



Fiziksel Aktivite Liderlik Programı



Fiziksel Aktivite Liderlik Programı

Nedir?

Fiziksel aktivite liderlik programı; gönüllülük esasıyla programa katılan aile hekimlerinin fiziksel aktiviteyi, kendilerine kayıtlı nüfusta teşvik etmelerini, tedavilerin bir parçası olarak fiziksel aktiviteyi kullanmalarını, fiziksel aktivitenin öneminin diğer aile hekimleri arasında yaygınlaşması için sözcülük yapmalarını hedefleyen bir programdır.

Program, Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği'nin 2013 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu ve Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ile imzalamış olduğu protokole istinaden yürütmekte olduğu Hareketli Hayatı Teşvik Projesi'nin önemli bir bileşenidir.

Neyi Amaçlar ?

Aile hekimlerinin,

- Fiziksel aktivitenin bir yaşam biçimi olarak algılanması ve günlük hayatın bir parçası olarak benimsenmesine yönelik olarak 'rol model' olarak konumlandırılmalarını,
- Temas ettikleri nüfusa, her bireye yönelik bir fiziksel aktivite türü bulunduğu mesajını iletmelerini,
- Fiziksel aktiviteyi tedavilerin bir parçası olarak reçetelemelerini,
- Sadece başvuran hastalara değil, karşılaştıkları sağlıklı kişilere de fiziksel aktivite önerilerini iletmelerini,
- Etkin bir şekilde fiziksel aktivitenin sözcülüğünü yapmalarını

amaçlar.





Fiziksel Aktivite Lideri Kimdir ?

Fiziksel aktivite lideri;

- Fiziksel aktivite liderlik programına katılıp eğitim almış,
- Fiziksel aktivite konusunda liderlik programı kapsamındaki çalışmaları yürüten,
- Kayıtlı nüfusunu fiziksel aktivite konusunda eğiten ve egzersize yönlendiren
- Uyguladığı tedavilerin bir parçası olarak fiziksel aktivite reçeteleyen,
- Yer aldığı çalışma grubunun yürüttüğü çalışmalara ve hedeflenen çıktıların üretilmesine katkıda bulunan,
- Liderlik programında kapsamında oluşturulan ‘fiziksel aktivite platformu’ üyeleri ile iletişim halinde olan aile hekimidir.

Fiziksel Aktivite Lideri Aile Hekimleri, Programı Nasıl Değerlendirdiler ?

Ömer Coşacak / Diyarbakır

‘Bu programa katılmadan önce fiziksel inaktivitenin kronik hastalıkların oluşmasında ve gelişmesinde bu kadar etkili olduğunu bilmiyordum. Temas ettiğim hastalarımı bundan sonra fiziksel aktivitenin bir yaşam biçimi olarak benimsenmesi konusunda daha rahat ikna edebileceğimi düşünüyorum. Çünkü bu program sayesinde ben ikna oldum.’

Dinçer Yüksekavas / Konya

‘Fiziksel aktivite liderlik programı çok iyi tasarlanmış bir program. Tasarlayan ekipte yer alan herkese çok teşekkürler. Vatana millete hayırlı olsun diyorum. Bundan sonra temas ettiğim hastalara ve sağlıklı kalmalarını sağlayabilmek amacıyla sağlıklı kişilere fiziksel aktiviteyi reçeteleyeceğim. Konya bir fiziksel aktivite lideri kazandı diyebilirim.’

Nilüfer Aktura / İstanbul

‘Fiziksel aktivite liderlik programına katıldığım için çok şanslı hissediyorum. Egzersizin toplum kültürünün bir parçası haline gelmesi gerektiğini bir süredir düşünüyordum. Bu konuyu düşünen ve bu konuda çalışmalar yürüten bir ekibin var olduğunu bilmek beni çok mutlu etti. Bir doktor olarak hastalarımın egzersizi reçeteleyebileceğim için ayrıca memnunum. Egzersiz İlaçtır Programı’nın bir sonraki adımda ‘Egzersiz Nefestir, Egzersiz İhtiyaçtır, Egzersiz Bir Kültürdür’ haline dönüşeceğine inanıyorum.’

2014 yılında programa katılan aile hekimlerinin kendi cümleleri ile bu şekilde anlattıkları Fiziksel Aktivite Liderlik Programı’na katılmak için adınızı, soyadınızı ve görev yapmakta olduğunuz Aile Sağlığı Merkezi’nin ismini e-posta ile liderlik@saglikliturkiye.org adresine iletin ve Fiziksel Aktivite Lideri olmak için ilk adımı atın.

Gelin, daha hareketli bir Türkiye için birlikte çalışalım...

www.saglikliturkiye.org