



Araştırmalar egzersizin, şeker hastalığı (diyabet), kalp hastalığı, obezite ve yüksek tansiyon dahil olmak üzere 40'tan fazla kronik hastalığın tedavisinde ve önlenmesinde rolü olduğunu göstermektedir.

Sağlık reçetenizi almaya hazır mısınız?

Hareketli Yaşam Planınız: Toplum İçin Eylem Kılavuzu



Toplum İçin Eylem Kılavuzu

1

NASIL BAŞLAYACAKSINIZ

2

KILAVUZ TAVSİYELERİNE UYMAK VE BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMAK

3

SORULAR VE CEVAPLAR

4

HEKİME MEKTUP

NASIL BAŞLAYACAKSINIZ

EGZERSİZ İLAÇTIR İLETİŞİM

Egzersiz İlaçtır Türkiye'de Aktif Yaşam Derneği tarafından koordine edilmektedir.

Telefon:

0 216 326 26 36

E-Posta: info@aktifyasam.org.tr

Egzersiz İlaçtır (Exercise is Medicine®) Toplum İçin Eylem Kılavuzu size, en yaygın kronik sağlık sorunlarından çoğunu önlemek veya tedavi sürecine yardımcı olmak için egzersizden bir "ilaç" olarak yararlanmanıza olanak sağlayacak basit, hızlı ve etkili bir araç sunmaktadır. Kılavuz aynı zamanda, fiziksel aktivite konusunu, bir hastalık önleme ve tedavi stratejisinin parçası olarak, doktorunuzla konuşmanıza da yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Egzersiz İlaçtır Toplum İçin Eylem Kılavuzu elinize aldınız, bundan sonraki adımlar nelerdir?

1. Doktorunuzu bir sonraki ziyaretinizde fiziksel aktivite konusunu konuşmak için hazırlıklı olun veya doktorunuzdan randevu alarak başlayın.
2. *Kılavuz Tavsiyelere Uymak ve bir Egzersiz Programına Başlamak* başlıklı bölümdeki fiziksel aktivite tavsiyelerini ve ipuçlarını okuyarak sağlığınız için istediğiniz faydaları size kazandıracak bir fiziksel aktivite programına nasıl başlayacağınız hakkında bilgi edinin.
3. İlaç olarak egzersiz ve egzersize nasıl başlanacağı konusunda sık sorulan soruların yanıtlarını görmek için *Sorular ve Cevaplar* sayfasına bakın.
4. Doktorunuzdan aldığınız randevuyu kaçırmayın. Fiziksel aktivite, yapabilecekleriniz, kısıtlamalarınız ve hedefleriniz için hangi egzersizlerin en uygun olduğu gibi gerekli soruları sormayı unutmayın. İsterseniz, Egzersiz İlaçtır *Hekime Mektup* sayfasını basarak, ziyaretiniz sırasında doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Doktorunuza www.egzersizilactir.org internet sitesini ve eylem kılavuzunu gözden geçirmesini önerebilirsiniz.
5. Harekete geçin!



Toplum İçin Eylem Kılavuzu

1

NASIL BAŞLAYACAKSINIZ

2

KILAVUZ TAVSİYELERİNE UYMAK VE BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMAK

3

SORULAR VE CEVAPLAR

4

HEKİME MEKTUP

KILAVUZ TAVSİYELERİNE UYMAK VE BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMAK

Bir egzersiz programına başlama düşüncesi biraz göz korkutucu olabilir ancak asıl amacınızın temel fiziksel aktivite önerilerine uyarak sağlık durumunuzu iyileştirmek olduğu unutulmaması gereken önemli bir noktadır: Haftada beş gün 30 dakika süreyle yapacağınız orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyle haftada toplam 150 dakika orta yoğunlukta* fiziksel aktivite yapmayı hedefleyebilirsiniz.

Temel fiziksel aktivite tavsiyelerini görmek için aşağıdaki tabloya bakabilirsiniz. Bu hareketlerin sizin için uygun olup olmadığını mutlaka doktorunuza danışın.

Yaş	Kronik Hastalıkları Olmayanlar için	Kronik Hastalıkları Olanlar için
Çocuklar ve Ergenler (6-17)	<p>Her gün 60 dakika veya daha fazla fiziksel aktivite (orta* veya yüksek** yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite).</p> <p>Haftada en az 3 gün yüksek yoğunlukta aktivite.</p> <p>Haftada en az 3 gün kas güçlendirici ve kemik güçlendirici aktivite.</p>	<p>Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Hareketsiz yaşamdan kaçının.</p> <p>Sağlık Reçeteniz dizisine bakın.</p>
Yetişkinler (18-64)	<p>Haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya haftada 75 dakika daha yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite.</p> <p>Haftada en az 2 gün bütün ana kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici aktiviteler</p>	<p>Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Fiziksel olarak mümkün olduğunca aktif olun. Hareketsiz yaşamdan kaçının.</p> <p>Sağlık Reçeteniz dizisine bakın.</p>
Yaşlı Yetişkinler (+65)	<p>Yetişkinlere yönelik tavsiyelere uyun veya fiziksel olarak mümkün olduğunca aktif olun. Hareketsiz yaşamdan kaçının.</p> <p>Düşme riskiniz varsa dengeyi koruyucu veya geliştirici egzersizler yapın.</p>	<p>Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Hareketsiz yaşamdan kaçının.</p> <p>Sağlık Reçeteniz dizisine bakın.</p>

2008 ABD Federal Fiziksel Aktivite Kılavuzu'ndan alınmıştır (www.acsm.org/physicalactivity)

* Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı artırıp terleyeceğiniz ancak yine de yanınızdakiyle rahatça konuşmayı sürdürebileceğiniz yoğunlukta egzersiz anlamına gelir. Örnek: hızlı yürüyüş, salon dansları veya genel bahçe işleri.

** Daha yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite hızlı nefes alıp vermenize ve kalp atış hızında önemli bir artışa neden olur. Örnek: hafif koşu

Kronik hastalıkları veya bozuklukları olmayan 65 yaş altı sağlıklı yetişkinler için kılavuz ilkeler

1. ADIM - Her gün egzersiz için zaman ayırın. Herhangi bir egzersiz düzenini oturtmanın en zor kısmı başlamaktır. Egzersizi günlük programınıza dahil etmek ve bir öncelik haline getirmek başarı şansınızı arttıracaktır.

2. ADIM - Günlük fiziksel aktivite miktarını karşılamak için yüzme, bisiklete binme veya arkadaşlarınızla basketbol oynama gibi **yapmaktan keyif alabileceğiniz kardiyovasküler (kalp-damar sistemine yönelik) egzersizleri seçin.** Motivasyonunuzu korumak için çeşitli egzersizler yapmanız gerekiyorsa size cazip gelen birkaç egzersizi birleştirin. Gerekli fiziksel aktivite miktarını sadece koşu ile değil çok çeşitli aktivitelerde bulunarak karşılayabilirsiniz. **Yürüyüş**, orta yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunmanın harika bir yoludur. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı arttırarak terleyeceğiniz ancak yine de yanınızdakiyle konuşmayı rahatça sürdürebileceğiniz yoğunlukta egzersiz anlamına gelir.

3. ADIM – Her gün 10-15 dakika kardiyovasküler egzersiz yaparak başlayın. Egzersiz programınıza her hafta beş dakika ekleyin ve **haftada en az beş gün 30 dakika süreyle orta yoğunlukla egzersiz yapacak duruma gelmeyi hedefleyin.** Bunun yerine, eğer sizin için uygun ise, haftada üç gün 20 dakika süreyle daha yüksek yoğunlukta egzersiz de yapabilirsiniz. 30 dakika tavsiyesi, sağlığı korumak ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için ortalama sağlıklı yetişkinlere yönelik bir tavsiyedir. Kilo vermek veya verilen kiloları korumak için 60-90 dakika süreyle fiziksel aktivitede bulunmanın gerekebileceği unutulmamalıdır.

4. ADIM – Düzenli egzersiz programınıza güç artırıcı antrenmanları da dahil edin. Haftada iki kez 8-12 tekrarlı 8-10 güç artırıcı egzersiz yapın. Bunun için, dambıllardan, direnç bantlarından veya kendi vücut ağırlığınızdan yararlanabilirsiniz. Egzersizlerin doğru yapılış şekline emin değilseniz bir egzersiz uzmanına danışın.

65 yaş üstü yetişkinlere (veya eklem iltihabı gibi kronik hastalıkları olan 50-64 yaş arası yetişkinlere) yönelik kılavuz ilkeler *

1. ADIM - Yukarıda sayılan dört adımı izleyerek başlayın. Sağlıklı yaşlanma için hem aerobik hem kas güçlendirici aktiviteler kritik önem taşır.

2. ADIM - Düşme riski taşıyorsanız denge egzersizleri yapın. Egzersizlerin doğru yapılış şekline emin değilseniz bir egzersiz uzmanına danışın.

3. ADIM - Bir fiziksel aktivite planınız olsun. Yaşlı yetişkinler veya kronik hastalıkları bulunan yetişkinler, risklerin yönetilmesi ve tedavi gereksinimlerinin göz önünde bulundurulması için bir hekim ve gerekli görülürse bir fizik tedavi uzmanı ile birlikte bir egzersiz planı geliştirmelidirler. Bu, fiziksel aktivitenin faydalarını en üst düzeye çıkaracak ve güvenliğinizi sağlayacaktır.

Daha ayrıntılı bilgi için www.egzersizilactir.org sitesini ziyaret edebilirsiniz.

*Doktorunuz bağımsız fiziksel aktivitede bulunmanızı onaylamıyorsa ve bir hastane ortamında veya fizik tedavi merkezinde gözlem altında olmanızı istiyorsa yalnızca bir uzmanın denetimi altında egzersiz yapmalısınız.

Kılavuz tavsiyelere uymak için ipuçları

- Yoğun çalışma programları, aile sorumlulukları ve yoğun geçen hafta sonlarıyla tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarına ulaşmak genellikle zor olabiliyor. Egzersizi hayatınıza dahil etmek için aşağıdaki ipuçlarından faydalanabilirsiniz:
- Egzersizi kısa sürelere bölün. Araştırmalar, gün içinde yapacağınız 10 dakikalık egzersizlerle tavsiye edilen orta yoğunlukta fiziksel aktivite miktarını tamamlayabileceğinizi ve bunun, kesintisiz 30 dakika süreyle yapılan egzersiz kadar etkili olduğunu gösteriyor. Bu yöntem, fiziksel aktiviteyi yoğun bir yaşamın içine dahil etmeye çalışırken faydalı olabilir.
- Karıştırın. Orta ve yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitelerin karışımından oluşan bir program kılavuz tavsiyelerin karşılanmasına yardımcı olabilir. Örneğin haftada iki kez 30 dakika hızlı yürüyebilir ve diğer iki günde yavaş tempoda koşabilirsiniz.
- Programınızı belirleyin. Öğle yemeği saatinizde yürümek belki sizin için daha kolay olabilir ya da belki akşam yemeğinden sonra kendinizi sokağa atmak sizin için en uygun seçenektir. İşin püf noktası egzersiz için haftanın belirli gün ve saatlerini ayırmaktır ve egzersizi, her şey gibi mümkün olduğunca programınızın düzenli bir parçası haline getirmektir.
- Bir sağlık kulübüne üye olmak bazı avantajlar sunuyor olsa da gerekli değildir. Tavsiye edilen günlük fiziksel aktivite miktarını böyle bir üyeliğiniz olmadan da karşılayabilirsiniz. Daha aktif ve sağlıklı bir yaşam için gerçekten ihtiyacınız olan şey bir çift spor ayakkabı ve biraz da motivasyondur.
- Yapabiliyorsanız minimum tavsiyelerin üzerine çıkın! Adı üzerinde minimum tavsiyeler sağlığı korumak ve zindelik/kondisyon açısından yarar sağlayabilmek için yapılması gereken minimum şeylerdir. Bu minimum tavsiyeleri aştığınızda kondisyon seviyeniz iyileşebilir, mevcut bir hastalığın veya sağlık sorununun tedavisi kolaylaşabilir ve sağlık sorunlarıyla karşılaşma ve ölüm riskiniz azalabilir.

Sağlık Reçetenez dizisi

Sağlık Reçetenez dizisi, çeşitli hastalıklarda ve sağlık sorunlarında güvenli egzersiz için tavsiyeler ve bilgiler sunar. Bu broşürlere Toplum ana sayfasındaki ilgili başlığa tıklayarak ulaşabilirsiniz. Bu sağlık sorunları şunları içerir:

- Akciğer veya Kalp-Akciğer Nakli Sonrası Egzersiz
- Alzheimer Hastalığı ve Egzersiz
- Amiyotrofik Lateral Skleroz ve Egzersiz
- Anemia (Kansızlık) ve Egzersiz
- Anevrizma (Damarda Balonlaşma) ve Egzersiz
- Anksiyete/Depresyon ve Egzersiz
- Artrit (Eklem İltihabı) ve Egzersiz
- Astım ve Egzersiz
- Atriyal Fibrilasyon ve Egzersiz
- Bel Ağrısı ve Egzersiz
- Beyin Felci ve Egzersiz
- Beyin Yaralanması Sonrası Egzersiz
- Çocuk Felci veya Çocuk Felci Sonrası Sendromu ve Egzersiz
- Epilepsi (Sara) ve Egzersiz
- Felç (İnme) Sonrası Egzersiz
- Görme Bozukluğu ve Egzersiz
- Hiperlipidemi ve Egzersiz
- İşitme Kaybı ve Egzersiz
- Kalp Kapakçığı Hastalığı ve Egzersiz
- Kalp Kaynaklı Göğüs Ağrısı (Angina) ve Egzersiz
- Kalp Krizi Sonrası Egzersiz

- Kalp Nakli ve Egzersiz
- Kalp Pili (Pacemaker) veya Takılabilir Kardiyoverter Defibrilatör ve Egzersiz
- Kanser ve Egzersiz
- Kas Distrofisi ve Egzersiz
- Kilo verme ve Egzersiz
- Kistik Fibroz ve Egzersiz
- Koroner Arter Baypas Ameliyatı Sonrası Egzersiz
- Kronik Kalp Yetmezliği ve Egzersiz
- Kronik Kısıtlayıcı Akciğer Hastalığı ve Egzersiz
- Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) ve Egzersiz
- Multipl Skleroz ve Egzersiz
- Osteoporoz ve Egzersiz
- Parkinson Hastalığı ve Egzersiz
- Periferik Arter Hastalığı ve Egzersiz
- Son Dönem Metabolik Hastalık ve Egzersiz
- Şeker Hastalığı (Tip 2 Diyabet) ve Egzersiz
- Yaşlılık ve Egzersiz
- Yüksek Tansiyon ve Egzersiz
- Zeka Geriliği ve Egzersiz





1

NASIL BAŞLAYACAKSINIZ

2

KILAVUZ TAVSİYELERİNE UYMAK VE BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMAK

3

SORULAR VE CEVAPLAR

4

HEKİME MEKTUP

SORULAR VE CEVAPLAR

- Sağlık sorunlarım ve/veya kısıtlamalarım olmasına rağmen egzersiz yapabilir miyim?
 - Egzersiz yapmanızı engelleyeceğini düşündüğünüz sağlık sorunlarınızı doktorunuzla görüşün. Size uygun bir egzersiz programı olup olmadığı konusunda size yol gösterecektir.
- Haftada ne kadar sıklıkla egzersiz yapmalıyım?
 - ACSM ve AHA tarafından yayımlanan fiziksel aktivite kılavuzlarında, haftada beş gün günde 30 dakika orta yoğunlukta* aerobik egzersiz (yürüyüş gibi) veya haftada üç kez günde 20 dakika daha yüksek yoğunlukta** aerobik egzersiz (hafif koşu gibi) yapmanızı tavsiye edilmektedir. Her iki programa ek olarak, haftada 2 kez 8-12 tekrardan oluşan 8-10 güç artırıcı egzersiz yapın. Yaşlı yetişkinlerin (65 yaşın üzeri veya kronik hastalıkları bulunan 65 yaş altı yetişkinler) haftada 5 kez günde 30 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz veya haftada 3 kez günde 20 dakika daha yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapmaları ve ayrıca haftada 2-3 kez 10-15 tekrardan oluşan 8-10 güç artırıcı egzersiz yapmaları önerilebilir. Ancak öncelikle bir hekim kontrollünden geçilmesi gerekir. Ayrıca, denge egzersizleri yapmaları ve hekimleriyle bir fiziksel aktivite programı oluşturmaları tavsiye edilir.
- Direnç antrenmanı çalışmalarını ne kadar sıklıkla yapmalıyım?
 - ACSM ve AHA tarafından yayımlanan fiziksel aktivite kılavuzlarına göre haftada en az iki kez yapılan direnç antrenmanı, kas gücünü ve dayanıklılığı %25-100 oranında artırmanın güvenli ve etkili bir yoludur. Birbirini takip etmeyen iki gün ana kas gruplarını çalıştıran 8-12 tekrarlar 8-10 egzersiz yapılması tavsiye edilir. Yaşlı yetişkinler (65 yaşın üzeri veya kronik hastalıkları bulunan 65 yaş altı yetişkinler) haftada 2-3 kez 10-15 tekrarlı 8-10 güç artırıcı egzersiz yapmalıdır. Ancak öncelikle bir hekim kontrollünden geçilmesi gerekir.
- Kişisel bir antrenör tutmak istersem ne tür özellikler aramalıyım?
 - Bulacağınız antrenörün, yetkili bir eğitim kurumunda eğitim almış olması ve güvenilir bir lisansa sahip olması önemlidir. Kişiliğinize ve zindelik hedeflerinize uygun bir antrenör arayın. Özellikle yaşlı bir yetişkinseniz veya kronik bir sağlık sorununuz varsa sizin gibi birisiyle çalışma konusunda yeterli tecrübeye sahip olduğundan emin olun. Kişisel antrenör, sizi korkutmadan motive etmelidir. Sorularınızı yanıtlamaya istekli ve özel ihtiyaçlarınıza karşı duyarlı olmalıdır. Ayrıca gerektiğinde doktorunuzla işbirliği yapmalıdır.

* Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı artırıp terleyeceğiniz ancak yine de yanınızdakiyle rahatça konuşmayı sürdürebileceğiniz yoğunlukta egzersiz anlamına gelir. Örnek: hızlı yürüyüş, salon dansları veya genel bahçe işleri.

** Daha yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite hızlı nefes alıp vermenize ve kalp atış hızında önemli bir artışa neden olur. Örnek: hafif koşu



Toplum İçin Eylem Kılavuzu

1

NASIL BAŞLAYACAKSINIZ

2

KILAVUZ TAVSİYELERİNE UYMAK VE BİR EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLAMAK

3

SORULAR VE CEVAPLAR

4

HEKİME MEKTUP

HEKİME MEKTUP

Bir sonraki doktor kontrolünüzde veya ziyaretinizde bu mektubu doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Fiziksel aktivite, yapabileceğiniz, kısıtlamalarınız ve hedefleriniz için hangi egzersizlerin en uygun olduğu gibi gerekli soruları sormayı unutmayın. İsterseniz, Egzersiz İlaçtır *Hekime Mektup* sayfasını basarak, ziyaretiniz sırasında doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Doktorunuza www.egzersizilactir.org internet sitesini ve eylem kılavuzunu gözden geçirmesini önerebilirsiniz.

Hekime Mektup'u Egzersiz İlaçtır'ın Toplum sayfasından indirebilirsiniz.

Egzersiz İlaçtır – www.egzersizilactir.org



Değerli Hekimimiz,

"Dişabet, hipertansiyon ve obezite gibi bir çok hastalığı önleyebilecek ve tedavisine yardımcı olabilecek bir reçete olsaydı, bu reçeteyi hastalarımıza verir miydiniz? Böyle bir reçete var."

Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Tıp Birliği'nin (AMA) ortak vizyonundan hareketle başlatılan "Exercise is Medicine" (Egzersiz İlaçtır) girişimi hekimlerin yazacağı düzenli fiziksel aktivite reçeteleriyle ülkemizin ve dünyanın sağlık ve zindelik düzeyini arttırmak için tasarlanmıştır.

Uzmanlık alanlarına bakılmaksızın sağlık kuruluşlarını ve hekimleri her kapsamlı doktor muayenesi sırasında her hastanın fiziksel aktivite durumunu değerlendirmeye, daha aktif bir yaşamı desteklemeye ve uygun olan tüm hastalara bir egzersiz reçetesi yazmaya davet ediyoruz.

Daha ayrıntılı bilgi için Egzersiz İlaçtır internet sitesini (www.egzersizilactir.org) ziyaret edebilirsiniz. Bu internet sitesinde Egzersiz İlaçtır girişimine ilişkin daha kapsamlı tanımlar, egzersiz konusunda hastalara önerilerde bulunmanın yolları ve fiziksel aktivitenin hastanın sağlık programının nasıl ayrılmaz bir parçası olabileceği hakkında ayrıntılı bilgiler bulacaksınız.

Sizi, egzersiz danışmanlığını, her muayenede tüm hastalar ile olan etkileşiminizin düzenli ve önemli bir parçası haline getirmeye davet ediyoruz.

Lütfen konuyla ilgili sorularınızı veya endişelerinizi bizimle paylaşmaktan çekinmeyin.

Saygılarımızla,

Egzersiz İlaçtır Danışma Kurulu

Hekimlere Yönelik Egzersiz İlaçtır Kaynakları

- Egzersiz İlaçtır *Hekimler İçin Eylem Kılavuzu*, doktorlara, birinci basamak tedavi için başvuran hastalarda en fazla görülen 40'tan fazla kronik rahatsızlığın önlenmesi ve tedavisine destek olmak için kullanılabilecekleri basit, hızlı ve etkili bir araç sunar. Bu araç, son derece etkili bir reçete olarak uygun hastalarda doğru "dozda" fiziksel aktiviteden yararlanılmasını içerir.
- Egzersiz Reçetesi ve Yönlendirme Süreci* kılavuzun özünü oluşturur ve bu belgede hastanız için nasıl hızlı egzersiz reçetesi yazabileceğiniz veya gerektiğinde hastanızı isimli bir egzersiz uzmanına nasıl yönlendireceğiniz ele alınmaktadır. Ayrıca bu süreçte yararlanabileceğiniz çeşitli formlar ve değerlendirme araçlarına da ulaşabilirsiniz.
- Hastanız bir fiziksel aktivite reçetesi yazmak veya hastanızı bir fitness uzmanına yönlendirmek için *Egzersiz ve Egzersize Hazır Olma Reçete Sayfasını* kullanın.
- Hastanız sağlıklıysa hastaların kullanımına yönelik *Egzersiz Programına Başlarken* başlıklı broşürü basarak hastanıza verebilirsiniz.
- Hastanızın kronik bir sağlık sorunu varsa, hastanızın rahatsızlığının Sağlık Reçeteli düzeline dahil edilip edilmediğine bakabilir ve dahil edilmişse, bu sağlık sorunuyla nasıl güvenli bir şekilde egzersiz yapabileceğine ilişkin bilgileri içeren broşürü basarak hastanıza verebilirsiniz. Bu dizi, Amerikan Spor Hekimleri Birliğine bağlı uzmanlarca hazırlanmıştır.

WWW.EGZERSIZILACTIR.ORG