

KRONİK HASTALIKLAR KURULU ORTAK KARARLARI:

- 1.Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼m¼ Kronik Hastalıklar Ve Yaşlı Sağlığı Daire Başkanlığının Yayınlamış olduğu Afiş-Broş¼r ve diğer eğitim materyallerinin İlimiz için yeterli miktarda basımını geręekleřtirmek, tüm kamu kuruluşlarına ve sağlık kurumlarına dağıtımını yapmak.
- 2.Sigara içme ve pasif etkilenim sıklığının azaltılması amacıyla, Ulusal tütün kontrol programı ve eylem planının etkin bir şekilde uygulanmasını desteklemek, yapılacak etkinliklerde ve eğitimlerde birlikte hareket etmek.
- 3.Toplumda tuz tüketimini aşamalı olarak düş¼rme konusunda Türkiye Aşırı Tuz tüketiminin Azaltılması Programı, sağlıklı beslenme ve hareketli hayat birimimiz ile ortaklaşa çalışmak. Yapılacak etkinliklere destek olmak.
- 4.Sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programının İlimiz genelinde uygulanmasını desteklemek, kamu kurumlarımız ortak farkındalık faaliyetlerinde bulunmak.
- 5.**Tüm İl M¼d¼rl¼kleri işbirliği içinde İl M¼d¼rl¼kleri kurumsal web sitelerinde içeriği Kronik Hastalıklar olan konuları sağlıkta özel gün ve haftalar kapsamında yer verilmesinin sağlanması.**
- 6.İlimiz genelinde sağlık çalışanlarına yönelik nitelik ve nicelik olarak, güncel bilgiler doğrultusunda kronik hastalıklar eğitimlerini(tanı-tedavi-izlem) vermek, planlamak, uygulamak.
- 7.İlimiz genelinde Halka yönelik güncel bilgiler ışığında kronik hastalıklar ile ilgili farkındalık çalışmaları yapmak, halk eğitimlerini vermek, planlamak, uygulamak.
- 8.**Sağlıkta Özel gün ve haftalarda başta M¼d¼rl¼ę¼m¼ze bağlı birimlerimiz olmak üzere, diğer paydaş kamu kurumları ile birlikte hareket ederek toplum genelinde farkındalığı yüksek etkinlikleri planlamak, uygulamak.**
- 9.Yapılan bütün farkındalık çalışmalarının, etkinliklerin yazılı ve görsel basında paylaşımını sağlamak.
- 10.Kamu kurumlarından gelecek kronik hastalıklara yönelik eğitim ve farkındalık talebi isteklerini planlamak uygulamak.



18-24 Mart Yaşlılara Saygı

Haftası

Yirminci yüzyılda dünyada beslenme alışkanlıklarının etkenler beklenen yaşam süresinin artmasına neden olmuştur. Gelişmiş ülkelerde daha belirgin olan yaşlanma olgusu, artık gelişmekte olan ülkeler açısından da önem kazanmakta olup ülkemizde yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Yaşlı nüfusun artan oranı yaşlılara sunulan sağlık hizmetlerinin de çeşitlenmesini gerektirmektedir. Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak amacıyla “18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası” olarak anılmakta ve bu tarihlerde etkinlikler yapılmaktadır.

Yaşlılarımızın yaşam kalitesinin artırılması ve korunması amacıyla, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı, kısa ve uzun dönemde sağlıklı yaşlanmanın en önemli belirleyicisidir. Fiziksel aktivite, ileri yaşlarda hastalıkların görülme sıklığını önlemeye çalışarak sağlıklı yaşlanma için en önemli unsurlardan birisidir.

Bireyin yaşamını uzatmanın yanında yaşlılık döneminde sağlığının geliştirilmesi de önem taşımaktadır. Yaşlılıkta daha iyi ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme, alkol ve sigara kullanımından uzak durma ve özellikle doğru fiziksel aktivite ve egzersiz yapma yaşlanma ile ortaya çıkabilecek önemli sağlık sorunlarından başarılı şekilde korunma sağlayacaktır.

Düzenli fiziksel aktivitenin, birçok sistemin ve organın fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunurken, fiziksel aktivite azlığı, yaşlanma süreci ile oluşan fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, pek çok kronik hastalık sıklığını artırır, bu hastalıkların daha erken yaşta görülmesini sağlar, kısaca yaşlılığı hızlandırarak yaşam süresini kısaltır.

Yaşlılık dönemine düzenli fiziksel aktivitenin, kalp hastalığı ve inme riskinde azalma, yaşam süresi ve yaşam kalitesinde artma, kolesterol seviyesinde düşme, düşmelerin önlenmesi ve kalça kırığı riskinde azalma, uyku kalitesinde düzelme, kilo alımının önlenmesi gibi faydaları bulunmaktadır.

Sağlıklı yaşlanma, düzenli yapılan fiziksel aktivite ile yaşam kalitesini artırır.



DÜNYA BÖBREK GÜNÜ BİLGİ NOTU

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

2.01.2020

Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı

Herkes İçin Böbrek Sağlığı

Kronik Böbrek Hastalığı dünyada ve ülkemizde salgın halini almış önemli bir halk sağlığı sorunudur. Böbrek hastalığı erken saptanırsa sıklıkla önlenabilir veya ilerlemesi geciktirilebilir. Ancak hastalığın farkındalığının düşük olması, erken dönemde tespit edilmesine imkan vermemektedir. Bireylerin hastalığının farkında olmaması nedeni ile son dönem böbrek yetmezliği gelişmekte ve yaşam kalitesi bozulmaktadır.

Türk Nefroloji Derneği'nin ülkemizde yaptığı bir tarama çalışmasında Türkiye'de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığının olduğu saptanmıştır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan çalışmalar, hastalığın farkındalığının yüzde 10'un altında olduğunu göstermiştir. Düşük farkındalık nedeniyle hastalık son dönem böbrek yetmezliği (SDBY) evresine ilerlemekte, kötü yaşam kalitesi ile hastanın sağlığını tehdit etmekte, engellilik ve ölüm oranlarının artmasına neden olmaktadır.

Bu hastalık zamanında fark edildiğinde önlenilebilir veya en azından geciktirilebilen bir hastalıktır.

Bakanlığımız, böbrek sağlığı konusunda toplum bilincini arttırmak, kronik böbrek hastalığında erken tanının önemini vurgulamak ve kamuoyunu bilgilendirmek amacıyla 12 Mart günü ve haftasında çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Dünya Böbrek Günü teması "Herkes İçin Böbrek Sağlığı" olarak belirlenmiştir. Bu vesileyle böbrek sağlığının önemi üzerine düşünme fırsatı vermektedir.

Kronik böbrek hastalığından korunmak için;

- ✓ Düzenli egzersiz yapın
- ✓ Sağlıklı beslenin ve vücut ağırlığınızı koruyun
- ✓ Tuzu azaltın, Yeterli sıvı alın
- ✓ Sigara içmeyin
- ✓ Ağrı kesici ilaçlardan kaçının
- ✓ Kan basıncınızı ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürün
- ✓ Risk grubunda iseniz böbreklerinizi düzenli olarak kontrol ettirin



GARD | Herkes için Sağlıklı Bir Nefes
Türkiye



PULMONER REHABİLİTASYON İLE NEFES AL, HAREKET ET, YAŞADIĞINI FARK ET.

9-15 MART 2020 PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI BASIN BİLDİRİSİ

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türk Toraks Derneği ve GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) kapsamında her yıl **Pulmoner Rehabilitasyon Haftası** etkinlikleri yapılmakta olup konuya ilişkin sağlık personelinin ve toplumumuzun bilgilendirilmesi, farkındalıklarının artırılması ve güncel gelişmelerin paylaşılması amaçlanmaktadır.

Bu yıl 9-15 Mart 2020 tarihleri arası **Pulmoner Rehabilitasyon Haftası** olarak belirlenmiş olup tüm yurttaki GARD Türkiye, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği ile birlikte konu ile ilgili çeşitli etkinlikler yapılması planlanmıştır.

Günümüzde kronik solunum hastalıklarının tıbbi tedavisinin standart bir bileşeni olarak kabul edilen **Pulmoner Rehabilitasyon**, kronik solunum hastalarının fiziksel ve psikolojik durumlarını düzeltmeyi ve sağlığı iyileştirmeyi hedefleyen, hasta değerlendirmesini takiben bireysel olarak belirlenen egzersiz eğitimi, davranış değişikliği ve hasta eğitimi gibi yaklaşımları içeren kapsamlı uygulamalar bütünüdür.

Pulmoner Rehabilitasyon kimlere uygulanır?

Süregelen nefes darlığı, günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma, yaşam kalitesinde azalma ve/veya egzersiz kapasitesinde kısıtlılığın olan tüm solunum hastalarına pulmoner rehabilitasyon uygulanabilmektedir. Pulmoner rehabilitasyon, her yaşta solunum hastalarına rehabilitasyon ünitelerinin özelliklerine bağlı olarak hastanede, ayaktan ya da evde uygulanabilmektedir. KOAH (Kronik obstrüktif akciğer hastalığı) başta olmak üzere astım, bronşektazi, interstisyel akciğer hastalıkları, kistik fibrozis, göğüs duvarı hastalıkları, nöromusküler hastalıklar, akciğer nakli öncesi ve sonrası, akciğer kanseri, obezite ilişkili tüm akciğer hastalıklarında pulmoner rehabilitasyon programı başarı ile uygulanabilmektedir.

Pulmoner Rehabilitasyonun amaçları nelerdir?

- Hastalığa bağlı gelişen nefes darlığı ve fonksiyonel yetersizliği ortadan kaldırması,
- Hastalığın ilerlemesini önlenmesi,
- Egzersiz toleransının artırılması,
- Sağlık durumunun iyileştirilmesi,
- Komplikasyonların önlenmesi ve tedavisi,

- f) Hastalık atak sayısının azaltılması ve atak şiddetinin hafifletilmesi,
- g) Yaşam kalitesinin iyileştirilmesi,
- h) Hastaneye başvuru sıklığı ve yatış süresinin azaltılması sonucunda sağlıkla ilişkili harcamaların azaltılması,
- i) Sağ kalımda artış sağlamasıdır.

Pulmoner rehabilitasyonun içeriği nelerdir?

Pulmoner rehabilitasyonun en önemli ve temel bileşen egzersiz eğitimidir. Bireyin gereksinimleri doğrultusunda diğer bileşenler de (hasta ve ailesinin eğitimi, vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi gerekli olgularda beslenme desteği, psikososyal destek, nefes darlığı ile baş edebilme yöntemleri, iş-uğraşı tedavisi, enerji koruma yöntemleri vb.) pulmoner rehabilitasyon programlarında yer almaktadır.

Solunum hastalıklarında egzersiz neden gereklidir?

Nefes darlığı olan kronik solunum sorunlu hastalar pulmoner rehabilitasyon programları ile güvenli bir şekilde egzersiz yapabilirler. Kronik akciğer hastalarında nefes darlığı ve/veya yorgunluğun neden olduğu günlük yaşamdaki hareketsizlik; kemik ve kas içeriğinin, kalp ve akciğer fonksiyonlarının, hareket yeteneğinin gittikçe azalmasına neden olur. Egzersiz ile kas kuvveti artar, kas dayanıklılığı artarak daha uzun mesafeler yürünebilir, kas ve eklemler daha iyi hareket eder, gevşemeyi sağlar, daha güçlü ve enerjik hissedilir, kalbin çalışması iyileşir, nefes darlığı azalır.

Pulmoner rehabilitasyon programının süresi ne olmalıdır?

Pulmoner Rehabilitasyon programı en az 8 hafta (toplam 24 seans) süre ile uygulanmalıdır. Egzersiz eğitimi bırakıldığında kazanımlar kaybedildiği için egzersiz alışkanlığının devam ettirilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak, kronik akciğer hastalığından dolayı nefes darlığı, çabuk yorulma ve güçsüzlük hissediyorsanız, günlük aktivitelerinizi yapmakta güçlük çekiyorsanız değerlendirme için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurduktan sonra pulmoner rehabilitasyon programlarından yararlanmalısınız.

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği olarak, GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) çerçevesinde, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, Ulusal örgütleri ve Ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.

Katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Saygılarımızla

**T.C Sağlık Bakanlığı
Türk Toraks Derneği
Türkiye GARD**