

Daha Sağlıklı Olmak İçin



Yapılması Gerekenler

Toplumumuzda gittikçe daha fazla insan kilolu olmaktadır. Eğer bel ölçünüz gittikçe büyüyorsa, kaç yaşında olduğunuza, boyunuzun ne kadar olduğuna ve nasıl bir vücudunuzun olduğuna bakılmaksızın, süregen (kronik) bir hastalığa yakalanma riskiniz artıyor demektir.

Bu broşür şunları sağlayacaktır:

- ✓ riskleri anlamanıza yardımcı olacaktır
- ✓ size bazı ilginç gerçekleri sağlayacaktır
- ✓ süregen bir hastalığa yakalanma riskinizi azaltacak ve daha sağlıklı bir konuma erişmenizi sağlayacak, izlenmesi kolay ve çabuk bir liste sağlayacaktır

Riskleri Anlamak

Günlük hayatımızda toplumumuzda insanların kanser, kalp hastalığı, kireçlenme ve 2nci tip şeker hastalığı gibi süregen hastalıklara yakalandıklarını hep duyarız. Sağlıklı beslenme ve hareketli olma, sağlığınız için faydalı olduğu gibi, bu sakıncaları da azaltmaktadır. Ayrıca, ne kadar erken başlarsanız, kendinizi o kadar daha iyi hissedersiniz. Risk durumunuzu ölçmenin kolay bir yolu, bel çevrenizi ölçmektir.

94cm	102cm	ERKEKLER
Risk fazla	Önemli derecede artan risk	
80cm	88cm	KADINLAR
Risk fazla	Önemli derecede artan risk	

NOT: Bu rakamlar, Dünya Sağlık Örgütü ve Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırmalar Konseyi'nin verileridir.

How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Bu Avustralya Federal, Eyalet ve Bölge hükümetlerinin ortak bir girişimidir.



Daha Sağlıklı Olmak İçin Öneriler

Yaşam biçiminizi değiştirmek için yapabileceğiniz birçok küçük şey vardır. Küçük adımlar atmaya başlayınız ve kısa zamanda sağlığınızın iyiye gittiğini göreceksiniz.

- Her gün en az 2 öğün meyva ve 5 öğün sebze yiyiniz
- Her gün 30 dakika veya daha fazla fiziksel hareket yapmayı hedefleyiniz
- Yediğiniz atıştırma türünden sağlıklı yiyecekleri ve tez yemekleri sınırlayınız
- Her gün en az 6-8 bardak su içiniz
- Kısa mesafelere araba ile gitmek yerine yürümeyi tercih ediniz
- Bir arkadaş, komşu veya aile bireyinizi ikna ederek, birlikte alıştırma yapmaya çalışınız
- Parka gittiğinizde oturup çocuklarınızın veya torunlarınızın oynamasını izlemek yerine, onlara katılınız!
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanınız

Sevindirici olan şey, sağlıklı yaşamın tadını çıkarmak için hiçbir zaman geç olmadığıdır. Siz de hemen şimdi başlayabilirsiniz!



Daha Sağlıklı Olmak İçin

Şunları biliyor muydunuz?

Kanser, kalp hastalığı ve 2nci tip şeker hastalığı gibi süregen hastalıklar, Avustralya'daki toplam hastalık ve incinme yükünün yaklaşık yüzde 80'ini oluşturmaktadır.

- ✓ Bir tür süregen hastalığa yakalanmanız, başka bir süregen hastalığa yakalanma olasılığınızı artırır
- ✓ Geldiğiniz ülke ile Avustralya arasındaki yaşam biçiminin farklı olmasının (tez yemeklere kolayca erişim, alkol ve daha az hareketli bir yaşam biçimi gibi) olumsuz sonuçları olabilir
- ✓ Bir hastalığın düzgün olarak tedavi edilmemesi tehlikelidir ve bu daha başka yan şikayetlerin ortaya çıkmasına neden olabilir
- ✓ Fiziksel sağlık, zihinsel sağlığınızın daha iyiye gitmesine yardımcı olacak ve görünüşünüz ve moraliniz üzerinde önemli bir etkisi olacaktır
- ✓ Kendinizin ve ailenizin yediği yiyecekleri iyileştirmek ve daha fazla fiziksel hareket yapmak suretiyle, düşük kaliteli yaşam biçimi seçeneklerinin etkilerini azaltabilir ve şeker hastalığına benzer süregen hastalıkların ortaya çıkmasını önlemeye veya geciktirmeye yardımcı olabilirsiniz

Daha fazla bilgi

Yardım ve tavsiye için gidebileceğiniz çok yerler vardır:

- ✓ Yerel veya aile doktorunuzla görüşünüz
- ✓ australia.gov.au/MeasureUp sitesine bakınız
- ✓ Yerel toplum sağlık merkezimize başvurunuz

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Bu Avustralya Federal, Eyalet ve Bölge hükümetlerinin ortak bir girişimidir.

