecek ve kodu okutup otomattan suyu alabilecekler.

How Many Steps/day are Enough? For Adults

Catrine Tudor-Locke^{1,2*}, Cora L Craig^{2,3}, Wendy J Brown⁴, Stacy A Clemes⁵, Katrien De Cocker⁶, Billie Giles-Corti⁷, Yoshiro Hatanoto⁸, Shigeru Inoue⁹, Sandra M Matsudo¹⁰, Nanette Nutrie¹¹, Jean-Michel Oppert¹², David A Rowe¹¹, Michael D Schmidt^{13,14}, Grant M Schofield¹⁵, John C Spence¹⁶, Pedro J Teixeira¹⁷, Mark A Tully¹⁸ and Steven N Blair¹⁹

Abstract

Physical activity guidelines from around the world are typically expressed in terms of frequency, duration, and intensity parameters. Objective monitoring using pedometers and accelerometers offers a new opportunity to measure and communicate physical activity in terms of steps/day. Various step-based versions or translations of physical activity guidelines are emerging, reflecting public interest in such guidance. However, there appears to be a wide discrepancy in the exact values that are being communicated. It makes sense that step-based recommendations should be harmonious with existing evidence-based public health guidelines that recognize that "some physical activity is better than none" while maintaining a focus on time spent in moderate-to-vigorous physical activity (MVPA). Thus, the purpose of this review was to update our existing knowledge of "How many steps/day are enough?", and to inform step-based recommendations consistent with current physical activity guidelines. Normative data indicate that healthy adults typically take between 4,000 and 18,000 steps/day, and that 10,000 steps/day is reasonable for this population, although there are notable "low active populations." Interventions demonstrate incremental increases on the order of 2,000-2,500 steps/day. The results of seven different controlled studies demonstrate that there is a strong relationship between cadence and intensity. Further, despite some individual variation, 100 steps/minute represents a reasonable floor value indicative of moderate intensity walking. Multiplying this cadence by 30 minutes (i.e., typical of a daily recommendation) produces a minimum of 3,000 steps that is best used as a heuristic (not a goal) value, but these steps must be taken over and above habitual activity levels to be a true expression of free-living steps/day that also includes recommendations for minimal amounts of time in MVPA. Computed steps/day translations of time in MVPA that also include estimates of habitual activity levels equate to 7,100 to 11,000 steps/day. A direct estimate of minimal amounts of MVPA accumulated in the course of objectively monitored free-living behaviour is 7,000-8,000 steps/day. A scale that spans a wide range of incremental increases in steps/day and is congruent with public health recognition that "some physical activity is better than none," yet still incorporates step-based translations of recommended amounts of time in MVPA, may be useful in research and practice. The full range of users (researchers to practitioners to the general public) of objective monitoring instruments that provide step-based outputs require good reference data and evidence-based recommendations to be able to design effective health messages congruent with public health physical activity guidelines, guide behaviour change, and ultimately measure, track, and interpret steps/day.

In 2004 Tudor-Locke and Bassett [11] introduced the concept of a graduated step index for healthy adults: 1) < 5,000 steps/day ('sedentary'); 2) 5,000-7,499 steps/day ('low active'); 3) 7,500-9,999 steps/day ('somewhat active'); 4) ≥10,000-12,499 steps/day ('active'); and 5) ≥12,500 steps/day ('highly active'). This index was revised and given additional support in 2008 as part of an updated review of "How many steps/day are enough?" [12] and in 2009 the original 'sedentary' level (i.e., < 5,000 steps/day) was further split into two additional graduations: < 2,500 steps/day ('basal activity') and 2,500-4,999 steps/day ('limited activity') [3]. The utility of this graduated step index has been assessed in terms of discriminating individuals by body mass index (BMI) [29] and reflecting increased cardiometabolic risk [30] (reviewed in more detail below). Thus, step-based estimates of U.S. adults' habitual physical activity would classify the population as 'low active' according to this existing step-defined physical activity scale [11,12].

Tudor-Locke C, Craig CL, Brown WJ, et al. How many steps/day are enough? For adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.*: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21798015> adresinden 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.



LOCATE THE QR CODE

SCAN IT

WAIT FOR THE PAGE TO LOAD

USE INFORMATION



[Su otomati:otomat makinesi](http://suotomati.com/etiket/otomat-makinesi/)

<http://suotomati.com/etiket/otomat-makinesi/> adresinden 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

EYLEM PLANI

1. Sponsorlarla görüşmek.
2. Yapılacak olan uygulamanın sponsor firmaya entegrasyonu
3. Otomatların koyulacağı alanları belirlemek.
4. Toplu taşıma araçlarına ,reklam panolarına asılacak afişlerle proje topluma tanıtılacak.
5. Uygulamanın ve otomatın kullanılabilir durumda olmaları için düzenli kontrolleri yapılacak.

Bayraklı Sahil



Bayraklı bölgesi 7,98 km'lik bir kıyı şeridini kapsıyor

3.5 km yürüyüş yolu



İzmir Belediyesi, Bayraklı Kıyı Düzenlemeleri
<https://www.izmir.bel.tr/tr/Projeler/bayrakli-kiyi-duzenlemeleri-/1282/4>
adresinden 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

İŞ BİRLİĞİ

İzmir Bayraklı Belediyesi
İzmir Büyükşehir Belediyesi İZULAŞ

SPONSOR OLABİLECEK FİRMALAR

SIRMA
HAYAT
HAMİDİYE
KALTUN
SAKA



[Wikipedia.hamidiye su otomatı:](https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Hamidiye_su_otomat.jpg)
https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Hamidiye_su_otomat.jpg
adresinden 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

PROJENİN OLUMLU YÖNLERİ

Yürümenin ve su içmenin yararları projenin avantajlı kısmını oluşturmaktadır

KISITLILIKLAR

Uygulama için akıllı telefona, internete ihtiyaç olması
Otomatın kurulmasında ve suların temini için personele ihtiyaç olması
Sonuç olarak en büyük kısıtlılığı maliyet oluşturmaktadır.

Ancak Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik ve kötü beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları için yapılan harcamalar ortalama **toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini** oluşturmaktadır. Fiziksel aktivitenin artırılması sağlık harcamalarının dolayısıyla **ekonomik maliyetin azaltılmasında uygulanabilir, maliyet etkin ve en temel stratejilerden birisidir.**

Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010, WHO, 2011, Global recommendations on physical activity for health, WHO, 2010. 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

 Aile Hekimliği Dairesi Başkanlığı	 Aşı İle Önlenebilir 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	 İzleme, Değerlendirme ve İstatistik Dairesi Başkanlığı
 Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Kanseri Dairesi Başkanlığı	 Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Mikrobiyoloji Referans Laboratuvarları ve Biyolojik Ürünler Dairesi Başkanlığı
 Ruh Sağlığı 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			

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Birimler,
<https://hsgm.saglik.gov.tr/birimler.html>. 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ



Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları, Türkiye'de Birleşmiş Milletler, <https://turkiye.un.org/tr/sdgs>. 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir

KAYNAKÇA

- 1)ASAD-2021: Spor-Eğitim-Sağlık 2021- Prof. Dr. Akın ÇELİK syf 296 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 2)World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO; 2009. Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 3) İzmir İl sağlık M¼d¼rl¼đ¼, Sağlıklı Yaşam Y¼r¼y¼ř¼ etkinliği: <https://izmirism.saglik.gov.tr/TR-257824/izmirde-saglikli-yasam-yuruyusu-etkinligi-gerceklestirildi.html> 6 Kasım tarihinde erişilmiştir.
- 4)Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼đ¼, Fiziksel Aktivite lkemizde Durum: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html> 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 5)Dieticians of Canada. Sports Hydration (Online, Available from: [<https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Sport-Hydration>]). 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- ÇIRAK, O., & FUNDA, P. Ç. (2017). Sporcularda sıvı dengesi ve performans etkisi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(1), 139-150. 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 6) Su otomatı:otomat makinesi: <http://suotomati.com/etiket/otomat-makinesi> 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 7) İzmir Belediyesi,Bayraklı Kıyı D¼zenlemeleri: <https://www.izmir.bel.tr/tr/Projeler/bayrakli-kiyi-duzenlemeleri-/1282/4> 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 8)Wikipedia hamidiye su otomatı: https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Hamidiye_su_otomat.jpg 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 9)Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010, WHO, 2011, Global recommendations on physical activity for health, WHO, 2010. 5 Kasım tarihinde erişilmiştir. 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 10) Tudor-Locke C, Craig CL, Brown WJ, et al. How many steps/day are enough? For adults. Int J Behav Nutr Phys Act.: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21798015> 5 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 11)Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼đ¼, Birimler, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/birimler.html>. 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir.
- 12)S¼rd¼r¼lebilir Kalkınma Amaçları, T¼rkiye'de Birleşmiş Milletler, <https://turkiye.un.org/tr/sdgs>. 1 Kasım 2022 tarihinde erişilmiştir