

SAĞLIKLI YAŞAM



Dünyada ve ülkemizde en fazla ölüm ve sakatlığa yol açan, yaşam kalitesini bozan ve yüksek sağlık harcamalarına neden olan başlıca halk sağlığı sorununu bulaşıcı olmayan hastalıklar oluşturmaktadır. Bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümler 2012'de 38 milyon iken, 2030'da 52 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir. Küresel olarak tüm bulaşıcı olmayan hastalık ölümlerinin yaklaşık %42'si 70 yaşından önce meydana gelmiştir. Ülkemizdeki duruma bakıldığında, Dünya Sağlık Örgütü'nün bulaşıcı olmayan hastalıklar izlem raporunda ölüm oranı %89, 70 yaşından önce bulaşıcı olmayan bir hastalıktan ölme oranı da %16 olarak açıklanmıştır.

Bulaşıcı olmayan hastalık ölümlerinin %82'sinden dört ana hastalık (kardiyovasküler hastalıklar, kanser, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet) sorumludur. Bunlar arasında ilk sırada kardiyovasküler hastalıklar (%37) yer almaktadır. Kanserler (%27), diyabet (%24), kronik solunum yolu hastalıkları (%8) ve %4'ü diğer bulaşıcı hastalıklardan oluşmaktadır (Akt. Civek ve Akman, 2022)

Yaşam biçimine bağlı olarak artan sağlık sorunları sağlıklı yaşam kavramının önemini ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalar, bir yıl içinde gerçekleşen ölümlerin yaklaşık yarısının kişilerin sağlıklı yaşam davranışları sonucunda meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde DSÖ'nün yapmış olduğu veri tahminlerine göre de ölümlerin büyük bir kısmına kişilerin kötü yaşam tarzından kaynaklanan hastalıklar sebep olmaktadır. DSÖ, gelişmiş ülkelerde meydana gelen

ölümlerin %70-80'inin ve gelişmekte olan ülkelerdeki ölümlerin %40-50'sinin sebebinin, kişinin yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan önlenabilir nitelikteki hastalıklar olduğunu belirtmektedir. Bunlara bağlı olarak sağlık hizmetlerine yapılan harcamalar artmakta beraberinde sağlık sistemleri ve sağlık çalışanları üzerindeki yükü de artırmaktadır. Bu sebeple sağlıklı yaşam konusunda kişilerin farkındalıklarını artırmak oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir. Sağlık genellikle kendiliğinden var olan bir durum olarak algılanır. Oysa sağlıklı olma uğrunda çaba gösterilmesi gerekir. Hatta bugünkü bilgilerimiz bize bu uğraşın daha doğum öncesi dönemde başlaması gerektiğini göstermektedir. Doğal olarak bu aşamada yapılması gerekenler, anne ve babalara düşmektedir. Olaya nesillerin sağlığı olarak bakıldığında, sağlığın ve sağlıksızlığın nesiller boyunca aktarılabilmesi görülür. Anne ve babalar genetik özelliklerinin yani sıra kendi sağlıklarına gösterdikleri özenle bebeklerine sağlık aktarabileceklerini bilmelidirler.

Sağlıklı yaşam biçimi seçimlerinin oluşumu çocukluk ve adolesan dönemde başlamaktadır. Adolesan dönemde çocuk kendi bağımsızlığını elde etmekte ve kendi sağlık seçimlerini yapmaktadır.

Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli

Ulusal Sağlık Enstitüsü (NWI) kurucularından olan Hettler (1984) sağlıklı yaşamı; "insanların daha başarılı ve sağlıklı bir yaşamın farkına vardıkları ve bunun için en doğru seçimi yaptıkları aktif bir süreç" olarak tanımlamaktadır.

Hettler'e göre sağlıklı yaşam fiziksel, sosyal, duygusal, ruhsal, mesleki ve entelektüel olmak üzere farklı alt boyutların tamamen optimize edilmesiyle birlikte oluşmaktadır. Hettler'in tanımı sağlıklı yaşam bileşiminde yalnızca fiziksel yönlerin değil potansiyel olarak sağlığı etkileyebilecek tüm alt boyutların bütünsel

bir şekilde ele alınması gerektiğini ifade etmektedir

Modelde yer alan boyutlar, fiziksel, manevi, entelektüel, sosyal, duygusal ve mesleki sağıktır (Hettler, 1980: 78; Hettler, 1976: 1).



Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli Kaynak: (Hettler, 1980: 78).

1. Duygusal Sağlık:



Duygusal sağlık boyutu, kişinin duygularının farkında olması üzerinde odaklanmaktadır. Duygusal sağlık, psikolojik boyuta atıfta bulunup, günlük olaylarımızda ve etkileşimlerimizde duyguları ele alış biçimimizi ve kişinin duygularının ne derece farkında ve kabul ettiğini ifade etmektedir. Duygusal sağlık boyutu kişinin kendisi ve yaşam hakkında ne derece olumlu ve hevesli olduğu ile ilgilenmektedir. Kişinin sınırlamalarının gerçekçi değerlendirmesi dahil olmak üzere kişinin duygularını ve ilgili davranışlarını uygun şekilde kontrol etme kapasitesini ölçmektedir. Duygusal sağlık şu ilkeleri izlemektedir:

- Duygularımızın farkında olmak ve onları kabullenmek, inkar etmekten daha iyidir.

- Hayata yaklaşımımızda iyimser olmak kötümser olmaktan daha iyidir.

2. Mesleki Sağlık:



İş yaşamında çok fazla zaman geçirildiğinden yola çıkarak iş sağlığı ile iş ve yaşam arasındaki uyum bulunmaya çalışılmaktadır. Bu boyut ile düzenlenmiş bir bireyin olumlu bir iş kültürüne sahip olacağı ve iş yerinde kendisini daha iyi hissedeceği düşünülmektedir.

Mesleki sağlık boyutu, iş yoluyla kişinin yaşamındaki kişisel tatmini ve zenginleşmeyi ifade etmektedir. Mesleki iyilik halinin merkezinde, mesleki gelişimin kişinin işi hakkındaki tutumu yer almaktadır. Mesleki zindeliğinize giden yolda ilerlerken, hem kişisel olarak anlamlı hem de ödüllendirici olan çalışmalarınıza benzersiz hediyeler, beceriler ve yetenekler ile katkıda bulunulmak önemlidir. Mesleki sağlık boyutunda ise şu ilkeleri takip etmektedir (Hettler, 1976: 1):

- Kişisel değerlerimiz, ilgi alanlarımız ve inançlarımızla tutarlı bir kariyer seçmek, bizim için ödüllendirici olmayan bir kariyer seçmekten daha iyidir.
- Yapılandırılmış katılım fırsatları aracılığıyla işlevsel, devredilebilir beceriler geliştirmek, etkin olmayan ve dahil olmamaktan daha iyidir.

3. Fiziksel Sağlık:



Fiziksel sağlık boyutu, düzenli fiziksel aktivite ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Fiziksel gelişim, tütün, uyuşturucu ve aşırı alkol tüketimini caydırırken, diyet ve beslenme hakkında bilgi edinme üzerinde durmaktadır. Fiziksel sağlık boyutunda kişinin kaydiyovasküler esnekliği ve gücü ne kadar koruduğu önemlidir.

Optimum sağlık, iyi egzersiz ve yeme alışkanlıklarının birleşimiyle sağlanmaktadır. Ayrıca sağlıklı yaşamın fiziksel boyutu, kişisel sorumluluk ve küçük hastalıklar için bakım ve ayrıca ne zaman profesyonel tıbbi yardıma ihtiyaç duyulduğunu bilmeyi gerektirmektedir.

Fiziksel sağlık boyutunda şu ilkeleri takip etmektedir

- Sağlığı bozan yiyecek ve içecekleri tüketmek yerine sağlığı iyileştiren yiyecek ve içecekleri tüketmek daha iyidir.

- Fiziksel olarak formda olmak formda olmaktan daha iyidir.

4. Sosyal Sağlık:



Sosyal sağlık boyutu, içinde yaşadığımız insanlarla ve toplumla uyumlu bir ilişki içinde olmayı ve kendi toplumunun ortak refahına ne derece katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.

Hayallerimizi, hedeflerimizi ve vizyonumuzu ne kadar çok yaşadığımız toplum ile eşleştirecek o kadar büyük bir resim, elverişli bir ortam ve sosyal çevre sağlanmaktadır.

Toplumsal boyutu güçlendirerek, doğayı korumak, topluluğumuzla uyumlu bir şekilde yaşamak, komşularla iyi ilişkiler kurmak ve mutluluk, huzur ve memnuniyet

sağlayan bir sosyal ortam oluşturulmak hedeflenmektedir.

Sosyal sağlık boyutunda şu ilkeleri takip etmektedir

- Topluluğumuzun ortak refahına katkıda bulunmak, sadece kendimizi düşünmekten daha iyidir.

- Başkalarıyla ve çevremizle uyum içinde yaşamak, onlarla çatışma içinde yaşamaktan daha iyidir.

5. Entelektüel Sağlık:



Entelektüel sağlık boyutu, zihinsel sağlık boyutu olarak da adlandırılmaktadır. Değişen hayatı yakalamak, değişiklikleri kabul etmek ve kişisel toplum kazancıyla ilgili değişiklikleri değerlendirmek için zihinsel olarak donanımlı olmayı ifade etmektedir. Entelektüel boyut, yaratıcılığı, yaratıcı problem çözme ve yenilikçi fikirleri desteklemektedir.

Ayrıca entelektüel açıdan iyi bir kişi, mevcut kaynakları, başkalarıyla paylaşma potansiyelini genişletmenin yanı sıra, gelişmiş beceriler için bilgilerini genişletmek için kullanmaktadır.

Entelektüel sağlık boyutu şu ilkeleri takip etmektedir

- Zihnimizi entelektüel ve yaratıcı arayışlarla esnetmek ve bunlara meydan okumak, kendinden memnun ve verimsiz olmaktan daha iyidir.

- Beklemek, endişelenmek ve daha sonra büyük endişelerle mücadele etmektense, muhtemel sorunları belirlemek ve mevcut bilgilere dayanarak uygun eylem planlarını seçmek daha iyidir.

6. Manevi Sağlık:



Manevi sağlık boyutu, amaçlarımız, hayallerimiz, inançlarımız ve değerlerimiz doğrultusunda yaşamın ve hayatın amacının yüksek anlamı üzerine odaklanmaktadır.

İki perspektife dayanmaktadır. Bunlar zel refah ve psikolojik refahtır. Öznel refah temel olarak mutluluk ve olumlu etki arayışına odaklanırken psikolojik refah, insanlığın bir bütün olarak kendini geliştirmesine ve ilerlemesine katkıda bulunan potansiyelinin tam olarak hayata geçirilmesi ve gerçekleştirilmesini ifade etmektedir.

Her iki bileşeni de aynı hizaya getirmek hem kişisel ihtiyaını karşılayan hem de daha büyük resimdeki rolümüzü yerine getiren daha iyi bir refah modeli oluşturacaktır.

Manevi boyut, insan varoluşundaki anlam ve amaç arayışına odaklanmaktadır. Anlam arayışı, i kişisel hisler ve duygular ile yolunuzun sert ve engebeli bölümleri arasındaki barışçıl bir uyumla karakterize edilecektir. Yolda seyahat ederken, pek çok şüphe, umutsuzluk, korku, hayal kırıklığı ve yerinden çıkma duygularının yanı sıra haz, neşe, mutluluk ve keşif duyguları yaşayabilirsiniz. Bunların hepsi arayışınız için önemli deneyimler ve bileşenlerdir ve varoluşunuza anlam katmak için uyarlayacağınız değer sisteminde gösterilecektir. Eylemlerinizi inançlarınız ve değerlerinizle daha tutarlı hale geldiğinde ve bir "dünya görüşü" ile sonuçlandığında manevi olarak iyi olduğunuzu anlayacaksınız. Ruhsal sağlık boyutu şu ilkeleri izlemektedir.

• Zihnimizi kapatıp hoşgörüsüz olmaktansa kendimiz için yaşamın anlamını düşünmek

ve başkalarının inançlarına toleranslı olmak daha iyidir.

• Her günü değerlerimiz ve inançlarımızla tutarlı bir şekilde yaşamak, aksini yapmaktan ve kendimize yanlış hissetmekten daha iyidir.

Anlaşılacağı üzere, sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük yaşamı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız yaşamı kolaylaştırır.

Bu kurallardan bazıları temizlik, sağlıklı beslenme, bedensel ve zihinsel çalışma, düzenli yaşam, sigara, alkol, uyarıcı ve uyururucu maddelerden uzak durma, kazalardan korunma, sorunlarla basa ıkmda doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

Çoğunlukla günlük çabalarda hedefin mutluluk olduğu varsayılır. Oysa altta yatan asil neden güvenlik duygusudur. Çünkü hayatta kalmayı sağlayan en ilkel dürtü korkudur ve güvenlik duygusu korkunun yatıştırılmasıyla ortaya çıkar. Kendimizi güvende hissedebilmemizin ilk koşulu ise bilmektir. Ancak bildiğimiz şeyi, bildiğimiz kadarı ile kontrol edebiliriz. İkinci basamaksa bilginin eyleme dökülmesidir. Bilgimizi davranışımıza yansıtamıyorsak bu bilgi bizim için huzursuzluk kaynağı olmaktan öteye geçemez. (<https://sks.itu.edu.tr/hizmetlerimiz/saglik-hizmetleri/saglikli-yasam-onerileri>). Bu nedenle sağlık sorumluluğu, kişinin sağlığını koruyan ve geliştiren davranış ve faaliyetlere yönelik olarak tutum ve davranışlarında değişikliğe gitmesidir.

Bireylerin mutluluk kaynağı olan değerler incelendiğinde; kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2021 yılında %69,0 olmuştur (TUİK, 2022). Görüldüğü gibi insanların yaşam doyumlarını etkileyen önemli unsurlardan biri de sağlıklı olmalarıdır.

Kaynaklar

Diener E. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. İçinde: Diener E, Diener M (eds). Culture and Well-Being, 3. Baskı, New York, Springer, Dordrecht, 2009: 71-91.

Yetim, Ü. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. Soc Indic Res, 1993, 29: 277–289.

Kaya, B. (2019). Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları Ölçeğinin Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik alışmaları. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kaya, E. (2016).Çocukluk ağında Kanser Tedavisi Almış Ergenlerin Sağlıklı Yaşama Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Koç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Civek S. ve Akman M. Dünyada ve Türkiye’de kardiyovasküler hastalıkların sıklığı ve riskin değerlendirilmesi. Jour Turk Fam Phy 2022; 13 (1): 21-28. Doi: 10.15511/tjtfp.22.00121