



Çalışma Yaşamında Sağlığın Geliştirilmesi

Dr.Berrin YOLSEVER DOLGUN

Amaç

- Katılımcıların, işyerinde sağlığın geliştirilmesi programlarını hazırlama ve uygulayabilmeleri için gerekli temel bilgileri kazanmaları.

Öğrenme Hedefleri

Katılımcılar,

- İşyerinde sağlığın geliştirilmesi kavramını tanımlar.
- İşyerinde sağlığın geliştirilmesine ilişkin program hazırlar.
- Hazırlanan programın uygulanması ve izlenmesi konusunda dikkat edilecek hususları benimser.

Konunun alt başlıkları

- “İşyerinde sağlığın geliştirilmesi” kavramı
- İş yerinde sağlığın geliştirilmesi program örnekleri;
- Sağlıklı yaşam
- Doğru beslenme
- Yaşam boyu egzersiz
- Sigara ve madde kullanımı
- Stresle baş etme
- Örnek bir programın hazırlanması

SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

- “**Sağlık**, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” (WHO-Dünya Sağlık Örgütü tanımı)
- **Sağlığı geliştirme**: “insanların kendi sağlıklarını belirleyen faktörleri kontrol ederek sağlıklarını geliştirmeleri”dir.
- **Sağlık hizmetlerinin** amacı, kişilerin sağlıklı ve uzun süre yaşamalarını sağlamaktır.
- Bu amaca ulaşmak için bireylerin zihninde “sağlık-sağlığı geliştirme” kavramlarının yerleşmesi önemlidir.

-
- 21 Kasım **1986'** da **Ottawa'** da toplanan Sağlığı Geliştirme konulu ilk Uluslararası Konferans, 2000 yılı ve sonrasında "**Herkes İçin Sağlık**" a ulaşma eyleminin şartlarını sunmuştur.

Gelişen Teknoloji ↓

- Tanı ve tedavi olanaklarının artması
- Aşılar
- Sağlıklı su



□ Beklenen yaşam süresinde uzama

□ Yeni sağlık sorunları

-Kronik hastalıklar

-Yaşlılık

-Kazalar

-Sigara, alkol ve madde kaynaklı sorunlar

SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

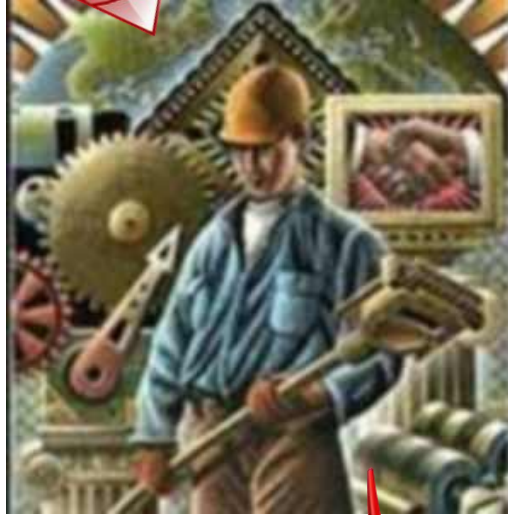
- Son yüzyıldır, hastalıkların tanı ve tedavisi bakımından önemli başarılar sağlanmıştır.
- Başta enfeksiyon hastalıkları olmak üzere ölüme yol açan pek çok hastalığın tedavisindeki gelişmeler sonucu, son 50 yılda ortalama insan ömrü 20 yıl kadar uzamıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün önceki yıllardaki yaklaşımı “yaşama yıllar katın” (add years to life) idi
- Şimdi ise “**yıllara yaşam katın**” (add life to years)

SAĞLIK ve SAĞLIĞI GELİŞTİRME KAVRAMI

- Sağlıklı bir bireyin, çalışma hayatında **verim** artar.
- Çalışma ortamları, sağlık üzerinde olumsuz etkiler yapabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik vb. pek çok faktörün bulunduğu ortamlardır.
- Bu faktörlerin sağlığa zarar vermeyecek şekilde kontrol altına alınması bakımından çeşitli teknik ve tıbbi uygulamalar yapılmaktadır.
- İlaveten bireysel davranışları olumlu hale getirmek amacı ile yapılacak sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirici etkinliklerin de önemlidir

Yaşanan çevre

Bireyin sağlık durumu

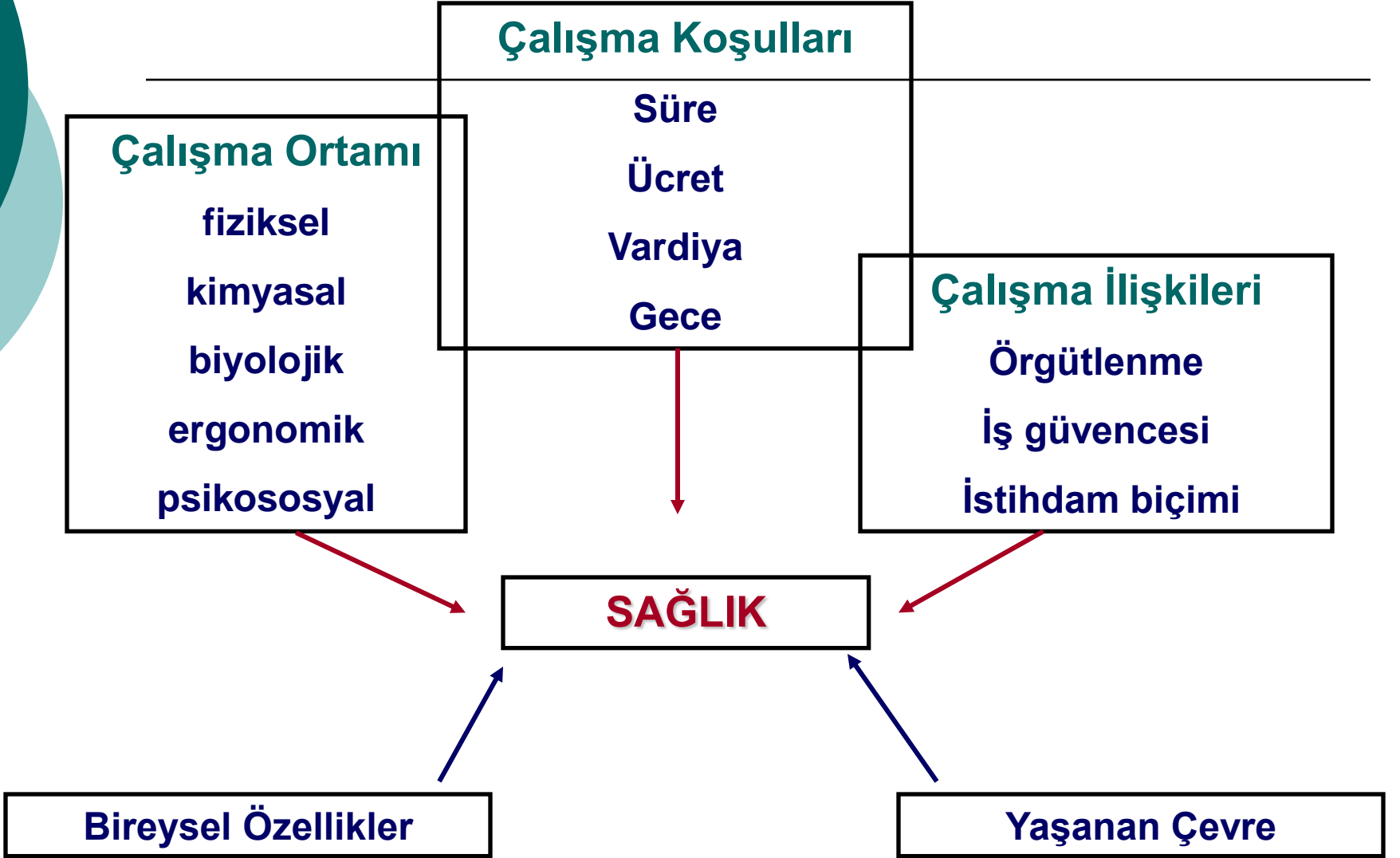


Sağlık çıktıları

Mesleksel karşılaşmalar

İşyeri

Çalışma Yaşamı ve Sağlık İlişkisi



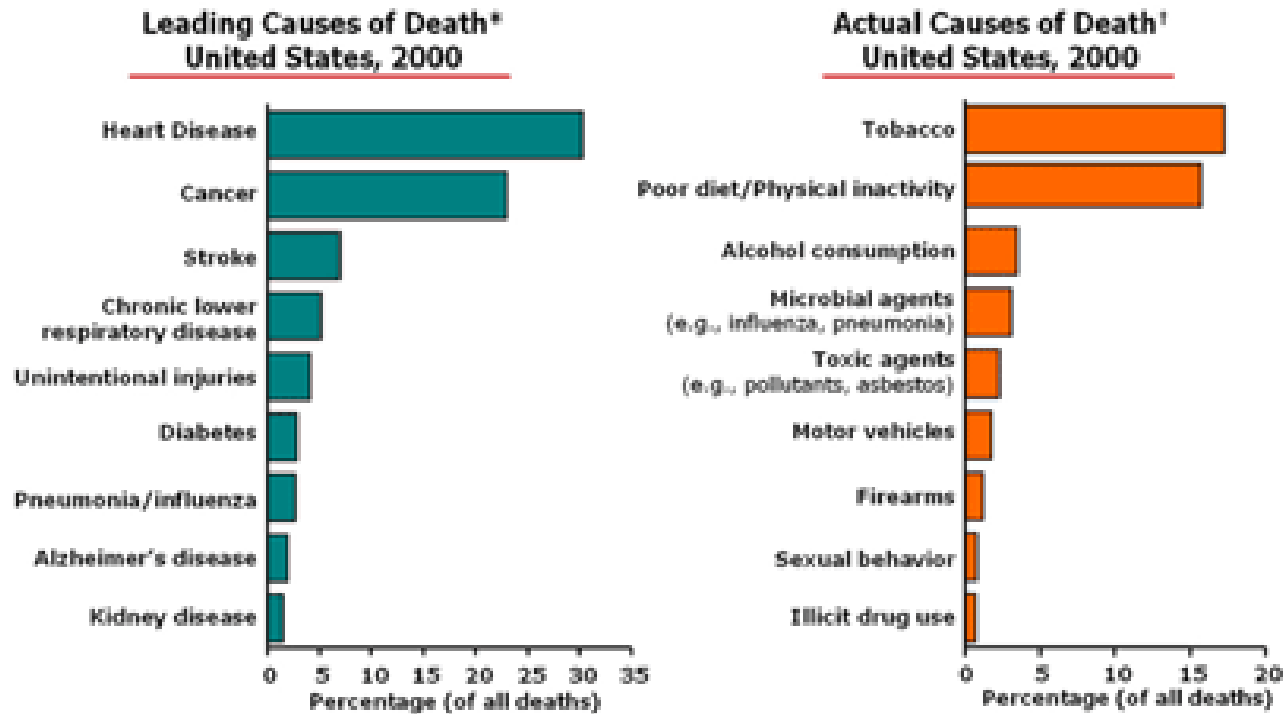
İş sağlığının temel özellikleri

- Tüm çalışanlara yöneliktir
- Yaşanan ve çalışılan çevre (tüm yaşam alanları) birlikte değerlendirilir
- Temel araçlardan biri sürekli izlemdir
- Koruyucu hizmet ağırlıklı bütünsel bir yaklaşımdır

- **Çalışanlar**
- **Üretim sistemleri**
- **Çalışma ortamı**
- **Çalışma koşulları**
- **Çalışma alanları**
- **Ham madde, ara ürün, ürün ve atıklar**
- **Çevreleyen sistemler**

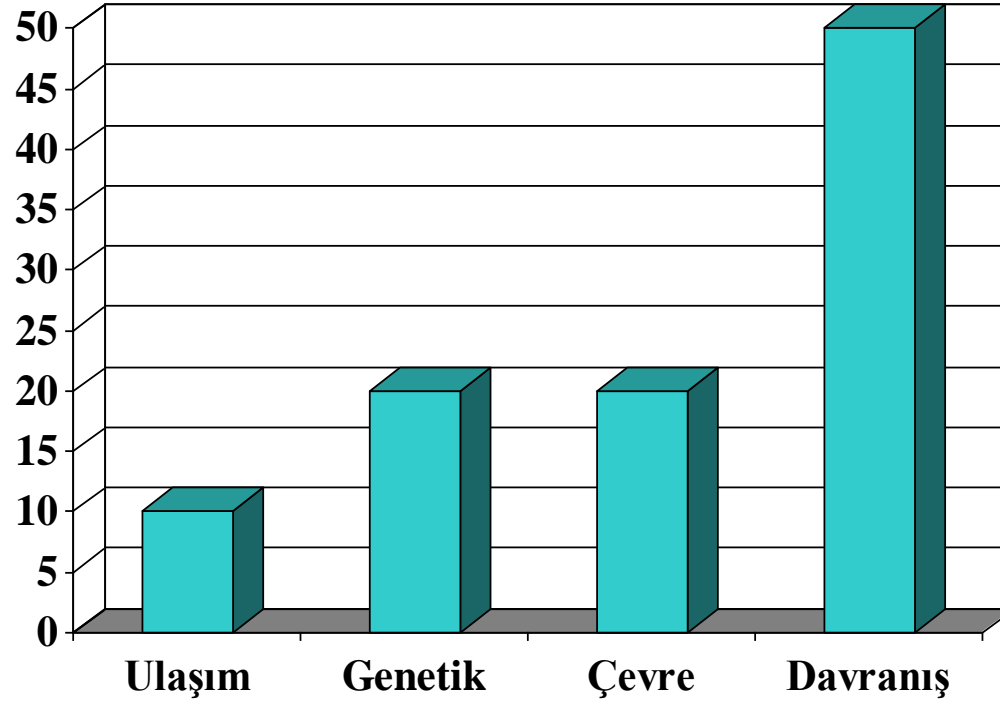
arasındaki ilişki ve etkileşimleri irdeler, değerlendirir, girişim yapar

Nelerden Koruyacağız?

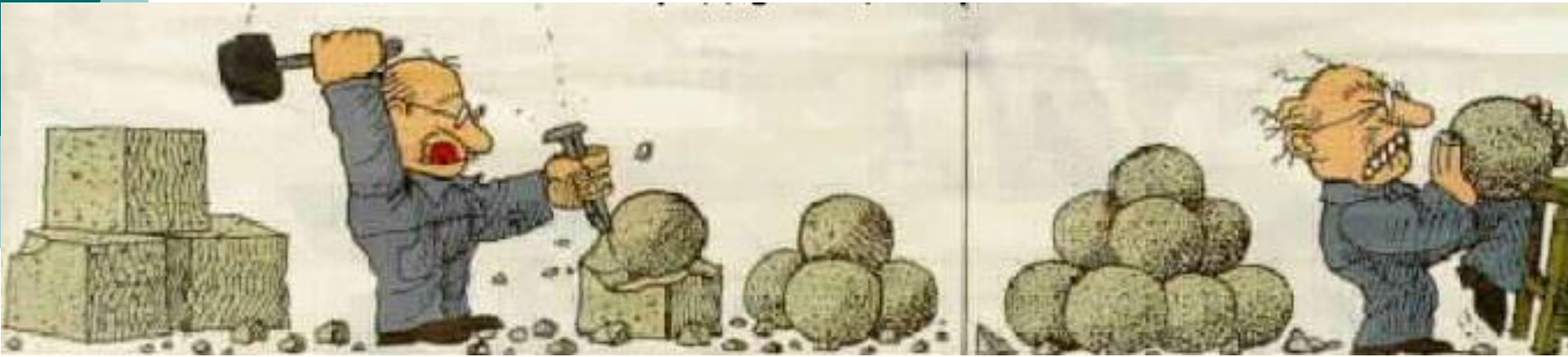


* Miniño AM, Arias E, Kochanek KD, Murphy SL, Smith BL. Deaths: final data for 2000. National Vital Statistics Reports 2002; 50(15):1-120.
† Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. JAMA. 2004;291(10):1238-1244.

Hastalıkların Nedenleri (%)



Çevre ve Davranışların Etkileri





İŞYERİNDE SAĞLIĞI GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİNİN YARARLARI

- **İşverenler açısından:** hastalık ve kaza nedeni ile olan iş kayıplarının azaltılması, işyerinde verimli çalışmanın sağlanması ve sonuç olarak üretimin artırılmasıdır.
- **Çalışanlar açısından:** güvenli bir çalışma ortamında sağlıklı olarak çalışmaktır.
- İşyerinde yapılacak etkinliklere tüm çalışanların ve işverenin katılımı başarı şansını artırır.

Neler yapılabilir ?

- En az bir öğün yemek
- Egzersiz
- Sigara kontrolü
- Toplu eğitim etkinlikleri

Sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme çalışmalarını için işyerleri genelde uygun ortamlardır

İşyerlerinde bir eğitim programının başarılı olabilmesi için:

- Programın amacı net olarak belirlenmeli,
- Bu amaçlar işveren ve işçiler tarafından benimsenmiş olmalı,
- Katılımcıların istek ve gereksinimleri öğrenilmelidir,
- Programın sürdürülmesi için uygun yer ve zaman ayarlanmış olmalıdır,
- Programın finansı sağlanmış olmalıdır,
- Programa işverenin katılımı sağlanmalıdır,
- Çalışmalarla ilgili düzenli kayıt tutulmalıdır,
- Programa katılanlardan geri bildirim alınmalıdır,
- Kişisel bilgilerin gizliliği sağlanmalıdır,
- Programın sonuçları değerlendirilmeli ve katılımcılara bilgi verilmelidir.

-
- Etkinlikler sırasında çeşitli sağlık eğitimi yöntemlerinden yararlanılabilir:
 - Broşür ve afişler, konferans, küçük grup görüşmeleri, TV-video filmleri, bilgisayar aracılığı ile haberleşme vb.
 - Katılımı artırmak amacı ile çeşitli ödüller düşünülebilir. Bu ödül maddi bir ödül olabileceği gibi, işveren tarafından verilen bir belge de olabilir.

SAĞLIĞI GELİŞTİRME PROGRAMI KONULARI

- işyerinde kullanılan malzemelere ilişkin sağlık tehlikeleri
- İşyerindeki risk etmenlerinden korunma yolları
- İşyerindeki kaza ve yaralanmalara karşı tedbirler
- Fizik egzersiz,
- Sigara ve alkol alışkanlığının kontrolü,
- Stresle başetme yolları,
- Sağlıklı beslenme,
- Hipertansiyon,kalp hastalıkları, kolesterol, osteoporoz, kanser vb. hastalıklardan korunma yolları,
- Şişmanlığın kontrolü.

SAĞLIKLI YAŞAM İLKELERİ

- Sigara içme
- Sağlıklı beslen
- Hareket et
- Stresle baş edebil

Sigara ile m¼cadelede 3 temel amaç:

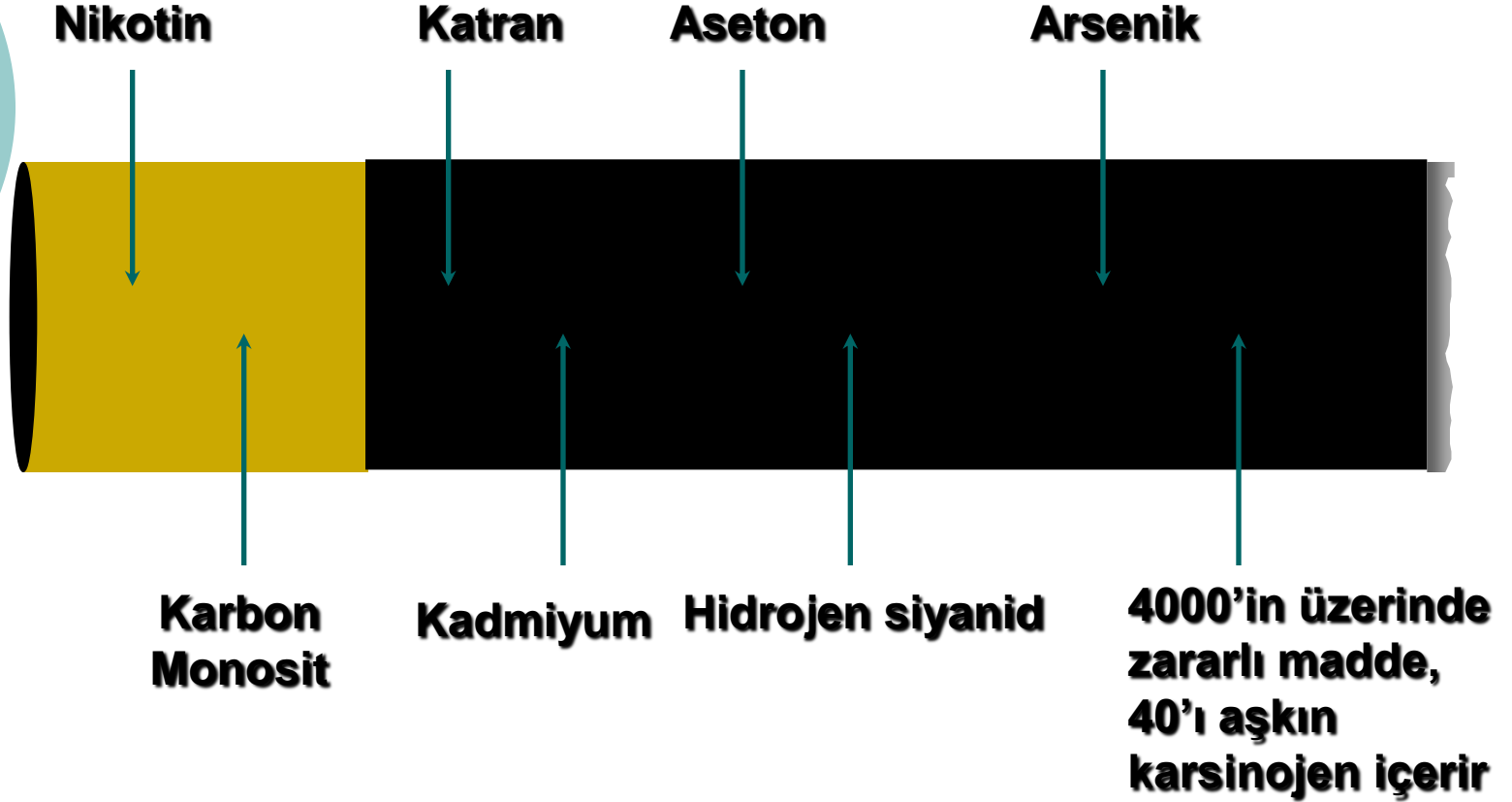
1. Sigara alışkanlığının edinilmemesi
2. Sigara kullananların, bırakmalarına yardımcı olunması
3. Kendileri sigara içmediği halde, başkalarının içtiği sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerin korunması

Sigara hastalıkların en önemli önlenabilir nedenidir (WHO-DSÖ)

İşyerlerinde sigarasızlık politikası için iki temel yaklaşım vardır:

- 1. İşyerindeki bütün kapalı mekanlarda ve ulaşım araçlarında (hatta açık alan-bahçede) sigara içilmesinin yasaklanması.
 - Bu yaklaşımın tiryakiler tarafından benimsenmesi güçtür.
- 2. İşyerinde sigara içilmesi için belirli yerler ayrılması.
 - Tiryakiler tarafından uyulması daha kolay olay ancak etkisi daha az

SİGARADAKİ ZARARLI MADDELER



Sağlıklı Beslenme: “yeterli ve dengeli” beslenme demektir

- Kan kolesterol düzeyini yükseltmeyecek diyet
- Diyetle alınan tuz miktarının azaltılması
- Kalsiyum ve diğer minerallerin yeterli olarak alınması

Günlük toplam enerji ihtiyacının

%50-55'i karbonhidratlardan,
%15-20'si proteinlerden,
%20-25'i yağlardan sağlanmalıdır

Günlük yağ alımının:

1/3 Katı yağ (doymuş yağ asidi)

1/3 Bitkisel sıvı yağ (çoklu doymamış y.a)

1/3 Zeytinyağı (tekli doymamış y.a)

Kolesterol alımı 200-300 mg/gün altında olmalıdır.

İşyerleri düzenli fizik egzersiz programlarının uygulanması

- Günün değişik saatlerinde organize edilebilir
- Hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesi bakımından yararlıdır
- Çalışanlar arasında daha sıcak ilişkilerin gelişmesine imkan sağlar,
- İş motivasyonunu artırır,

Obezite, hipertansiyon, osteoporoz, diyabet, kalp hastalıkları vb. sedanter hayatla ilgilidir

Stresle Başetme

- İşyerinde alışma koşullarının ve kişiler arası ilişkilerin stres yaratmayacak şekilde düzenlenmiş olması önemlidir
- Herhangi nedenle stres altında olan kişilere de uygun destek programları sağlanmalı, stresle baş etme yolları öğretilmelidir.

Stresle mücadele

- (a) Stresle İlişkili Belirtilerle Başetme
- (b) Bireysel Duyarlılığı Azaltma
- (c) Kişiler Arası İlişkilerin Düzenlenmesi
- (d) İşten Kaynaklanan Stres Faktörlerinin Kontrolü
- (e) Yönetimden Kaynaklanan Stresle Baş Etme
- (f) Bireysel Stres Kaynaklarının Kontrolü



TEŞEKKÜRLER...