

Türk Tıp Öğrencileri Birliği GÖRÜŞ BİLDİRİSİ

Sağlık Çalışanlarında Obezite ile Fiziksel İnaktivite Durumu ve Etkileyen Faktörler

Türk Tıp Öğrencileri Birliği 2020 Genel Kurulu, Çevrim İçi

Kabul Ediliş Tarihi: 13.09.2020

Geçerlilik Tarihi: 13.09.2025

Bildiri Ekibi

- E. Berk Yülek - Proje ve Girişimler Ulusal Direktörü
- Ayşenur Akça - Proje ve Girişimler Ulusal Direktör Asistanı
- Necati Yüksel - Dış İlişkiler Takımı Halk Sağlığı İrtibat Sorumlusu
- Batuhan Ekici - Sağlığa Adım At Proje Koordinatörü
- 2019-2020 Sağlığa Adım At Proje Takımı:
 - Cansu Bilge
 - Elif Özeller
 - Mert Kök
 - Sena Alevli

Özet

Yapılan araştırmalara göre sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite düşüklüğü ve sağlıksız beslenme alışkanlığı azımsanmayacak ölçüde artış göstermektedir. Buna bağlı olarak obezite ile mücadelede aktif rol alan sağlık çalışanlarında obezite görülme sıklığı kayda değer ölçüde yüksek bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre toplum sağlığı sorunu olarak gösterilmekte olan obeziteye bağlı olarak birçok beden ve ruh sağlığı problemleri ortaya çıkmaktadır.

Türk Tıp Öğrencileri Birliği (TurkMSIC), obezite ile mücadele de dahil olmak üzere sağlık çalışanlarının sağlığının korunması ve iyileştirilmesi hususunda gerçekleştirilen her türlü faaliyeti desteklediğini beyan etmektedir.

Türk

Tıp Öğrencileri
Birliği

Turkish Medical Students' Association



/turkmsic.net



/turkmsic

Arka Plan

Sağlık çalışanı; hastaya ve hastalığa doğrudan (doktor, hemşire vs.) ya da dolaylı olarak (laboratuvar teknisyeni, hasta bakıcı, tıbbi atık işleyicisi vs.) bakım ve hizmet sunan kişidir. Dünyada yaklaşık 59 milyon sağlık çalışanı bulunmaktadır.

Küresel bir halk sağlığı problemi olan obezite(şişmanlık); genetik faktörler, hormonal dengesizlik, yanlış beslenme, hareketsiz yaşam ve psikososyal etmenler nedeniyle vücutta %20 veya daha fazla oranda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan; kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, solunum yolu bozuklukları gibi kronik hastalıklara ve bazı kanser türlerine zemin hazırlayarak psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlara neden olan, yaşam kalitesini düşürerek yaşam kalitesini kısaltan önlenemez ve kronik bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivite; zinde ve aktif günlük yaşam, bedensel hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, solunum-dolaşım sistemlerinin iyileştirilmesi, kas-iskelet sisteminin sağlık ve fonksiyonelliğinin korunması, gerginliğinin azaltılması ve fonksiyonel bozukluklarının önlenmesinde rol oynayan beden hareketleri olarak tanımlanabilir.

Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.

BKİ (Beden Kütle İndeksi), bireyin vücut ağırlığının(kg), boy uzunluğunun(m) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. BKİ değerlendirmesinde Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırması kullanılmakta olup BKİ değerinin;

- 18.50 den küçük olması durumunda zayıf (düşük ağırlıklı)
- 18.50-24.99 değerleri arasında olması durumunda normal kilolu
- 25 ve üstü değerlerde fazla kilolu
- 30 ve üstü değerlerde obez(şişman)

olarak değerlendirilmektedir.

Yapılan araştırmalarda sağlık çalışanlarında obezite görülme sıklığının %11,4 olduğu saptanmıştır (2). Aynı zamanda sağlık çalışanlarının %19,3'ünün her zaman, %46,1'inin bazen fiziksel aktivite yaptığı, %33,4'ünün ise hiç fiziksel aktivite yapmadığı anlaşılmıştır (2). Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaygınlığı açıkça ortaya konmuştur. Elde edilen veri ve sonuçlar göz önüne alındığında obezite ile mücadelede aktif rol alan sağlık çalışanlarında obezite ve fiziksel inaktiviteye bağlı olarak fiziksel ve ruhsal etkilerin ortaya çıkması çözüm üretilmesi gereken bir problemi açıkça ortaya koymaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) obeziteyi en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul etmekte ve WHO tarafından yürütülen son araştırmalarda obezitenin kanserle yakın ilgisi olduğu belirlenmiştir. Obezite temelde düşük fiziksel aktivite ve aşırı beslenmenin bir sonucu olmakla birlikte, obezite oluşumunu kolaylaştıran bireysel ya da toplumsal olmak üzere pek çok faktörün de katkıları vardır. Çok sayıda epidemiyolojik çalışma; yaş, cinsiyet, etnik köken, sosyokültürel

faktörler (eğitim düzeyi, gelir, medeni durum), biyolojik faktörler, davranışsal faktörler (diyet, sigara, alkol tüketimi, fiziksel aktivite) gibi faktörlerin fazla kilo ve obezite gelişiminde rol oynadıklarını göstermiştir. Obezite; şeker hastalığı (tip 2 diyabet), kalp damar hastalıkları, karaciğer yağlanması, yüksek kolesterol ve trigliserit değerleri, akciğer rahatsızlıkları (KOAH, astım), hipertansiyon, eklem ağrıları, safra kesesi taşı, uyku apnesi, reflü, polikistik over sendromu, kısırlık, sindirim bozuklukları, migren, romatizmal ağrılar, depresyon, sosyal izolasyon, dışlanma, özgüven eksikliği, düşük benlik saygısı gibi hastalık ve rahatsızlıklara sebep olmaktadır.

Obezitenin en önemli sebeplerinden biri de fiziksel inaktivitedir. Yılda 3,2 milyon insanın ölümüne yol açarak global düzeyde ölüme neden olan risk faktörleri arasında dördüncü sırada yer alan hareketsizliğin/ fiziksel inaktivitenin önlenmesi için ulusal ve uluslararası düzeyde çalışmaların hızlanması ve fiziksel aktivitenin bir yaşam pratiğine dönüşmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite; beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları da olumlu olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici hem de iyileştirici etkilere sahiptir.

Obezite temelde fiziksel inaktivite ve aşırı beslenmenin bir sonucu olmakla birlikte bu iki faktörün ortaya çıkışını, dolayısıyla obezite oluşumunu kolaylaştıran bireysel ya da toplumsal olmak üzere pek çok faktör de vardır. Bu faktörler arasında; kişinin yaşı mesleği, çalışma koşulları, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, medeni durumu, mesai dışındaki alışkanlıkları, sigara ve alkol alışkanlıkları, doğum sayısı sayılabilir. Giderek artan bir toplum sorunu olan obezite ile mücadelede en önemli kişiler olan sağlık çalışanlarında obezite sıklığını etkileyen faktörlerin ortaya konması önemli bir basamaktır. Sağlık çalışanlarında obezite, fiziksel inaktivite ve bunları etkileyenler faktörler üzerinde yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir.

- Sağlık çalışanlarının %2,9' unun zayıf, %51,2' sinin normal, %34,5' inin fazla kilolu ve %11,4' ünün ise obez(şişman) olduğu görülmüştür. (2)
- Sağlık çalışanlarının %19,3'ünün her zaman, %46,1'inin bazen fiziksel aktivite yaptığı, %33,4'ünün ise hiç fiziksel aktivite yapmadığı anlaşılmıştır. (2)
- Sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite yapmama nedenleri önemlilik sırasına göre incelendiğinde zamanın olmaması (%88,1), spor yapacak enerjinin olmaması (%45,3), iş yoğunluğu (%40,9) ve aktivite yapacak uygun yer eksikliği (%31,5) olduğu görülmüştür. (2)
- Sağlık çalışanları en fazla stres (%69,8), beslenme alışkanlığı (53,5) ve sigara alışkanlığının (%32,6) sağlıklarını etkilediklerini belirtmişlerdir. (2)
- Obez olan grubun yaş ortalaması, mesleki süresi, harcadığı enerji, BKİ ve bel çevresi obez olmayan gruptan anlamlı olarak yüksek saptanmıştır. (4)
- 8 saat ve üstü çalışanların %45'inin fazla kilolu olduğu belirlenmiştir. Masa başında çalışma süresi ile BKİ arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. (1)
- Araştırmaya katılan kadınları doğum sayısına göre BKİ bulguları incelendiğinde, 3 doğum yapmış olanların %83,3'ünün fazla kilolu olduğu, 2 doğum yapmış olanların %17,2'sinin obez olduğu saptanmıştır. Doğum sayısı ile BKİ arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. (1)

- Fazla kiloluluk (%42,2) ve obezitenin (%20,5) ilköğretim mezunu olan çalışanlarda en sık olduğu görülmüştür. (2)
- Kendilerini fazla kilolu veya obez gören grubun kendilerine göre fazla kilo ve obezite nedenlerine bakıldığında en sık neden olarak beslenme tarzındaki olumsuzluk olarak bildirilmiştir. (4)
- Obezite oranı en yüksek olan grup diğer personel (%28), ikinci sırada yardımcı sağlık personeli (%26), üçüncü sırada hemşireler (%24,7), dördüncü sırada idari personel (%14,3) olup, obezite oranı en düşük olan grup ise doktorlar (%6,5) olarak bulunmuştur. (5)

Elde edilen araştırma sonuçları detaylı olarak incelendiğinde obezite, fiziksel inaktivite ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yol açan/ tetikleyen faktörler açıkça görülmektedir. Sağlık çalışanlarında çalışma saatlerine bağlı olarak uyku ve beslenme problemleri görülmektedir. Sağlık kurumunun yeterli fiziksel aktivite alanlarının bulunmasına bağlı olarak özellikle masa başı sağlık personelinde obezite oranı artış göstermektedir. Çalışma koşulları ve sağlık kurumu içerisindeki beslenme olanaklarına bağlı olarak beslenme öncelikleri ve alışkanlıkları etkilenmektedir. Sağlık çalışanlarının kendi değerlendirmeleri ışığında obezite görülme nedenleri arasında stres ve beslenme alışkanlıkları göz önüne çıkmaktadır.

Başta diğer ve yardımcı personeller olmak üzere bütün sağlık personellerinin obezite, fiziksel aktivite ve beslenme konusunda bilgilendirilerek farkındalık düzeylerinin artırılması azami ölçüde önemli bulunmaktadır. Sağlık Bakanlığı ve İl Sağlık Müdürlükleri aracılığı ile sağlık çalışanlarına yönelik hizmet içi eğitim programları yürütülmektedir. Bu eğitim programlarında sağlık çalışanlarına vücut ağırlığı denetiminin önemi vurgulanmalı, bireylere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmalı, fiziksel aktivite yapmanın önemi vurgulanmalı ve uygulanan bilginin davranış ve tutuma dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Eğitim programlarına sağlık kurumlarında görev yapan tüm çalışanlar daha fazla katılmalı, hizmet içi eğitim programları güncellenerek yaygınlaştırılmalıdır. Halka sağlık rehberliği yapan sağlık çalışanlarının bilimsel gelişmeler ışığında bu şekilde kendi bilgi düzeylerinin artırılması, bireylere doğru mesajların ulaştırılması ve ileriye yönelik halk sağlığı planlamaları açısından ilk basamağı oluşturacak çok önemli bir adımdır.

Duruşumuz

Türk Tıp Öğrencileri Birliği;

- Bütün sağlık kurumlarının sağlık çalışanlarının fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumaya yönelik düzenlemeleri yapmaları gerektiğini,
- Obezite ile mücadelede aktif rol alan sağlık çalışanlarında hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak ortaya çıkan obezite oranının anlamlı yüksekliğinin hasta üzerinde oluşturacağı olumsuz sağlık çalışanı izleniminin ortadan kaldırılması gerektiğini kabul etmektedir.

Bu bağlamda Türk Tıp Öğrencileri Birliği; sağlık çalışanlarında obezite görülme sıklığının azalması ve obezite, fiziksel inaktivite ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak görülmekte olan fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerinin asgari seviyeye ulaşması için;

Sağlık Bakanlığını ve İlgili Yetkilileri;

- Obezite ile mücadele kapsamında sağlık çalışanlarının çalıştıkları sağlık kurumları tarafından değerlendirilmesi ve gerekli danışmanlık hizmetlerinin verilmesine,
- Hastanede çalışanlara yönelik uygun spor salonu olanaklarının sağlanması, alanında uzman kişiler tarafından egzersiz programları yürütülmesine,
- Çalışanların spor etkinlikleri, sosyal etkinlikler (halk oyunları, dans vb.) ve molalarda egzersiz yapmalarını kolaylaştıracak aletler (masa tenisi vb.) veya yürüyüş parkurları düzenlenmesine,
- Kurum tarafından çalışanların özel spor tesislerinden indirimli olarak yararlanmalarının desteklenmesine,
- Sağlık personelinin obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyinin artmasına katkı sağlanması amacıyla hizmet içi eğitim programlarının sürekli hale getirilmesine,
- Sağlık çalışanlarının faydalanabilecekleri spor merkezleri gibi sosyal tesislerinin kurulması ya da belediye vb. spor tesislerinde indirimlerin uygulanmasına,
- Çalışma koşulları ve çalışılan kurumlarda hazırlanan yemeklere bağlı olarak oluşabilecek beslenme sorunlarının önlenmesi için, kişilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve bu bilgilerin günlük hayatta uygulanabilir hale getirilmesine,
- Bu konuda daha kapsayıcı araştırmaların yapılması ve girişimsel olarak fiziksel aktivite düzeyinin ruh sağlığı sorunları üzerine etkilerinin incelenmesi yönündeki çalışmaların yapılmasına,

Sağlık Bilimleri Fakülteleri ve Tıp Fakültelerini;

- Fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan ve fiziksel aktivite fırsatı yaratan şekilde eğitim sistemlerini düzenlemeye,
- Geleceğin sağlık personellerini yetiştirirken bu kişilerin kendi sağlıkları konusunda da bilinçli olmaları konusunda faaliyetler düzenlemeye,
- Başta kendi öğrencileri ve personelleri olmak üzere halka spor alışkanlığı kazandırıcı faaliyetlerde bulunmaya,

Obezite ile mücadelede aktif rol alacak tıp fakültesi öğrencilerini;

- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaya,
- Toplum üzerinde farkındalık oluşturulmasına katkıda bulunmaya,
- Daha aktif ve daha sağlıklı bir hayata davet etmektedir.

Kaynakça

1. Bir Halk Sağlığı Müdürlüğü Çalışanlarında Obezite ve Obeziteyi Etkileyen Faktörler, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2016; 5(1): 16-22
2. T.C.Sağlık Bakanlığı.Sağlık Çalışanlarında Obezite ve Zayıflık Durumunun Belirlenmesi Araştırma Raporu. Ankara:Sağlık Bakanlığı Yayın No:826,2011.

3. Merve Y, Sağlık Çalışanlarının Genel Sağlık Durumu Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Saime Erol)
4. Sevda E, Sağlık Çalışanlarında Obezite Sıklığı Ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2005, Afyon, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Gürsel ACARTÜRK)
5. Müge ARSLAN, İshak AYDEMİR. The Relationship between sleep quality and physical activity status of health personnel with their body mass index. *Turkiye Klinikleri J Health Sci.* 2020;5(1):1-9
6. Sağlık Çalışanlarının Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Beden Kitle İndeksi ile İlişkisinin Belirlenmesi, *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020;5(1):1-9
7. Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Cukurova Medical Journal* 2019;44(2):325-333
8. Hilal B, Sağlık Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinde Abdominal Obezite Sıklığı Ve Yeme Farkındalıklarının Değerlendirilmesi. Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Azime KARAKOÇ KUMSAR)
9. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite Ve Diğer Özelliklere Göre İncelemesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 46, S. 97-107, 2011.
10. R.G Kyle, J.Wills, C. Mahoney, L. Hoyle, M. Kelly, and I. M Atherton, (2017) Obesity prevalence among healthcare professionals in England: a cross-sectional study using the Health Survey for England, *British Medical Journal*
11. Oğuz, G. Sağun, M Uzunlulu, B. Alpaslan, E. Yorulmaz, E. Tekiner, A. Sarıışık, (2008), *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*; 36(5):302-309