



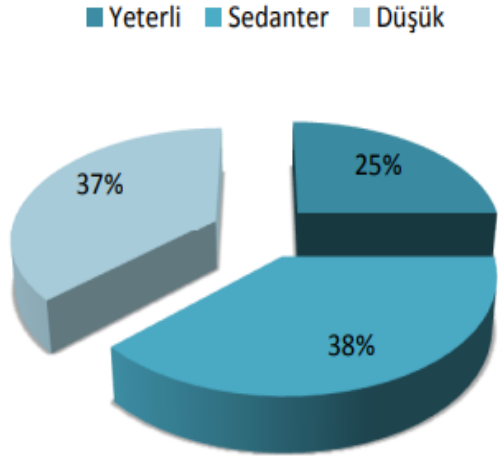
# PEDAL ÇEVİR SAĞLIĞIN DÖNSÜN

Ass.Dr. Gökhan Akar  
İnt.Dr. Altan Umut Aka  
İnt.Dr. Elif Kıntış  
İnt.Dr. Işıl Nükte Süzen

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

## Türkiye Nüfusunun Genel PAL Dağılımı

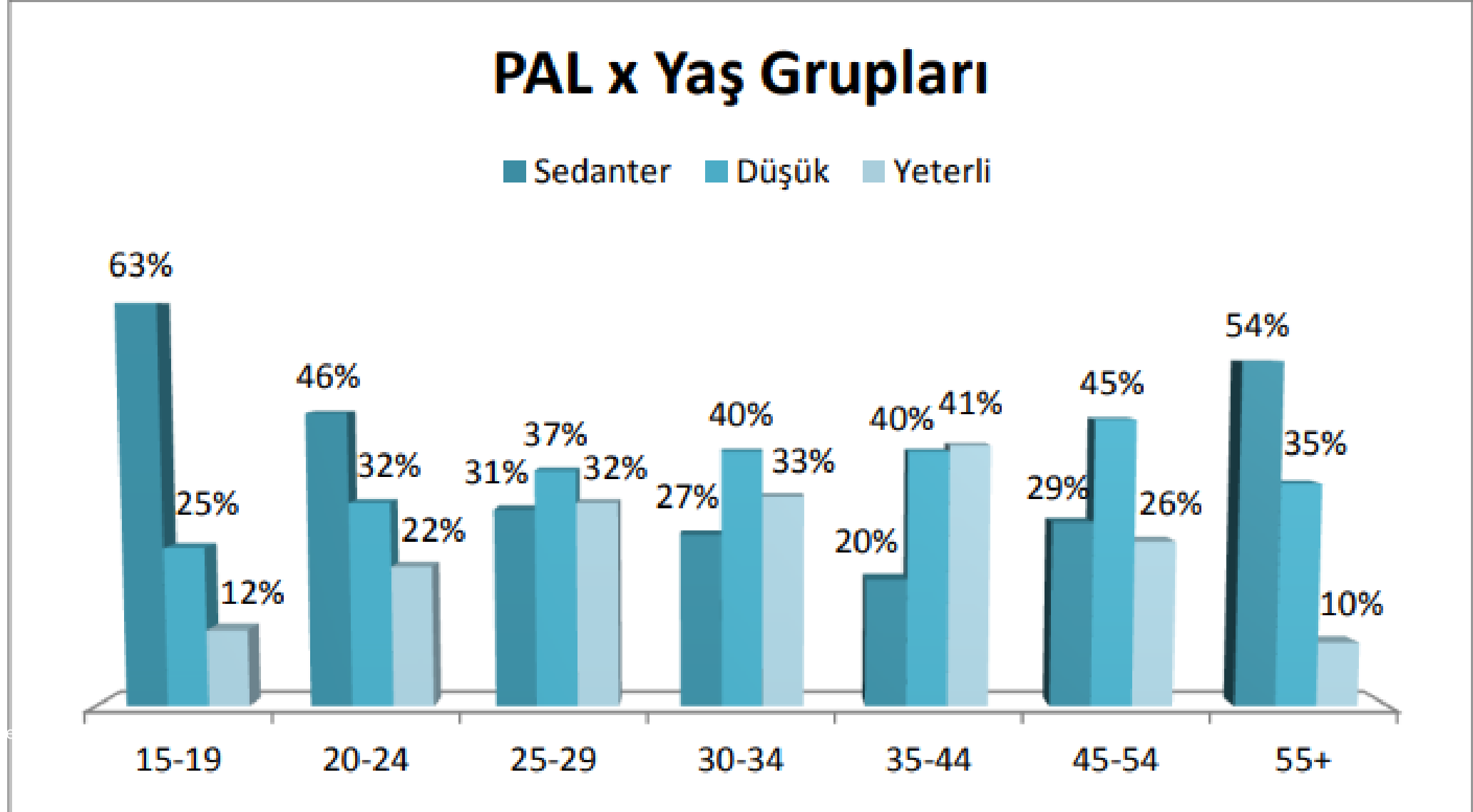
### Fiziksel Aktivite Seviyesi (PAL)



\* 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.



# 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**

Demans ve alzheimer gibi nörolojik hastalıklar

Anksiyete, depresyon gibi **psikolojik rahatsızlıklar**

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

Diyabet benzeri **metabolik hastalıklar**

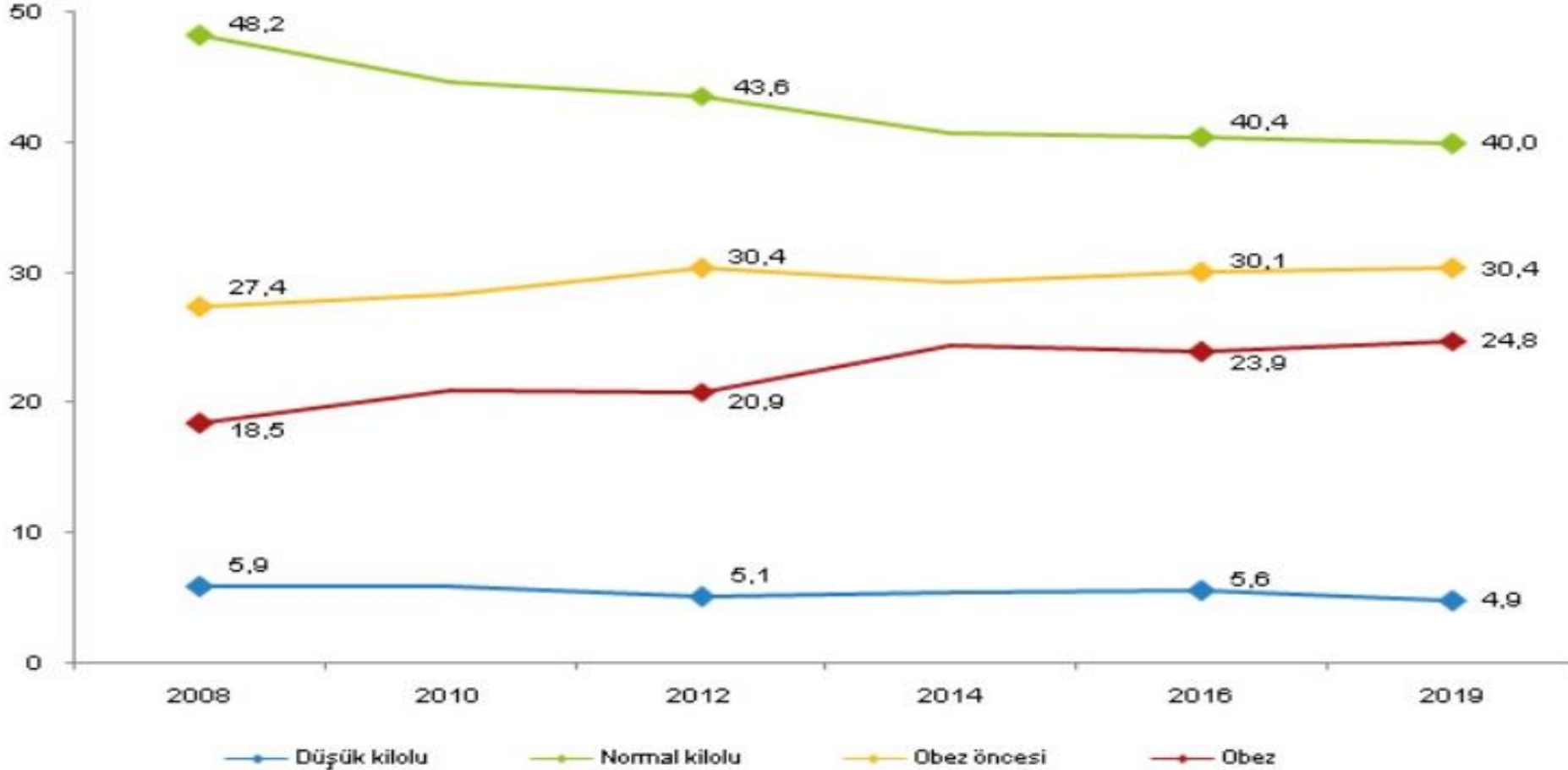


# Türkiye Sağlık Araştırması, 2019

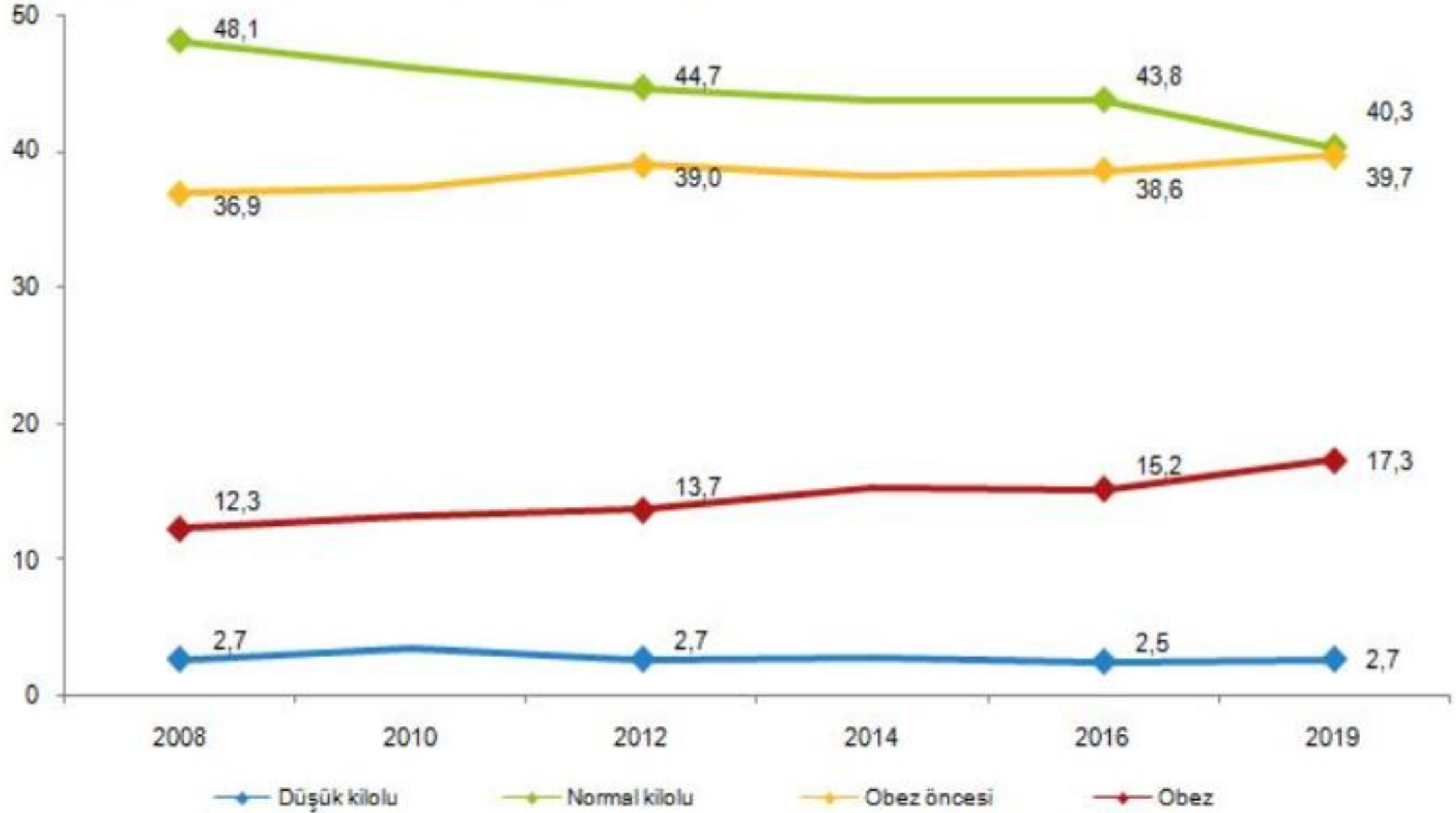
## Obez bireylerin oranı %21,1 oldu

Boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelendiğinde; 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1 oldu. Cinsiyet ayrımında bakıldığında; 2019 yılında kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün obez öncesi, erkeklerin ise %17,3'ünün obez ve %39,7'sinin obez öncesi olduğu görüldü.

### Kadınların vücut kitle indeksi dağılımı (%), 2008-2019



Erkeklerin vücut kitle indeksi dağılımı (%), 2008-2019



# Bu konuda neler yapabiliriz?

Bir Proje Önerisi..

“ PEDAL ÇEVİR SAĞLIĞIN DÖNSÜN “

**Projemizin Amacı:** Ulaşımı toplu taşıma/ araba ile sağlayan kişilere bisiklet kullanımlarında “kilometre ödeneği” sağlayarak hareketli yaşama teşvik etmek ve çevre ve hava kirliliğinin önüne geçmek.

## PROJE NASIL UYGULANACAK ?

- Kişileri bisiklet kullanımına teşvik etmek amacıyla belli saatler aralığında günlük yaşamını idare ettirmek için yapacakları aktivitelerde (evden işe - işten eve, evden okula - okuldan eve vb...) bisiklet kullanımında km başına belli bir ödenek verilmesi planına dayanıyor.



# PROJENİN UYGULANACAĞI PİLOT BÖLGE..

## Bayraklı Mansuroğlu Mahallesi



# İŞ BİRLİĞİ YAPACAĞIMIZ KURUM VE KURULUŞLAR

- T.C. Sağlık Bakanlığı
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
- İzmir Büyükşehir Belediyesi
- Bayraklı Belediyesi
- BİSİM





Aile Hekimliği Uygulama ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı

Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme 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

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

# HALKIMIZ BUNDAN NASIL HABERDAR OLACAK?

- Aile Sağlığı Merkezlerinde broşür dağıtımı
- Sosyal medyada online broşür paylaşımları
- Tanınmış kişilerin projeyi uygularken paylaşımında bulunmaları
- Bisiklet istasyonlarının okul ve camii gibi kalabalık konumların yakınında bulunması

## Projenin sağlayacağı ek katkılar..

- Hava kirliliğinin önüne geçilmesi
- Araç fazlalığından kaynaklanan trafik ve ses kirliliğinin minimuma indirilmesi
- Trafik kaynaklı kişilerde oluşan stres ve sinirlilik halinin azaltılması
- Aile ve ülke ekonomisine sağlayacağı katkılar

# HOLLANDA'DAN BİR ÖRNEK..

## **Hollanda: Yılda 450 euro ek gelir**

Avrupa'da belki de en fazla bisiklet kullanılan ülke olan Hollanda'da kişi başına her gün ortalama 2,6 km bisiklet sürülüyor.

Yapılan son bir bilimsel araştırma, Hollanda örneğinin dünya geneline uygulanması durumunda küresel karbon emisyonlarının her yıl 686 milyon ton azalacağını işaret ediyor. Bu rakam Birleşik Krallık'ın toplam karbon ayak izinden daha fazlasına tekabül ediyor.

Hollanda hükümeti bisiklet kullanımını artırmak için bisikletli çalışanlara 'kilometre ödeneği' sunuyor.

Bu sağlıklı alışkanlığı teşvik etmek için işletmeler, bisikletle işe gidip gelenlere kilometre başına 19 cents ödüyor. Bu tutar ayrıca vergiden de muaf tutuluyor.

Başta çalışanların araçlarının yakıt maliyetini karşılamayı hedefleyen kilometre ödeneği, 2007'den beri bisiklet kullananları da kapsayacak şekilde genişletilmiş.

Bu uygulama haftanın beş günü işe bisikletle giden ve günde 10 kilometre kateden bir çalışanın yılda ortalama 450 euro kazanmasına olanak sağlıyor.



SÜRDÜRÜLEBİLİR  
KALKINMA

HEDEFLERİ



# KAYNAKÇA

- Selçuk Sağlık Dergisi, Cilt 3/Sayı 1/2022 Journal of Selcuk Health, Volume 3/Issue 1/2022 <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2000257>
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661>
- [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA\\_RAPOR\\_KITAP\\_20.08.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf)
- Aktif Yaşam Derneği, 2010 <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>