

## Kısa Rapor

# Büro çalışanlarında sağlığın geliştirilmesi müdahale çalışması; kazanılan deneyimler ve yaşanan güçlükler

Hilal Özcebe<sup>a</sup>, Nazmi Bilir<sup>b</sup>, Hande Konuşuk Ünlü<sup>c</sup>, Ayşe Kin İşler<sup>d</sup>, Şükran Nazan Koşar<sup>e</sup>

<sup>a</sup> Prof.Dr., Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Tıp Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

<sup>b</sup> Prof.Dr., Emekli, Tıp Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

<sup>c</sup> Öğr.Gör.Dr., Sağlık Araştırmaları Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

<sup>d</sup> Prof.Dr., Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor ve Antrenörlük Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

<sup>e</sup> Doç.Dr., Rekreasyon Bölümü, Egzersizde Beslenme ve Metabolizma Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

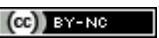
Geliş tarihi: 2.11.2018, Kabul tarihi: 18.06.2019

## Öz

**Amaç:** İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesi önemli çalışma alanlarından birini oluşturmaktadır. Bu proje kapsamında bir devlet kuruluşu ile bir üniversite arasında yapılan protokol çerçevesinde büro çalışanlarına yönelik sağlığın geliştirilmesi müdahale modeli geliştirilmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Proje çalışmalarının başında durum saptama çalışması yapılmıştır. Müdahaleler sırasında konferans, poster ve broşürler, bilgisayar üzerinden kısa mesajlar ve etkinlikler düzenlenmiştir. Müdahale sonrasında tekrar bir araştırma ile katılanların davranış değişiklikleri ve proje hakkındaki görüşleri öğrenilmiştir. **Bulgular:** Projenin birinci ve ikinci aşama çalışmalarına katılan 441 kişinin müdahaleler hakkındaki görüşleri ve beyan ettikleri davranış değişiklikleri değerlendirilmiştir. Katılımcıların %78.1'i proje çerçevesinde yapılan müdahaleleri çok etkili ve etkili olarak değerlendirmişlerdir. Çalışmaya katılanların %70,7'si son bir yıl içinde daha sağlıklı olmaya özen gösterdiklerini belirtmişlerdir. En fazla yapılan davranış değişikliği spor yapma (%46.2), kiloyu koruma (%37.8), kilo verme (%31.1), yeme alışkanlıklarını sağlıklı hale getirme (%31.1) olmuştur. Geçen yıl sigara içen 104 kişiden %10.6'sı sigarayı bırakmış, %6.7'si günde içtiği sigara sayısını azaltmıştır. Stresini azaltmayı sağlama ise %16.3 olarak belirtilmiştir.

**Sorumlu yazar:** Hilal Özcebe, Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD., 06100, Altındağ, Ankara, **E-mail:** [hilalozcebe@gmail.com](mailto:hilalozcebe@gmail.com)

Copyright holder Turkish Journal of Public Health

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.  This is an open Access article which can be used if cited properly.

**Sonuç:** Büro çalışanlarında sağlığın geliştirilmesi amacına yönelik bu çalışma Türkiye’de ilk kez yapılan bir örnektir. Büro tipi işyerlerinde kişilerin sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitelerinin artırılması ve tütün kullanımının bırakılmasına ilişkin bilgilendirme, farkındalık artırma ve ortam oluşturma gibi müdahalelerin kurum olanaklarıyla gerçekleştirilebileceği bu çalışmada gösterilmiştir. Tüm bu çalışmaların sonuçlarıyla “büro tipi işyerlerinde sağlığın geliştirilmesine” yönelik bir model oluşturulabileceği görüşünderiz.

**Anahtar kelimeler:** İşyeri, sağlığın geliştirilmesi, sağlıklı yaşam biçimi

## **Health promotion intervention for office workers: The experiences and challenges**

### **Abstract**

**Aim:** Health promotion in workplaces is an important subject area. This study has aimed to develop an intervention model of health promotion for office workers in accordance with a protocol created jointly between a state institution and a university. **Methods:** A baseline study was performed in the beginning of the study. During the interventions, conferences, posters and brochures, internet content and activities were organized. The second research was conducted to determine participants’ behavioral changes and opinions about the initial interventions. **Results:** 441 participants were informed about the interventions and their behavioral changes between the first and second stages of the project were observed. In the project, 78.1% of the participants considered the interventions very effective or effective. From the participants, 70.7% of them stated that they were paying more attention to their lifestyle after the interventions. The most common behavioral changes were declared as doing more physical exercise (46.2%), maintaining weight (37.8%), losing weight (31.1%) and adopting healthy eating habits (31.1%). Of the 104 smokers in the beginning of the project, 10.6% quit smoking, and 6.7% reduced the number of cigarettes smoked per day. The reduction of stress was reported as 16.3%. **Conclusions:** This study aiming to improve the health of office workers is the first of its kind in Turkey. In this study, it was shown that interventions such as information dissemination, raising awareness and positive messaging about healthy eating, increasing physical activity and quitting tobacco use in offices can be realized with the facilities of the institution. In accordance with the results of this study we believe that a model for “health promotion in office workplaces” can be created for wider implementation.

**Key words:** Workplace, health promotion, health lifestyle

### **Giriş**

İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı bir işgücü, kişilerin kendisi ve çalışma yaşamı bakımından başarı ve verimliliğin teminatıdır. Bunun için bireylerin, sağlık düzeylerini koruma ve geliştirmeye yönelik çaba göstermesi gerekir. Çalışma yaşamına sağlıklı olarak

başlayan kişiler açısından işyerindeki sağlık ve güvenlik risklerinden korunmak çok önemlidir. Öte yandan kişilerin sağlıklı yaşam davranışları konusunda da dikkatli ve özenli olması gerekir.<sup>1,2</sup> İlerleyen yaşla birlikte görülme olasılığı artan hipertansiyon, kalp ve solunum hastalıkları, hatta bazı kanserler, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında

sedanter (hareketsiz) yaşam, şişmanlık, fazla kalori ve yağ tüketimi, sigara ve benzeri tütün ürünlerinin kullanımı gibi yaşam davranışları önemli rol oynamaktadır. Dolayısı ile çalışanların sağlığının korunmasında, işyerinde bulunan sağlık ve güvenlik risklerinden korunmanın yanı sıra, bireysel sağlık davranışlarının da olumlu olması önemlidir.<sup>3,4,5</sup>

İşyerinde sağlığın geliştirilmesi çeşitli açılardan yarar sağlar. Sağlıklı bir işgücü daha verimli çalışmalar yapabilir. Bunun ötesinde kuruluşun sağlık harcamaları bakımından da tasarruf sağlanabilir. Bu durumda yapılması gereken, özellikle yaşam biçimini olumlu hale getirmek için çaba gösterilmesi olmalıdır. Sağlığı geliştirici uygulamalara ağırlık veren sağlık eğitimi çalışmalarının yanı sıra işyerinde sağlığı geliştirmeye yönelik uygulamalar bu amaca ulaşmak için önemlidir.<sup>2,6</sup>

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı çalışanlarına yönelik olarak planlanan **Sağlıklı Yaşama Davet Projesi**, Bakanlık çalışanlarının sağlıklı ile ilgili çeşitli özelliklerini ve sağlıklı yaşam davranışlarını öğrenmek ve çeşitli kanallarla yapılacak eğitim ve bilgilendirme çalışmaları ile çalışanlarda sağlıklı yaşam konularında farkındalık kazandırılması ve davranış değişikliği yapılmasını hedeflemiştir. Bu projenin sonuçlarının **büro tipi işyerlerinde sağlığın geliştirilmesine** ilişkin bir modelin geliştirilmesine katkı sağlaması da amaçlanmaktadır.

## **PROJE AŞAMALARI**

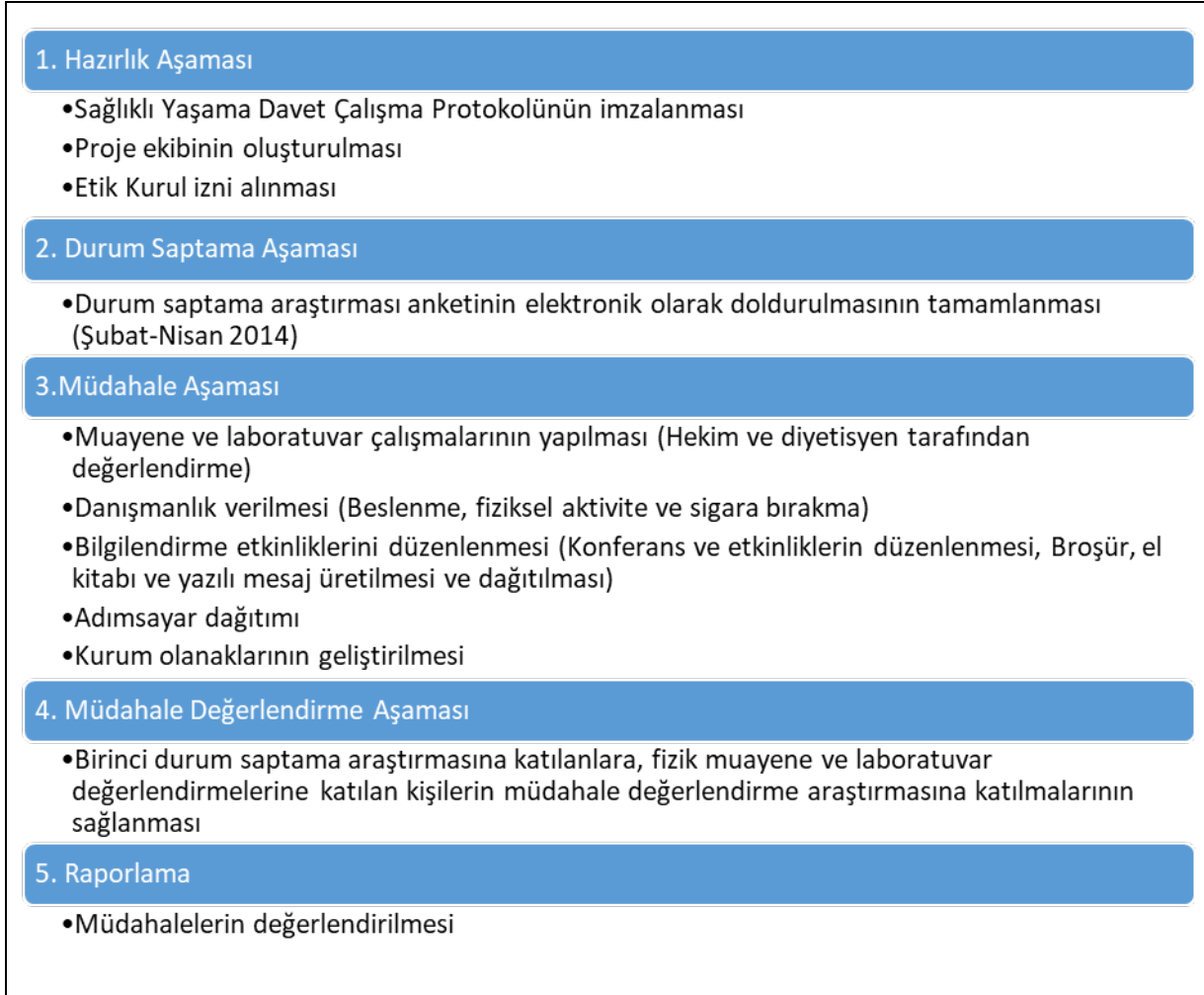
Sağlıklı Yaşama Davet Projesi, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı<sup>1</sup> merkez teşkilatında yürütülmüştür. Merkez teşkilat binasında çalışan, tüm çalışanlara ulaşılması hedeflenmiştir. Projenin başladığı dönemde

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı merkez teşkilatında 1971 kişi çalışmaktadır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında, proje çalışmasının yürütüldüğü dönemde iş sağlığı ve güvenliği birimi ve hizmetleri uygulaması bulunmamaktadır. Proje döneminde kurumda işyeri hekimliği belgesi ve sigara bırakma sertifikasına sahip bir kurum hekimi, iki diyetisyen çalışmakta olup, kurumda biyokimya laboratuvarı da bulunmaktaydı. Projenin aktiviteleri beş aşamadan oluşmuştur (Şema 1).

### **1. Hazırlık Aşaması**

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ile Hacettepe Üniversitesi arasında "Sağlıklı Yaşama Davet Projesi" İşbirliği Protokolü 12.09.2013 tarihinde imzalanmıştır. Hacettepe Üniversitesinde Halk Sağlığı Enstitüsü tarafından yürütücülüğü yapılan projenin, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından sorumlu birimi İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğüdür. Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsünden iş sağlığı ve sağlığın geliştirilmesi alanlarında çalışan halk sağlığı ve istatistik öğretim üyelerinin yanı sıra Spor Bilimleri Fakültesinden de fiziksel aktivite konusunda öğretim üyesi düzeyinde destek alınmıştır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından oluşturulan ekipte, genel müdürlükte yer alan halk sağlığı uzmanı koordinatörlüğünde, iş sağlığı ve güvenliği alanında çalışan uzmanlar, kurum hekimi ve diyetistleri, ayrıca bilgi işlem çalışanları ekip içinde yer almışlardır. Bu şekilde akademik ve idari yapıları kapsayan multidisipliner bir proje yönetim ekibi oluşturulmuştur. Proje çalışması için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul'unun 12.02.2014 tarih ve 2014/43 sayılı toplantısında Etik Kurul onayı (GO 14/42 kararı) alınmıştır.

## Şema 1. Projenin Akış Şeması



### 2. Durum Saptama Aşaması

Durum saptama araştırması; Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı merkez teşkilatında çalışanların yaşam tarzı davranışlarını ve hastalık öykülerini öğrenmek amacıyla 1-31 Mart 2014 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı merkez teşkilat binasında çalışan herkes durum saptama araştırması kapsamına alınmıştır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Bilgi İşlem Dairesi Başkanlığı tarafından anket formu elektronik olarak uygulanabilir şekle getirilmiştir. Çalışanlara, kurum sistemi içinde elektronik olarak yürütülen araştırmaya katılmaları için davet yapılmıştır.

Durum saptama araştırmasında 1339 kişiye ulaşılmıştır (Tablo 1). Katılımcıların beslenme davranışları, sağlıklı beslenme davranışlarına ilişkin algıları ve görüşlerinin yanı sıra, öğün sayıları, atıştırma alışkanlıkları, temel besinleri tüketim sıklıkları, su ve tuz tüketimlerini kapsayacak şekilde öğrenilmiştir. Katılımcıların fiziksel inaktivite düzeyleri Uluslararası Fizik Aktivite Anketi'nin kısa formu (International Physical Activity Questionnaire short form, IPAQ) kullanılarak belirlenmiştir. Tütün bağımlılığı ise EMASH (European Medical Association Smoking and Health) ölçeği kullanılarak tanımlanmıştır. Katılımcıların sağlıksız beslenme, fiziksel inaktivite ve sigara kullanımına ilişkin yanıtları aşağıda sunulmuştur:

- Katılımcıların %6.4'ü (n=86) sağlıklı beslenme kurallarına her zaman uyduklarını belirtirken, %50.4'ü (n=673) ise genellikle uyduğu görüşündedir. Ancak katılımcıların %37.1'i sağlıklı beslenme kurallarına sıklıkla ve genellikle uymadıklarını (n=596) belirtmişlerdir. Katılımcıların %6.1'i (n=81) bu konuda görüş beyan etmemiştir.
- Katılımcıların sadece %8.3'ü (n=111) kendilerini oldukça aktif ve %57.0'ı (n=761) orta düzeyde aktif olarak tanımlamaktadırlar. Kendini oldukça sedanter ve inaktif olarak görme yüzdesi ise %34.7'dir (n=464).
- Katılımcılar arasında halen tütün kullanımı %31.1 (n=416) ve geçmişte tütün kullanımı %12.9 (n=172) olup, hiç kullanmayan %56.0'dır (n=748).

Katılımcıların ifadelerine göre doktor tarafından tanısı konan hastalıklardan en fazla bildirilenler; hipertansiyon %13.0 (n=174), diyabet %6.4 (n=85), kalp hastalığı %5.8 (n=77) ve KOAH %5.3'dür (n=71).

### **3. Müdahale Aşaması**

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı merkez teşkilatında sağlıklı yaşama davet projesi müdahaleleri beş farklı alanda 1 Nisan 2014-30 Haziran 2015 tarihleri arasında yürütülmüştür.

**a. Muayene ve Laboratuvar Çalışmalarının Yapılması:** Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında hizmet veren hekimler, yakınma nedeniyle gelen poliklinik hastalarına tanı ve tedavi hizmeti sunmaktadırlar. Bu çalışma sırasında hekim ve diyetisyenlerle birlikte, sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik bilgilendirme ve danışmanlık hizmetlerini de kapsayacak şekilde fizik muayene ve danışmanlık hizmetleri planlanmıştır. Anket uygulamasına katılan kişiler, kurum hekimi tarafından fizik muayene, diyetisyen muayenesine ve laboratuvar değerlendirmesinin davet edilmesinin sağlıklı

yaşam davranışları geliştirmeye başlaması için bir motivasyon oluşturması amaçlanmıştır. Birinci aşamada araştırmaya katılan 1339 kişiden 868 kişi fizik muayene/laboratuvar tetkiki davetini kabul etmiştir.

**Hekim Muayenesi:** Kurumun olanakları doğrultusunda başvuran kişiler kurum hekimleri tarafından muayene edilmiştir. Fizik muayenede özellikle diyabetes mellitus, hipertansiyon, kronik obstrüktif akciğer hastalığı ve kardiyovasküler sistem hastalıkları için tanı kriterleri standardize edilmiş ve veri toplama formu oluşturulmuştur. Hastanın muayenesi sırasında saptanan hastalıklar ve yapılan öneriler, kişinin veri tabanına elektronik olarak kaydedilmiştir.

**Diyetisyen Muayenesi:** Kurumun diyetisyenlerine başvuran kişilerin sağlıklı beslenme ve beden kitle indekslerine ve bel/kalça oranlarına ilişkin değerlendirmeleri yapılmıştır. Diyetisyen muayenesi sırasında biyoelektrik impedans cihazıyla (Tanita, BC 418) ölçülen boy uzunluğu, vücut ağırlığı, hesaplanan beden kitle indeksi, obezite derecesi, bazal metabolizma hızı, vücut yağ oranı, yağsız vücut kütlesi, vücut sıvı oranı, kemik mineral ağırlıkları, metabolizma yaşı kişinin veri tabanına kaydedilmiştir.

**Laboratuvar Değerlendirmesi:** Başvuran kişilerin aşağıdaki tetkikleri yapılmıştır.

**Akciğer Grafisi:** İSGÜM'e ait mobil röntgen cihazı ile akciğer grafisi çekimi yapılmış ve hekim tarafından değerlendirilmiştir.

**Solunum Fonksiyon Testleri:** İSGÜM'e ait cihazlar ile solunum fonksiyon testleri yapılmış ve sonuçlar hekim tarafından değerlendirilmiş ve kişinin veri tabanına işlenmiştir.

**Biyokimya Değerlendirmesi:** Kan biyokimya değerleri (Açlık kan şekeri, trigliserid, kolesterol, HDL kolesterol, LDL kolesterol,

alkalenfosfataz, SGOT, SGPT, GGT, üre, kreatinin) ile hemoglobin, hematokrit, lökosit) Bakanlık laboratuvarında yapılmış ve sonuçlar kişinin veri tabanına işlenmiştir.

Birinci durum saptama araştırması ve fizik muayeneye katılan kişilerin fizik muayeneleri sırasında yeni hastalık tanıları olan hastalar bulunmaktadır. Birinci durum saptama araştırmasına gelen katılımcılardan 868 kişinin bazı muayene bulguları aşağıda sunulmuştur:

Birinci durum saptama araştırmasında hipertansiyon tanısı olmadığını ifade eden kişiler arasından, 6 kişiye yeni tanı konulmuştur. Diyabet tanısı olmadığını belirten kişiler arasından, 8 kişiye ve kalp hastalığı olmadığını belirten 7 kişiye yeni tanı konulmuştur.

Hekim tarafından katılımcıların %18.6'sına egzersiz yapması, %16.3'üne beslenme önerisi, %13.4'üne bağımlılık ile mücadele konusunda öneri ve %10.5'ine sağlıklı yaşam önerileri yapılmıştır.

**b. Danışmanlık Verilmesi:** Fizik muayene sırasında kişilere kurum hekimi ve diyetisyen tarafından bireysel öneriler yapılmıştır. Muayene sırasında verilen önerilerin yanı sıra proje süresince diyetisyen tarafından sağlıklı beslenme ve obezite kontrolü, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanları tarafından fiziksel egzersiz danışmanlığı ve sigara bırakma sertifikası olan bir kurum hekimi tarafından sigara bırakma danışmanlığı hizmetleri sunulmuştur.

Diyetisyene 59 kişi (33 erkek ve 26 kadın) başvurmuştur. Başvuranların hepsinin beden kitle indeksi 25'in üzerindedir. Başvuran kişilerden 25'i danışmanlık almaya devam etmiştir ve başvuranlarda vücut ağırlığı azalması 1.3-17.7 kg arasında değişmiştir.

Sigara içenlerden 75 kişiye sigarayı bırakmaları önerilmiş ve isterlerse sigara

bırakma tedavisi için başvurmaları söylenmiştir. Sağlık Bakanlığı tarafından sigara bırakma tedavisi konusunda sertifikalandırılmış olan kurum hekimine sigara bırakma tedavisi için 35 kişi başvurmuştur. Başvuran kişilerden ikisi sigarayı bırakmıştır.

**c. Bilgilendirme ve Farkındalık Geliştirme Etkinlikleri Düzenlenmesi:**

Proje sırasında sağlıklı yaşam davranışları konusunda farklı yöntemler kullanarak, çalışanlarda farkındalık yaratma ve bilgilendirme hizmetleriyle, kurum olanaklarının artırılarak hizmet sunulmasına yönelik müdahaleler yürütülmüştür.

**Konferans Programı Düzenlenmesi:**

Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sigara kullanımının önlenmesi ağırlıklı olmak üzere 12 oturumdan oluşan bir konferans programı oluşturulmuştur. Konferanslar, Hacettepe Üniversitesi öğretim üyeleri tarafından verilmiştir. Konferans programında sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, tütün ürünlerinin zararları konularının yanı sıra bulaşıcı olmayan hastalıklar (diyabet, hipertansiyon, kronik obstrüktif akciğer hastalıkları, obezite) ve sağlığın geliştirilmesi konularına değinilmiştir. Konferanslar sırasında işyerinde fiziksel aktivite, ramazanda beslenme gibi günlük yaşamda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama ilişkin öneriler içeren konulara da yer verilmiştir. Konferanslara Bakanlık Müsteşar Yardımcısı ve İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürü ile Bakanlık çalışanları olmak üzere ortalama 120 dolayında katılım olmuştur.

**Etkinlik Düzenlenmesi:** Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında çalışanların sağlıklı yaşam konusundaki farkındalıklarını artırmak ve bazı konulara dikkatlerini çekmek amacıyla bazı etkinlikler düzenlenmiştir. Bu etkinliklere katılmak zorunlu olmayıp, çalışanların farkındalığının artırılması amaçlanmıştır. Bazı etkinliklerin özel gün ya da haftalarda olması

sağlanmıştır, bazı etkinlikler ile bilgilendirme mesajları ya da konferanslar arka arkaya olacak şekilde düzenlenerek daha fazla etki sağlanması amaçlanmıştır. Düzenlenen etkinliklerden örnekler olarak aşağıda sunulmuştur:

*Yemekhanede yapılan etkinlikler*

- ✓ Yemek masalarından bazı günlerde tuzun kaldırılması
- ✓ Bazı haftalarda tatlı yerine sadece meyve servisi yapılması
- ✓ Gıda güvenliğine özel kağıt peçete kullanılması

*Fiziksel aktivite etkinlikleri*

- ✓ Öğle yürüyüşü (Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı ve Bakanlık üst yöneticilerinin de katılımı ile başlatılan yürüyüşler öğle aralarında devam etmiştir)
- ✓ İki kata kadar olan yüksekliklerde asansör yerine merdiven kullanılması
- ✓ Sigara bırakma ünitesinin açılışı ve tanıtımı etkinliği

**Bilgilendirme Dokümanlarının Geliştirilmesi ve Paylaşılması**

*Broşür ve Posterler:* Sağlıklı yaşam davranışlarına ilişkin sekiz adet broşür geliştirilmiştir. Broşürler, sağlıklı beslenme, egzersiz, tütün kullanımının önlenmesi, bazı kronik hastalıklar konularındadır. Etkinlikler sırasında broşürler dağıtılmış, ayrıca posterler (bina girişi, asansör yanı vb.) herkesin görebileceği ortamlarda asılmıştır.

*Bilgisayardan Yazılı Mesajlar Paylaşılması:* Müdahale boyunca sağlıklı yaşama ilişkin 33 konuda yazılı mesaj üretilerek elektronik ortamda çalışanlara iletilmiştir. Bu mesajların, bireysel bilgisayarın açıldığında bir defa çıkacak şekilde görüntülenmesi sağlanmıştır. Mesajların verilmesi sırasında tek slayt hazırlanmış, resimlerin dikkat çekmesine özen gösterilmiştir (Resim 1). Mesajlardan bazılarının sağlıkla ilgili özel gün ya da haftalarda olması sağlanmıştır. Mesajların üretilmesi sırasında kısa cümleler

ile temel mesajların verilmesi hedeflenmiştir. Bilgisayar mesajlarının konuları yine sağlığın geliştirilmesi, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımının zararları, sigara dumanından pasif etkilenimin önemi ve önlenmesi, diyetle tuzun azaltılmasının önemi, bulaşıcı olmayan hastalıklardan korunma ve erken tanı olarak belirlenmiştir.

*Sağlıklı Yaşam Rehberi:* Proje ekibi tarafından sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesinin önemini vurgulamak amacıyla "Sağlıklı Yaşam Rehberi" adlı kitap yazılmıştır. Bu rehberde sağlıklı beslenme, egzersiz, sigara kullanımının zararlarının yanı sıra kalp hastalıkları, diyabetes mellitus, hipertansiyon, kanser, şişmanlık ve kronik obstrüktif akciğer hastalıklarına ilişkin bilgiler yer almıştır. Rehber çalışmaya katılan kişilere konferans ve etkinlikler sırasında dağıtılmıştır.

**d. Adımsayar Dağıtımı:** Fizik muayene sırasında katılımcılara adımsayar dağıtılarak günlük adım sayılarını fark etmeleri ve yürüme süresinin artırılması sağlanmaya çalışılmıştır. Projede dağıtımı yapılan adımsayarlar Sağlık Bakanlığından temin edilmiştir.

**e. Kurum Olanaklarının Geliştirilmesi:** Proje sırasında, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında kapalı ve açık ortamda egzersiz olanakları geliştirilmiştir. Bu amaçla proje kapsamında koşu bandı, dikey bisiklet, fitness dörtlü çalışma istasyonu ve masa tenisi masası alınmıştır. Egzersiz olanaklarının bulunduğu Sosyal Tesislerin açılışı Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı tarafından yapılmıştır. Ayrıca sağlık biriminde beden kütle indeksinin ölçümüne ilişkin Tanita BC 418 Vücut Analiz Cihazı alınmış, değerlendirmeler sırasında standardizasyon sağlanmıştır. Proje kapsamında edinilen cihazlar kurumda çalışanların hizmetine sunulmuş olup kullanımına devam edilmektedir.

Şekil 1. Bilgisayar mesajlarından örnekler



#### 4. İkinci Aşama Değerlendirme Araştırması

İkinci Aşama Değerlendirme Araştırmasının amacı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı merkez teşkilatında yapılan müdahalelere katılan çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarını tekrar değerlendirmek ve proje hakkında görüşlerini almaktır. Bu nedenle çalışmanın bu aşamasına, birinci aşama anket formuna ve fizik muayene ya da laboratuvar değerlendirmesine katılanlar davet edilmiştir. Anket formunda bazı sosyodemografik özelliklerine, sağlıkla ilgili davranışlarına, son bir yıl içinde herhangi bir davranış değişikliği olma durumuna ve proje hakkındaki görüşlerine ilişkin sorular yer almıştır. Durum saptama araştırmasında kullanılan veri toplama yöntemi aynı şekilde 1-31 Ekim 2015 tarihleri arasında uygulanmıştır. Bu aşamada çalışmaya 441 kişi katılmıştır (Tablo 1).

#### 5. Sonuçların Değerlendirilmesi

Durum saptama ve ikinci aşama değerlendirme aşaması verileriyle, fizik muayene ve laboratuvar sonuçları eşleştirilmiştir. Bilgi İşlem Dairesi Başkanlığı tarafından eşleştirilen veride kişilerin kimlik verileri silindikten sonra Halk Sağlığı Enstitüsü ile veri tabanı paylaşılmış, veri temizliği ve ilk temel bulguların alınması Halk Sağlığı Enstitüsü tarafından 1 Aralık 2015-30 Mayıs 2016 tarihleri yapılmıştır.

Projenin birinci ve ikinci aşama çalışmalarına katılan 441 kişinin müdahaleler hakkındaki görüşleri ve beyan ettikleri davranış değişiklikleri öğrenilmiştir. Katılımcıların %12.6'sı projeyi çok etkili (n=55), %65.5'i projeyi etkili (n=387) ve %3.0'ı etkisiz (n=13) olarak değerlendirmişlerdir.



Proje müdahalesi sırasında herhangi bir sağlık davranış önerisi alma %68,0 (n=300) olarak bulunmuştur. Proje müdahalelerinden kurum hekimi ve kurum diyetisyeninden öneri alma yaklaşık 7-8 kişiden birisi tarafından belirtilmiştir (sırasıyla %15.0 ve %14.3). Proje sırasındaki etkinliklerden konferanslar (%17.0), bilgisayar mesajları (%14.7), broşürler (%11.0), farklı uyarı mesajları (%8.0) ve posterler (%4.7) olarak belirtilmiştir.

Çalışmaya katılanların %70.7'si (n=312) son bir yıl içinde daha sağlıklı olmak için dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

- En fazla yapılan davranış değişikliği spor yapma (%46.2) olmuştur.
- Kiloyu koruma (%37.8), kilo verme (%31.1), yeme alışkanlıklarını sağlıklı hale getirme (%31.1) davranış değişiklikleri de beyan edilmiştir. Ancak %5.4'ü kilo aldığını belirtmiştir.
- Geçen yıl sigara içen 104 kişiden %10.6'sı sigarayı bırakmış, %6.7'si günde içtiği sigara sayısını azaltmıştır.
- Stresini azaltmayı sağlama ise %16.3 olarak belirtilmiştir.

**Tablo 1. Çalışmanın birinci ve ikinci aşamasına katılan kişi sayılarının dağılımı**

	s	%
Sadece 1. aşama araştırmaya katılan	338	25.2
Sadece 1. aşama araştırmaya katılan ve muayene/labaratuar tetkiki olan	560	41.8
1. aşama ve 2. aşama araştırmaya katılan (muayene/lab tetkiki olmayan)	133	9.9
1.ve 2. aşama araştırmaya katılan ve muayene/labaratuar tetkiki olan	308	23.0
Toplam	1339	100.0

### **PROJEDE KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER VE KAZANILAN DENEYİMLER**

Projenin uygulama aşamasında bazı sınırlılıklar da tespit edilmiştir. Hazırlanan anket formunun bilgisayar ağı aracılığı ile bütün çalışanlara kolaylıkla gönderilmiş olmasına, katılım konusunda birkaç kez duyuru yapılmasına ve Bakanlık üst düzey yönetiminin desteğine karşın çalışanların durum saptama araştırmasına katılımı ancak %67.9 olmuştur. Kişilerin bu tür araştırmalara katılma konusundaki deneyimsizlikleri, vakit ayırma konusundaki isteksizliklerinin yanı sıra sağlıklı yaşam tarzına sahip olduklarını düşünmeleri katılımı düşürmüş olabilir. Bu tür müdahale çalışmalarının katılımı artırmaya yönelik ipuçları bulunmasına yönelik niteliksel

Çalışmalarla güçlendirilmesi gerektiği görüşünderiz.

Eğitim ve bilgilendirme çalışmaları kapsamında Hacettepe Üniversitesi'nin öğretim üyeleri tarafından verilen konferanslara katılım, Bakanlık üst düzeyi tarafından desteklenmesine karşılık çalışanların ilgisi çok yüksek düzeyde olmadığı yönünde değerlendirilmekle beraber konferans salonu da tamamen dolmuştur. Kişilerin toplantı ya da çalışmalarıyla ilgili aktivitelerin olması, bilgiye ulaşmak için başka yöntemleri tercih etmeleri katılımı düşürmüş olabilir.

Kurum içinde egzersiz, beslenme ve obezite, sigara bırakma konularında Hacettepe Üniversitesi ve Bakanlık uzmanları tarafından danışmanlık hizmeti

sunulmuş, ancak bu konuda talep fazla olmamıştır. Talebin düşük olmasının nedeni kişilerin başka kaynaklardan hizmet almaları ya da hizmet almak istememeleri olabilir. Katılımın daha fazla olmasını sağlamak bakımından projenin başlamasından önce bu konularda bilgilendirme yapılmak suretiyle talep yaratma çalışmaları yapılması yarar sağlayabilir.

Projenin planlanması ve yürütülmesi sırasında Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesinin ilgili birimlerinin kazandığı olumlu deneyimler olmuştur. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının temel amaçlarından biri çalışanların iş sağlığı ve güvenliğini en üst düzeye çıkarmak olup bu proje kapsamında büro çalışanlarının sağlığının geliştirilmesine yönelik bir model oluşturma deneyimi kazanmıştır. Proje kapsamında bir devlet kurumunun bilimsel bir bakış açısıyla müdahale çalışması yürütmesine ilişkin deneyim kazanması kurumsal kapasitenin artmasını sağlamıştır. Ülkemizde pek çok ilimizde üniversite ve eğitim kurumları bulunmakta, bu kapasitenin kullanılarak kamu ve özel kurumlarda sağlığın geliştirilmesine yönelik müdahale programları ortaklaşa yürütülebilir ve sürdürülebilir. Üniversitenin de yapılmış bir kurum ile çalışma kapasitesi artmış olup, müdahale araştırmalarına ve sonuçlarını irdelemeye yönelik önemli bir akademik deneyim sağlanmıştır. Oluşturulan proje ekibi kurumsal ve akademik çalışanların olmasının yanı sıra multidisipliner olması, bireysel olarak ortak çalışma deneyimi kazanılmasını sağlamıştır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi tarafından ortaklaşa yürütülen bu müdahale çalışması, çalışanların sağlıklı yaşama ilişkin farkındalıklarını artırmaya katkı sağlamıştır. Kurumların kendi olanakları ile çalışanların

sağlığının geliştirilmesine yönelik olarak uygulanan bu müdahale paketinin, karşılaşılan güçlüklerin aşılmasına yönelik önlemlerin alınarak, kurumlarda uygulanması önerilmektedir. Büro çalışanlarında sağlığı geliştirme amacın yönelik bu çalışma Türkiye’de ilk kez yapılan bir örnektir. Büro tipi işyerlerinde kişilerin sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitelerinin artırılması ve tütün kullanımının bırakılmasına ilişkin bilgilendirme, farkındalık artırma ve ortam oluşturma gibi müdahaleler kurum olanaklarıyla gerçekleştirilebildiği bu çalışmada gösterilmiştir. Çeşitli kurumlarda benzeri çalışmaların yapılması ile bu konuda gelişme sağlanabilir ve büro çalışanlarının sağlığının geliştirilmesi yönünde olumlu sonuçlar alınabilir. Tüm bu çalışmaların sonuçlarıyla “büro tipi işyerlerinde sağlığın geliştirilmesine” yönelik bir model oluşturulabileceği görüşündeyiz.

**Not:** Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı 9 Temmuz 2018 tarih ve 30473 Sayılı Resmi Gazetede yayımlanan 703 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname (Anayasada Yapılan Değişikliklere Uyum Sağlanması Amacıyla Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Hükmünde Kararname) ile Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile birleştirilmiştir. Yeni adı Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olarak tanımlanmıştır. Proje, bu değişiklik öncesi yapıldığı için makale içinde Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı olarak ifade edilmesi tercih edilmiştir.

**Projenin Finansmanı:** Proje sırasında herhangi bir finansal destek alınmamış, her iki kurum da özkaynaklarıyla proje aktivitelerini yürütmüşlerdir.

**Çıkar Çatışması:** Projede yer alan araştırmacılarının hiç birisinin herhangi bir ticari firma ile ilişkisi bulunmamaktadır.

**Teşekkür:** Bu projede yer alan Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı çalışanlarına ve Hacettepe Üniversitesi öğretim üyelerine çok teşekkür ederiz. Bu projenin gerçekleştirilmesine her aşamada yönetsel, lojistik ve teknik desteğin yanı sıra katılımcı olarak da katkı sağlayan Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı çalışanlarına ve konferanslarda görev alan Hacettepe Üniversitesi öğretim üyelerine çok teşekkür ederiz.

### **Kaynaklar**

1. Bilir N. İşyerinde sağlığın geliştirilmesi ve sağlık okuryazarlığı. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri, 2019, p:329-342.
2. Parkinson MD. The Healthy Health Care Workplace: A Competitive Advantage. *Curr Cardiol Rep*\_2018;20(10):98.
3. Wang H, Dwyer-Lindgren D, Lofgren KT ve diğerleri. Age-specific and sex-specific mortality in 187 countries, 1970–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 2012;380:2071– 2094.
4. Salomon JA, Wang H, Freeman MK, Vos T, Flaxman AD, Lopez AD, Murray CJL. Healthy Life Expectancy for 187 Countries, 1990-2010 A systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010. *Lancet* 2012;380:2144–2162.
5. Bilir N, Erbaydar N. Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Kontrolü. In Güler Ç, Akın L, editors. *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*. Birinci Basım. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları; 2012. p. 1542-1557.
6. Parkinson MD. Employer Health and Productivity Roadmap™ Strategy. *J Occup Environ Med* 2013;55(12 Suppl):S46-51.