

On-Call

Sağlık Okuryazarlığı
Koruyucu Sağlığın Teşviki ve
Geliştirilmesi

4 Başlıca Bulaşıcı Olmayan Hastalık (NCD) ve 4 Başlıca Risk Faktörü



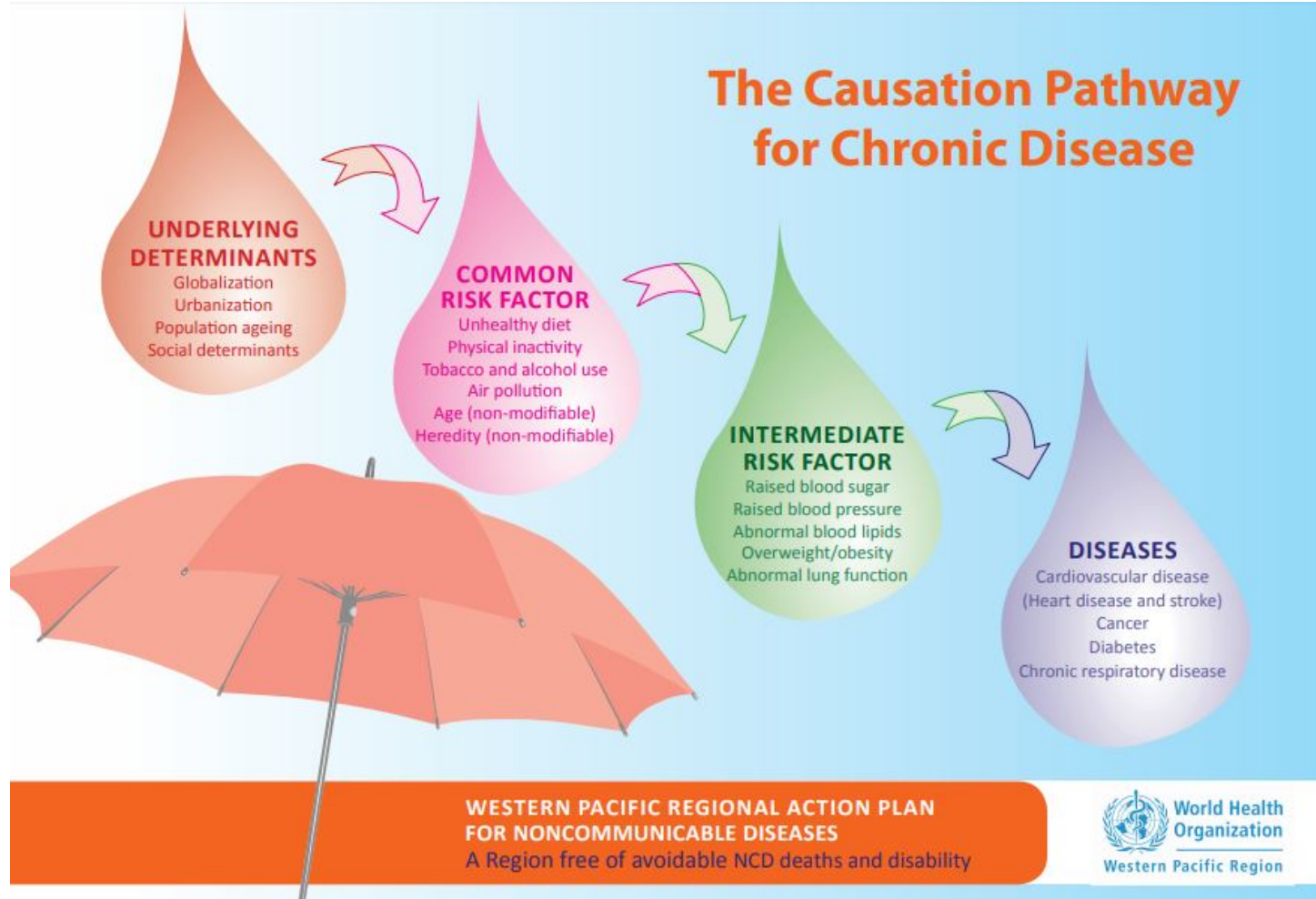
4 Başlıca NCD :

- ▶ Kardiyovasküler hastalıklar
- ▶ kanserler
- ▶ Kronik Akciğer Hastalıkları
- ▶ Diyabet

Bu hastalıklar yaşam tarzı ile ilgili en yaygın 4 önlenabilir risk faktörü ile bağlantılıdır :

- ▶ Tütün kullanımı
- ▶ Zararlı alkol kullanımı
- ▶ Sağlıksız diyetler
- ▶ Fiziksel hareketsizlik

The Causation Pathway for Chronic Disease



Risk Faktörleri ve Risk Faktörü Değerlendirmesi



Başlıca NCD'ler için ortak risk faktörü:	Risk faktörü değerlendirme
Modifiye edilemez •Yaş •Kalıtım Değiştirilebilir •Tütün kullanımı •Alkol kötüye kullanımı •Sağlıksız diyet •Fiziksel hareketsizlik •Stres	Risk faktörü değerlendirme: Birinin risk altında olup olmadığını sınıflandırmanın temeli haline gelen basit ölçümlerin geçmişte alınıp alınmasını içerir. Bilgi ve ölçümlerin elde edilmesinde titizlik, bütünlük ve doğruluk, etik değerlendirme ve kültürel duyarlılık gözlemi gerektirir. NCD'lerin erken teşhisi ve kontrolü için önemlidir.

Sigara	Alkol	Fiziksel Hareketsizlik / Yerleşik Yaşam Tarzı
Sigara içme durumu düzenli aralıklarla kaydedilmeli ve güncellenmelidir Sağlık çalışanları aşağıdaki bilgileri kaydetmelidir: •Sigara içmeye başlanan yaş •Ortalama günlük sigara sayısı •Bırakma durumu •Ne kadar zamandır sigara içmiyorlar •Sigara içme nedenleri	Alışılmış alkol alımı ve riskli davranışı değerlendirmede: •İçme miktarını belirleme •Etanol içeriğini ve alınan hacmi tahmin etmek için spesifik içecek tipini belirleyin •Kişinin aşırı içmeye meyilli olduğu durumları tanımlayın	Bir kişinin fiziksel aktivitesinin değerlendirilmesi aşağıdakiler hakkında bilgi içerir: •Yerleşik olsun ya da olmasın iş türü •Taşıma araçları •Spor ve egzersiz gibi boş zaman etkinlikleri •Minimum fiziksel aktivite miktarı sağlık yararına ulaşmak Düzenli fiziksel aktivite aşağıdakilerden oluşur: •Günde en az 30 dakika, tercihen günlük •Orta yoğunluk: haftanın 5 veya daha fazla günü •Güçlü yoğunluk: haftanın 3 veya daha fazla günü

Risk Faktörü Değerlendirme Alanları

Beslenme / Diyet	Kilolu / Obez
Beslenme / diyet değerlendirmesi aşağıdakilere odaklanmalıdır: NCD gelişimine katkıda bulunan belirli yiyecekleri yeme miktarını ve sıklığını belirlemek Belirli yiyeceklerin miktarını ve sıklığını sorun: Sebzeler - ne türleri Yağ türü, ne sıklıkla kızartılmış yiyecekler yiyorlar, ne sıklıkla fast food restoranlarına gidiyorlar Sodyum / tuz - haftada ne sıklıkta korunur, konserve ve hazır yiyecekler yenir, yemek pişirmede ne kadar tuz kullanılır Şekerler / basit - şeker ne sıklıkta kullanılır, alkolsüz içecekler, kekler, çikolata ve diğer şekerli yiyecekler içen karbonhidratların sıklığı Yukarıdakilerin gerçek alımlarını önerilen alım ile karşılaştırın	Fazla kilolu olma göstergeleri veya obez • Vücut yağı en iyi bel çevresi (WC), Vücut Kitle İndeksi (BMI) ve bel-kalça oranı (WHR) kullanılarak değerlendirilir. • bel çevresi doğru bir ölçüsüdür visseral yağ miktarı, böylece hassas bir göstergesi şişmanlık • VKİ, boy ve kiloya göre toplam vücut yağı ile yakından ilişkilidir Bel-kalça oranı (WHR), merkezi obezitenin bir başka yararlı ölçümüdür

Amaç: Ekranın birincil amacı bir hastalığı erken evrelerinde tespit etmektir

- ▶ Tarama hastalığa özgüdür. Tanınmayan hastalık veya kusurun, hızlı bir şekilde uygulanabilecek testler veya diğer prosedürlerin uygulanmasıyla varsayımsal olarak tanımlanmasıdır.
- ▶ Bu bir teşhis ölçüsü değil, teşhis için bir ön adımdır
- ▶ Kesin tanı için diğer tanı testleri ve doktor değerlendirmesi hala gereklidir
- ▶ Tarama bireysel düzeyde veya kitle taramasında olduğu gibi gruplar için yapılabilir

Aşağıdaki NCD'ler için tarama mevcuttur :

Hipertansiyon

Kolesterol

Diyabet

KOAH / Astım

Kanser:

- ▶ Meme
- ▶ Rahim
- ▶ Prostat
- ▶ Kolon / Rektum
- ▶ Akciğer

Toplumsal Sağlık Danışmanlarının Koruyucu Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesindeki Rolü

Anahtar roller arasında :

- ▶ Sağlığı Geliştirme ve Eğitim
- ▶ Topluluk Bağlayıcıları
- ▶ Yaşam tarzı kalıplarını ve davranışlarını değerlendirme
- ▶ Hedef belirleme
- ▶ Sağlık okuryazarlığı



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein