

## Neden şimdi harekete geçelim?

- Her yıl 17.1 milyon kişi, kalp hastalıkları ve inme nedeniyle hayatını kaybediyor.
- Erken ölümlerin en az %80'i sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve tütün kullanımından kaçınmakla önlenir.
- Kalp hastalıkları ve inmenin de dahil olduğu kronik hastalıklardan ölen bu kişilerin neredeyse yarısı, yaşamlarının en üretken dönemi olan 15-69 yaşları arasındadır.
- Sağlıklı bir iş gücü, bir işin genel sağlığına - ekonomik olarak sıkıntılı dönemlerde dahi - pek çok yolla katkıda bulunabilir. Sağlıklı iş gücünün faydaları şunları kapsamaktadır:
  - Verimlilikte artış
  - Kayıp iş günü oranlarında azalma - %20'ye kadar daha az gün kaybı
  - Daha az iş yeri kazası
  - Moral yüksekliği ve işe bağlılıkta artış
  - Personelin daha uzun dönem işte tutulması



## Bir sonraki adımda ne var?

Dünya Kalp Günü, 26 Eylül 2010 Pazar günü kutlanacak. Yapılacak aktiviteler arasında, Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Ekonomik Forumu ile ortaklaşa hazırlanan, 10 yıllık küresel kardiyovasküler hastalık raporunun ve sağlıklı kalp dostu mesleklerle ilgili karşılaştırmalı bir araştırmanın sunumu yer alıyor. Dünya Kalp Federasyonu'nun üye ve ortakları tarafından organize edilecek ulusal aktivitelerde, halka açık konferanslar, konserler, koşu, yürüyüş gibi spor etkinlikleri ve daha fazlası yer alabilecek.

Katılım için veya sağlıklı bir işyerinde çalışma deneyimlerinizi paylaşmak için [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) adresine başvurabilirsiniz.



**WORLD HEART  
FEDERATION®**  
UNITING GLOBAL EFFORTS  
TO FIGHT HEART DISEASE  
AND STROKE

## Dünya Kalp Federasyonu Hakkında

Dünya Kalp Federasyonu, 200 üyeden oluşan birleşik bir topluluk olup, kalp hastalıkları ve inmeye karşı küresel bir savaşın öncülüğünü yapmaktadır. Ortak çabamızla, dünyanın her yerindeki insanlara daha uzun, daha iyi ve daha sağlıklı kalplerle yaşamaları için yardım ediyoruz.

Destekleyenler



# Dünya

# Kalp Günü

26 Eylül 2010





Eylül 2000'de düzenlenen ilk Dünya Kalp Günü'nden 10 yıl sonra, Dünya Kalp Federasyonu ve üyeleri kalp sağlığında elde edilen gelişmeleri kutluyorlar.

Bu 10 yıl boyunca, dünyanın her yerinde milyonlarca insanın hayatını olumlu yönde etkileyen tıbbi gelişmeleri ve halk politikasındaki değişiklikleri gördük. Buna rağmen, **kalp hastalıkları ve inme her yıl 17.1 milyon kişiyi etkiliyor** ve ölümlerin %82'sinin gerçekleştiği düşük ve orta gelir düzeyine sahip ülkelerde yaşayan kişiler üzerinde artan bir yükü neden oluyor.

İşte bu aşamada **Dünya Kalp Federasyonu, kalp hastalıklarından ve inmeden korunma ve kontrolün sağlanması yoluyla** tüm dünyada insanların daha uzun ve daha iyi yaşayabilmesi amacıyla hükümetleri, sağlık profesyonellerini, çalışanları ve bireyleri bu yükü azaltmak için uyarıyor.

**Sürdürülebilir değişim için**, özgün hedeflere ve basit çalışmalara odaklanmanın çok önemli olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle, bu yıl Dünya Kalp Günü'ndeki çalışmalarımızda işyerlerini ve çevrelerini hedefledik. Çalışma alanınız ne olursa olsun, kalp sağlığınız için sizi sorumluluk almaya ve şöyle demeye davet ediyoruz:

**Kalbimle  
Çalışıyorum**

Geçtiğimiz on yılda, pek çok işyeri çalışan sağlığının önemini anladı ve kurum gündemlerine sağlıkla ilgili teşvikler de eklemeyi taahhüt etti. Ancak davranışlarını veya politikalarını değiştirmek için motive edilmesi gereken kişiler sadece çalışanlar değil; herkes işyerindeki sağlığı iyileştirmede rol oynayabilir.

Kalp sağlığınızı kontrol altında tutmak zor değil. Kendi sağlığınıza ilgili sorumluluk alabilir, arkadaşlarınızla fikirlerinizi paylaşabilir ve işyerinizin sağlığının savunucusu olabilirsiniz. Size bu konuda yardımcı olabilmek amacıyla, bu yıl Dünya Kalp Günü'nde 10 basit adım tanımladık. Bunlardan biriyle başlamanızı istiyoruz.

## Nasıl daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz?

- 1. Sağlıklı beslenin** - Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze tüketin ve doymuş yağdan uzak durun. Yüksek düzeyde tuz içeren işlenmiş gıdalara karşı temkinli yaklaşın.
- 2. Aktif olun ve kalp sağlığınızı kontrol altına alın** - Her gün 30 dakikalık bir fiziksel aktivite bile kalp krizi ve inmeyi önlemeye yardımcı olabilir.
- 3. Tütüne "hayır" deyin** - Koroner kalp hastalığı riskiniz bir yıl içinde yarıya inecek ve zaman geçtikçe normal düzeye geri dönecektir.
- 4. Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun** - Fazla kilolardan kurtulmak, özellikle de tuz alımının azaltılmasıyla birlikte, kan basıncının düşmesini sağlar. Yüksek kan basıncı, inmenin birinci sıradaki risk faktörüdür ve tüm kalp hastalıkları ve inmelerin de yaklaşık yarısının en önemli faktörüdür.
- 5. Değerlerinizi bilin** - Kan basıncınızı, kolesterol ve şeker düzeyinizi, bel-kalça oranınızı ve vücut kütle indeksinizi (VKİ) ölçebilecek bir sağlık uzmanını ziyaret edin. Genel riskinizi bilerseniz, kalp sağlığınızı iyileştirmek için özel bir eylem planı oluşturabilirsiniz.
- 6. Alkol tüketiminizi sınırlayın** - Tükettiğiniz alkollü içecek miktarını sınırlayın. Aşırı alkol tüketimi, kan basıncınızın yükselmesine ve kilo almanıza neden olabilir.



**Çoğumuz uyanık olduğumuz saatlerin yarısından fazlasını işte geçiriyoruz. İşyeri, kalp sağlığını korumaya yönelik davranışları teşvik etmek için ideal bir yerdir. Aşağıda işyerinizi daha sağlıklı bir yer haline getirebilmek için nasıl katkıda bulunabileceğinize dair bazı fikirler bulabilirsiniz:**

### 7. Dumansız bir çevre için ısrarcı olun

- Tütün yasağına dayanarak işyerinizin %100 dumansız olmasını sağlayın.
- Sigara bırakma hizmetlerinin benimsenmesini destekleyin, tütün kullanmayı bırakmak isteyen çalışanları yardım almaları konusunda cesaretlendirin.

### 8. İşyerinizde egzersiz imkanı sağlayın

- Çalışma programınıza fiziksel aktiviteyi dahil edin. Eğer mümkünse işe bisikletle gidip gelin, merdivenleri kullanın, öğle tatillerinde egzersiz yapın veya yürüyüşe çıkın ve herkesi böyle davranmaları için cesaretlendirin.

### 9. Sağlıklı gıdaları tercih edin

- İşyerinizdeki yemekhaneden/kantinden sağlıklı yiyecekler talep edin veya sağlıklı menüler sunan civardaki cafe veya restoranları bulun.

### 10. Stresten uzak anları destekleyin

- Her ne kadar stres, kalp hastalıkları ve inme için direkt bir risk faktörü olarak gösterilmese de; kalp hastalıkları için risk faktörleri olan sigara kullanımı, aşırı alkol tüketimi ve sağlıksız beslenme ile ilişkilidir.
- Biraz temiz hava alabilmek amacıyla öğle yemeklerinizi işyerinden uzak yemek için zaman ayırın.
- Gün boyu düzenli aralar verin - esneme hareketleri (stretching) veya günde iki kez 5 dakika egzersiz yapmayı deneyin.

**Ya da iş yerinde uygulanabilecek sağlıklı girişimleri düzenleyebilecek bir "Sağlıklı Yaşam Komitesi" oluşturarak işe başlayabilirsiniz.**

- "İşe yürüyerek git" (veya "işe bisikletle git") günü ilan edebilirsiniz. Çalışanları pedometre (adım sayacı) kullanmaya ve attıkları adımları kendi aralarında kıyaslamaya teşvik edebilirsiniz. Rekabet, harekete geçmek için özendirici olabilir!
- Eğer işyerinizde asansör varsa, Eylül ayında bir "Merdivenleri kullanın" kampanyası yaratın veya çalışanları molalarda yürüyüş yapmaları konusunda teşvik edin.
- Çalışanları, kalp sağlığı kontrollerine gitmeleri ve/veya sigara bırakma hizmetlerinden yararlanmaları konusunda cesaretlendirin.