



IPAQ ile Çok Merkezli Etki Araştırması

Ocak 2016



-Sağlıklı Hayatı Teşvik ve
Sağlık Politikaları Derneği-





İçerik

- ▶ **Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği**
- ▶ **Hareketli Hayatı Teşvik Projesi**
- ▶ **IPAQ Nedir?**
 - > **Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ) Hakkında**
 - > **IPAQ Soruları**
 - > **IPAQ Sonuçları ve Açıklamaları**
 - > **IPAQ ve Feed Box**
 - > **Kurulum Planı**
 - > **Desteyinizi Bekliyoruz**



-Sağlıklı Hayatı Teşvik ve
Sağlık Politikaları Derneği-

saglikliturkiye.org



“ **Sağlıklı yaşamın**
sözcülüğünü yapan
Derneğimiz, Türkiye’de sağlıklı
toplum ve hayat hedefinin
gerçekleştirilmesine yönelik
olarak yasal olan her türlü
faaliyeti desteklemek ve
yürütmek amacı ile
kurulmuştur. ”

■ Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği

- ✓ Hareketli Hayatı Teşvik Projesi
- ✓ Beslenme Standartlarının Yükseltilmesi Projesi
- ✓ Sağlıklı Yaşlanma İnisiyatifi Türkiye



Hareketli Hayatı Teşvik Projesi

2013 - 2016



T.C. Sağlık Bakanlığı



1 FizikselAktivite.gov.tr internet sitesi yayına girdi.



2 Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi yayınlandı.



Hareketli Hayatı Teşvik Projesi

2013 - 2016

3 Fiziksel Aktivite Liderlik Programları



İstanbul ve İzmir'de yapılan **Fiziksel Aktivite Liderlik Programları**'na toplamda 230 Aile Hekimi katıldı.



4 Egzersiz İlaçtır Türkiye

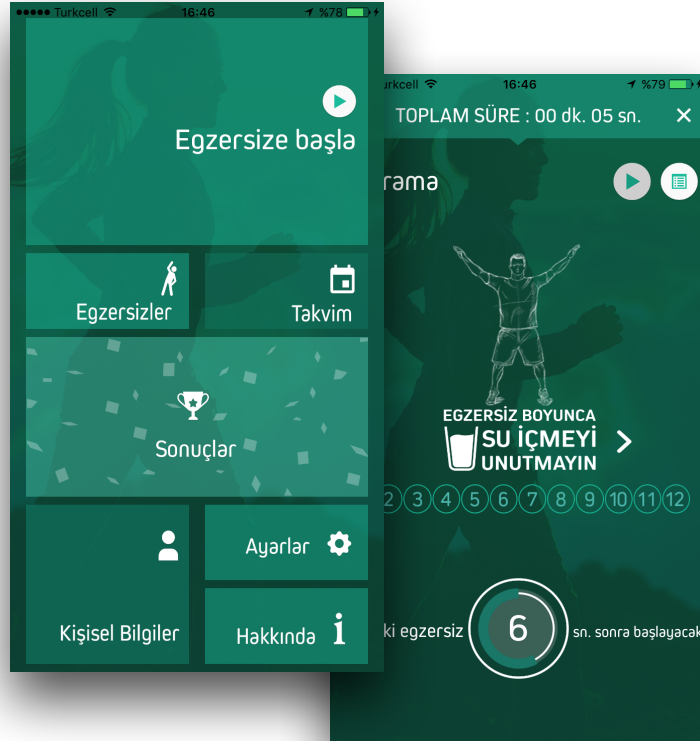
Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği tarafından, fiziksel aktivite ve egzersizi, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinin önemli bir parçası haline getirmek için yürütülen bir programdır. Dernek, **American College of Sports Medicine** (ACSM)'ın başlattığı global **Exercise is Medicine** inisiyatifinin Türkiye lisansörüdür.



Hareketli Hayatı Teşvik Projesi

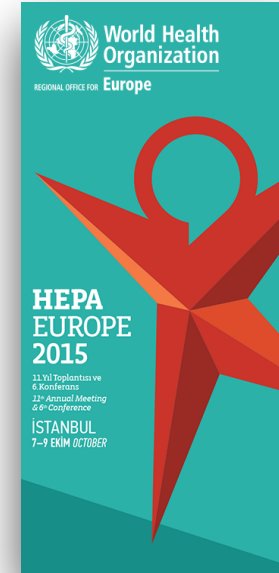
2013 - 2016

5 ARYA Fiziksel Aktivite Mobil Uygulaması



6 VI. HEPA Europe 2015 Konferansı - İstanbul

Health Enhancing Physical Activity
Avrupa 2015 İstanbul Kongresi



IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) Nedir?

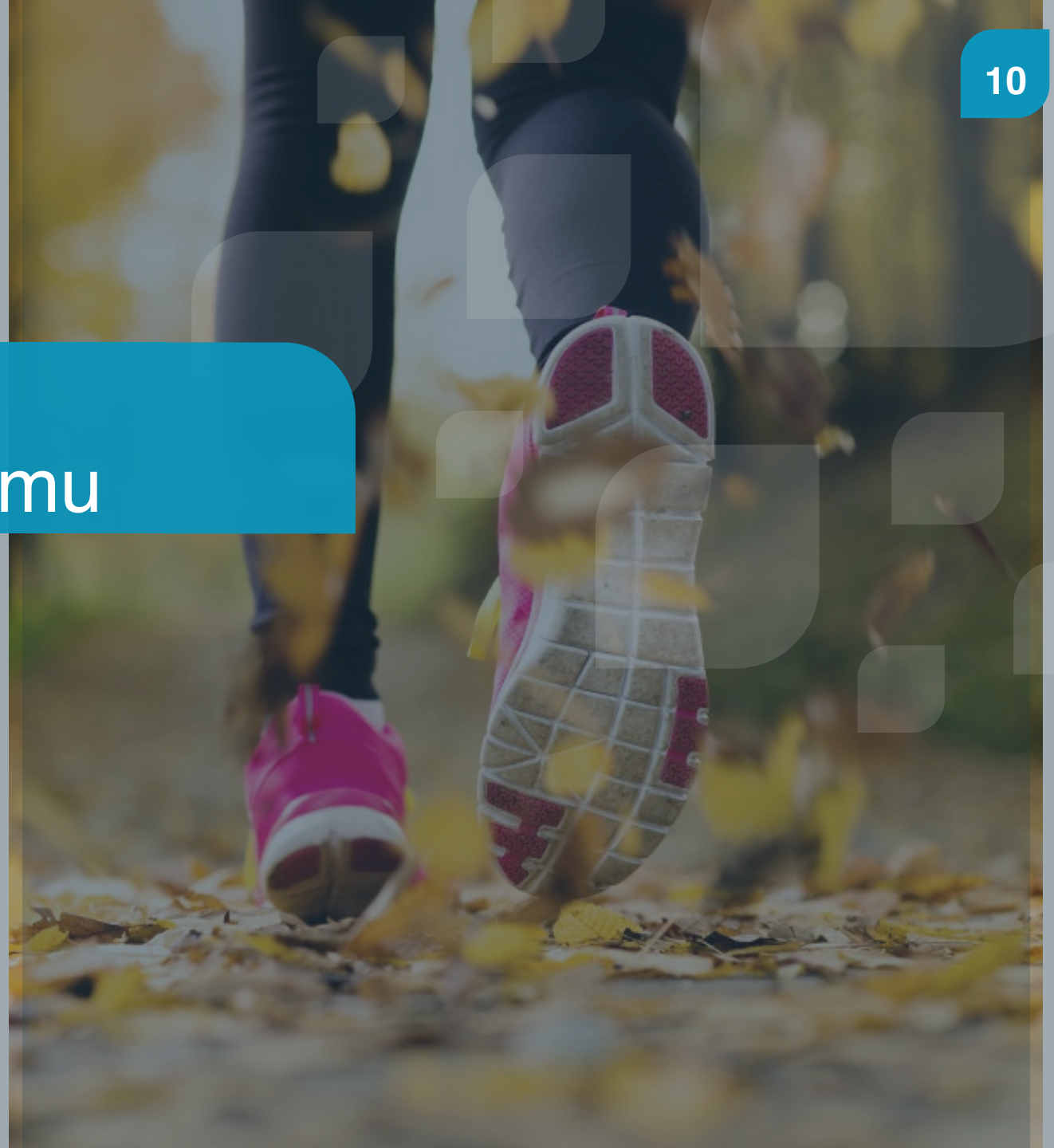




Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu

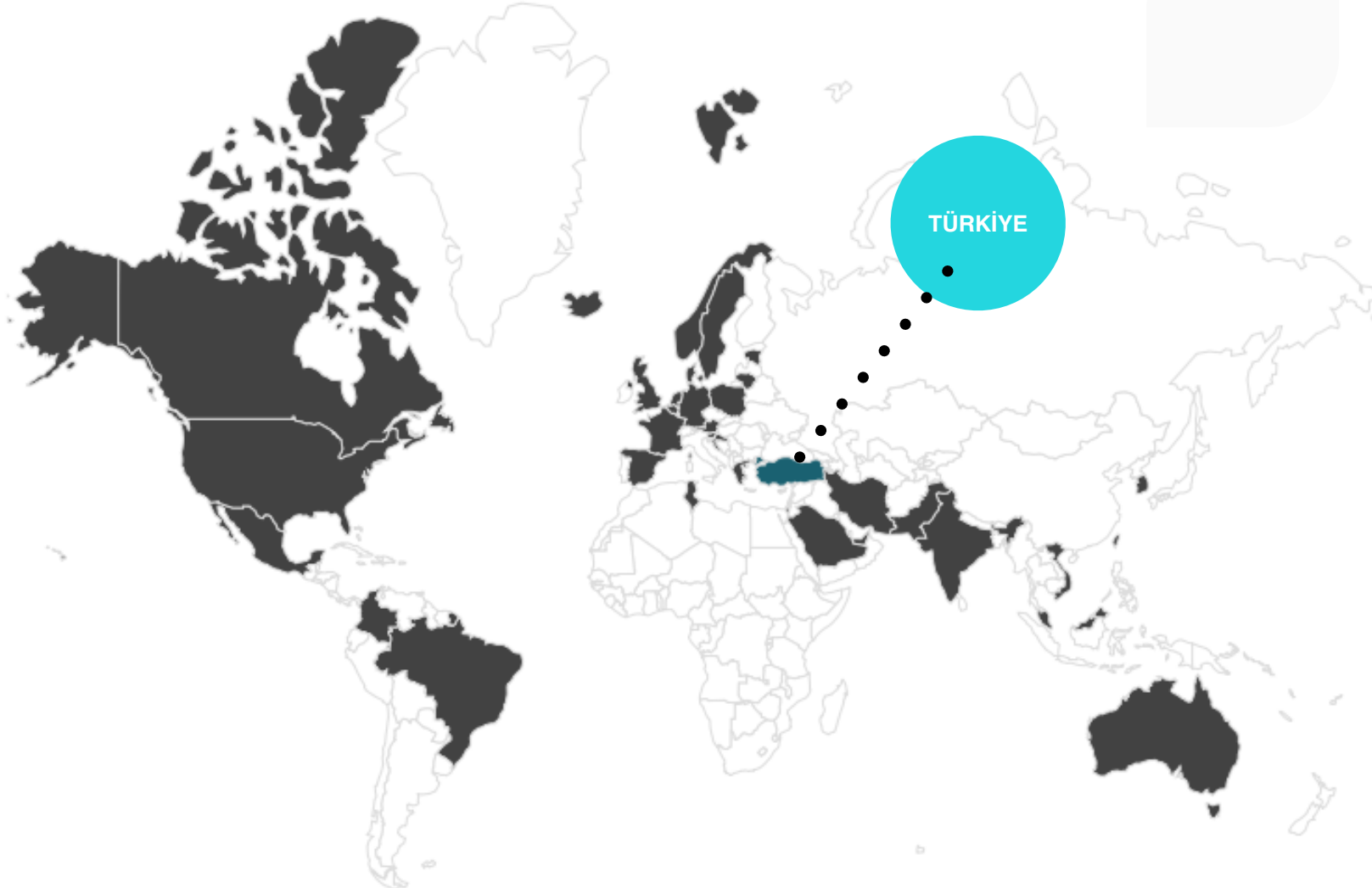
International Physical Activity Questionnaire

- 15-69 yaş arası bireylerin, günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerine göre değerlendirme yapmak için geliştirilmiş ve test edilmiştir.
- Kısa ve uzun versiyonu bulunmaktadır.
- Kısa versiyonunda; yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır.



Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu

Çevrildiği Diller



- Almanca
- Arapça
- Danca
- Estonca
- Farsça
- Flemenkçe
- Fransızca
- Hırvatça
- İbranice
- İngilizce
- İspanyolca
- İsveççe
- Korece
- Lehçe
- Litvanca
- Malayca
- Norveççe
- Tayvanca
- Türkçe
- Urduca
- Yunanca

21 farklı dile
çevrilmiştir

IPAQ Soruları

IPAQ kısa form toplam 7 sorudan oluşmaktadır

1

Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağırlık kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

3

Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Yürüme hariçtir)

5

Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

7

Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

2

Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

4

Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

6

Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

01 İNAKTİF

Orta seviye aktif veya aktif sınıfına girmeyen tüm sonuçlar inaktif olarak değerlendirilmektedir.

02 ORTA SEVİYE AKTİF

Orta seviye aktif, yeterince aktif anlamındadır ve önerilen fiziksel aktivite seviyesinin altında olduğunu göstermektedir. 5 veya daha fazla gün 30 dk yürüyen kişiler bu seviyededir.

03 AKTİF

Aktif seviyesi, HEPA standartlarına göre belirlenmiştir. Günün en az 1.5-2 saatinde aktif olan kişiler (yürüme vb. aktiviteler) bu seviyede değerlendirilmektedir.

IPAQ Sonuçları ve Açıklamaları

FEED BOX ile IPAQ ETKİ ARAŞTIRMASI



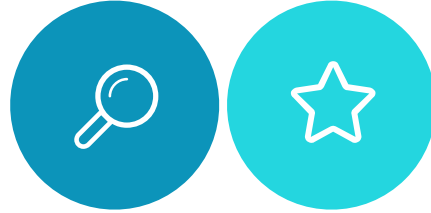
IPAQ ve FEEDBOX

Neden saha araştırması?

Egzersiz ilaçtır Türkiye kapsamında da pilot bölge olarak seçilen İstanbul'da, toplumun fiziksel aktivite seviyesinin ölçülmesi planlanmaktadır.

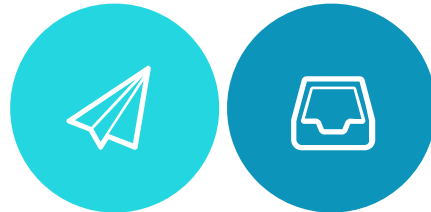
Ne kadar sürecek?

Seçilen ASM'lerde 2016 sonuna kadar sürecektir.



Sonuçlar

Toplanan anket sonuçları bir yıl sonunda analiz ve değerlendirmesi yapılacaktır.



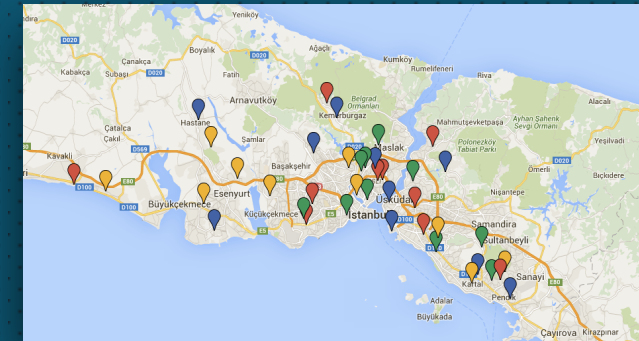
Ek Sorular

IPAQ sorularına ek olarak yaş, cinsiyet ve eğitim durumu bilgisi toplanacaktır.

Feed Box



Egzersiz ilaçtır Türkiye ve Fiziksel Aktivite Liderlik Programları'nın etkisini araştırmaktır.



*Feed Box aylık ne kadar elektrik ve internet harcar?

Cihazlar ASM'ye 5 TL internet ve 20 TL elektrik olmak üzere aylık toplam 25 TL ek yük getirir.

IPAQ Soruları

Feed Box ekran tasarımları

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ 1/12

Anketimize hoş geldiniz.

Yedi soruluk anketi doldurarak fiziksel aktivite durumuzu öğrenebilirsiniz.
Başlamak için cinsiyetinizi, doğum tarihinizi ve eğitim durumunuzu seçip başlaya dokununuz.

video

ileri →

100.000.000
Anketi dolduran kişi sayısı

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ 2/12

Cinsiyet

Kadın Erkek

← geri ileri →

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ 7/12

Soru 4 Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Saat	00	Dakika	00
1	2	3	4
4	5	6	7
7	8	9	0
0	SİL	0	SİL

Emin değilim / Bilmiyorum

← geri

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ 7/12

Soru 7 Son 7 gün içerisinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Saat	00	Dakika	00
1	2	3	4
4	5	6	7
7	8	9	0
0	SİL	0	SİL

Açıklama:
İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir.

Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

← geri

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ 7/12

Soru 1 Geçen 7 gün içerisinde, kaç gün şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Açıklama: Şiddetli fiziksel aktivite örnekleri; ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme

Hiç Yapılmadı	1 gün	2 gün	3 gün
4 gün	5 gün	6 gün	7 gün

← geri

Tebrikler!

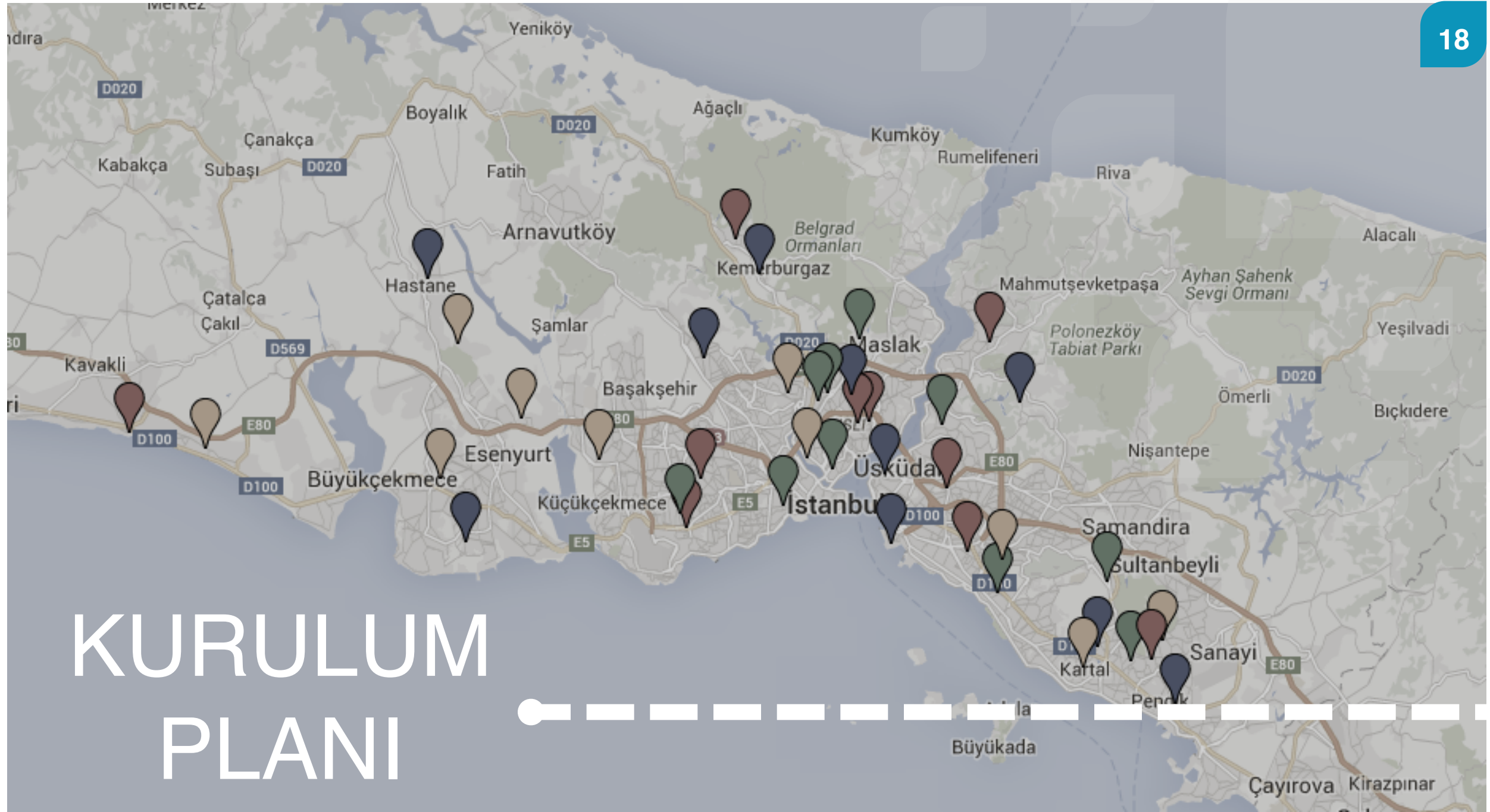
Anketi tamamladınız!

IPAQ – Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine
verdiğiniz cevaplara göre aktivite seviyeniz:

Orta Seviye Aktif

Detaylı bilgi için aile hekiminize danışınız. Fiziksel aktivite reçetenizi almayı unutmayınız!

KURULUM PLANI



19 Ocak 2016
Salı

Avrupa Yakası
Buluşması



I. GÜN KURULUMLAR

1. Fulya ASM
2. Beşiktaş 1 Nolu ASM
3. Beyoğlu 6 Nolu ASM
4. Aynalıkavak ASM
5. Gültepe Açısap ASM
6. Kağıthane Merkez ASM
7. Nurtepe ASM
8. Çirçir ASM

20 Ocak 2016
Çarşamba

21 Ocak 2016
Perşembe

Anadolu Yakası
Buluşması



II. GÜN KURULUMLAR

1. Hekimoğlu ASM
2. Bahçelievler 3 Nolu ASM
3. Şirinevler ASM
4. Güneştepe ASM
5. Göktürk ASM
6. Kemerburgaz ASM
7. Ayazağa ASM
8. Lütfiye Nuri Burat ASM

III. GÜN KURULUMLAR

1. Hadımköy ASM
2. Deliklikaya ASM
3. Bizimevler ASM
4. Toki Akasya ASM
5. Sultantepe ASM
6. Bulgurlu ASM
7. Bahçelievler ASM
8. Soğuksu ASM
9. Nurullah Baldöktü ASM



22 Ocak 2016
Cuma

25 Ocak 2016
Pazartesi

V. GÜN KURULUMLAR

1. Çamçeşme ASM
2. Hatice Kuşçulu ASM
3. Aydos ASM
4. Kartal 3 Nolu ASM
5. Kartal 8 Nolu ASM
6. Soğanlık ASM
7. Karanfil ASM



26 Ocak 2016
Salı

2016 Sonu
toplanacaktır.

VI. GÜN KURULUMLAR

1. Selimpaşa ASM
2. Kamiloba Süleyman Savaş ASM
3. Hamit Demir ASM
4. Beylikdüzü İhlas Marmara Evleri ASM
5. Moda ASM
6. Tüccarbaşı ASM
7. Ataşehir ASM
8. Maltepe 2 Nolu ASM



Desteyinizi Bekliyoruz

Kurulum Sirasinda

01

- Kurulum günü, ilgili TSM görevlisinin kurulumu nezaret etmesini
- ASM'nize gelen teknik ekip tarafından kurulum için uygun bulunan yere Feed Box'ın kurulması sırasında eşlik etmenizi
- ASM'de Feed Box ile ilgilenecek bir tane ASM elemanı belirlemenizi

Feed Box ile ilgili soru ve sorunlarda

Belirlenen ASM elemanının Feed Box ile ilgili herhangi bir problem olduğunda Feed Box üzerinde bulunan iletişim bilgilerinden sorun ile ilgili Dernek'e ulaşmasını

02

03

Sene Boyunca

Hastalarınızı, formu doldurmaları konusunda teşvik etmenizi



Teşekkürler