



# BESLENME DOSTU VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN İŞ YERİ PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ



Ankara-2021





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**BESLENME DOSTU**  
**VE**  
**FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN**  
**İŞ YERİ PROGRAMI**  
**UYGULAMA REHBERİ**

Ankara - 2021

ISBN: 978-975-590-831-1

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1217

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼ Yayın Komisyonu tarafından onaylanmıştır.

Her t¼rl¼ yayın hakkı Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼ne aittir. Kaynak g¼sterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak g¼sterimi “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İř Yeri Uygulama Rehberi” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼, Sağlık Bakanlığı Yayın No:....., Ankara - 2021 şeklinde olmalıdır.

**¼cretsizdir. Parayla satılamaz.**

YAYIN KOMİSYONU

Doę. Dr. Hasan IRMAK (Bařkan)

Doę. Dr. Nazan YARDIM

Dr. Kanuni KEKLİK

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL

## ÖNSÖZ

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) başta kalp damar hastalıkları, diyabet, KOAH ve kanserler en çok ölüm ve hastalık yükü nedenleri olarak önemli halk sağlığı sorunlarıdır. Ortak risk faktörleri arasında yer alan fiziksel inaktivite yani hareketsizlikle mücadele bu hastalıkların azaltılmasında önemli yer tutmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek yönünde davranış değişikliğine yönelten müdahalelerde bulunmak gerekliliği vardır.

Günlük yaşamda, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin beden sağlığımız üzerine etkileri olduğu gibi ruh sağlığımız, sosyal gelişimimiz ve yaşlılık üzerine de etkileri vardır.

Fiziksel aktivitenin artırılması toplum tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Bir yandan toplumda bilgi düzeyini ve farkındalığı artırırken bir yandan da bireyin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını sağlayacak ortamı oluşturmak gerekmektedir. İşyerleri günlük hayatın önemli bir kısmının geçtiği yerler olmaları nedeni ile fiziksel aktivitenin artırılması çalışmalarında önemli müdahale alanlarından birisini oluşturmaktadır. Günümüz koşullarında gelişen ve değişen teknolojilerle birlikte oturarak ve daha az hareket edilerek çalışılmaktadır.

Bakanlığımız Stratejik Planında ve Erişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023 kapsamında toplumda ve işyerlerinde fiziksel aktivitenin artırılması çalışmaları yer almaktadır. İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesine olumlu katkıları olacağı amacı ile hazırlanan Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberinin hazırlanmasında bilgi ve tecrübeleri ile görüş bildiren bütün kamu kurum ve kuruluşlarının temsilcilerine, meslek örgütlerinin temsilcilerine, bilimsel destekleriyle katkı sağlayan akademisyenlere ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı çalışanlarına teşekkür ederim.

Doç. Dr. Fatih KARA  
Halk Sağlığı Genel Müdürü

## ***Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Çalıştayı'na***

### ***Katkı Verenler:***

Prof. Dr. Zeynep Aytül ÇAKMAK	Ufuk Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Saniye BİLİCİ	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Gülcan HARPUR	Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fak.
Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç.Dr. Sare MIHÇIÖKUR	Başkent Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD
Öğr. Görevlisi Deniz ARIKAN	Hacettepe Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü
Öğr. Görevlisi Servet KIVANÇ	Başkent Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu
Dr. Bülent GEDİKLİ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü.
Dr. Ümit Kadir UĞURÇEKİÇ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü
Dr. Gamze BİRDANE	Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER)
Dr. Yonca AYAS	Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER)
Arş. Gör. Süleyman KÖSE	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Daire Başkanı Meftun SAKALLI	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM)
Uzm. İlker ACAR	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM) (Eğitim, Tanıtım ve Organizasyon Daire Bşk.)
Uzm. Abide ŞENTÜRK	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
Uzm. Aslı GÖHER AKINBİNGÖL	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
Gülçin ÇELİK KIZILDAĞ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
Sibel DANIŞMAN UZBİLEK	T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Hemşire Zerrin SAĞLAM ÜNLÜ	T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çalışan Sağlığı DB
Hemşire Ziyneti TORUN	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çalışan Sağlığı DB
Doç. Dr. Nazan YARDIM	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Dyt. H. Berna KARAKAŞ	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Dyt. Betül SAVAŞCI ÇİÇEK	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB

## *İçindekiler*

Giriş.....	1
Sağlıklı Bir İşyerinin Avantajları Nelerdir? .....	4
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı .....	6
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İş Akışı.....	8
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Esasları	9
Ekler .....	10
Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu	
Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu	
Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Şablonu	
Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu	



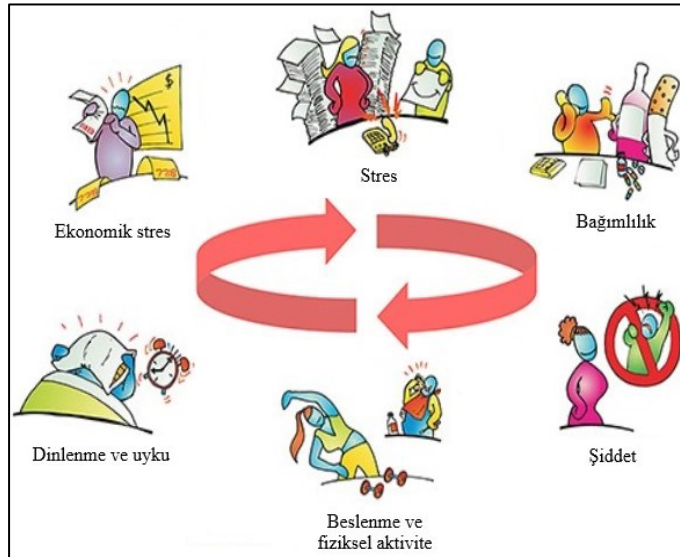


## Giriş

Günümüzde çalışan insanların büyük bir kısmı yaşantısının önemli bir bölümünü iş ortamında geçirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2021 yılı II. çeyreği verilerine göre mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma saati 43,1 saattir. Bu durumda insanlar yaşamlarının haftalık olarak yaklaşık üçte birini çalışarak geçirmektedir. Yaşamın bu kadar büyük bir kısmının iş hayatında geçtiği göz önünde bulundurulduğunda çalışma ortamındaki şartların insan sağlığı üzerindeki etkisinin önemi anlaşılmaktadır.

Sağlıklı ve güvenli şartlar ve ortamlarda çalışmak, günümüzde her çalışanın sahip olması gereken bir insanlık hakkıdır ve işletmelerin bu konuda belirlenmiş yasalara uyması gerekmektedir. Değişen dünya koşulları hemen hemen her iş yerinde çalışma koşullarını değiştirmektedir. İş sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaç artmakta ve ihtiyaçların niteliği de farklılıklar göstermektedir. İhtiyaçlar artık çok yönlü ve organize edilmesi daha zor olmaktadır. Hizmet verilen gruplar daha dinamik ve hareketli, işyerleri daha değişken, işler de daha istikrarsız ve geçici olabilmektedir. İşverenlerin çalışan sağlığına yönelik sorumluluğu; çalışma ortamı ve koşullarının uygun hale getirilmesi, iş kazası ve meslek hastalıklarına karşı korumanın sağlanması, hastalık oluşturabilecek nedenlerin ortadan kaldırılması ve bu çalışmaların tümünün sistemli ve yöntemli biçimde yapılmasını kapsamaktadır.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO -International Labour Organisation), tarafından tütünsüz iş yeri, sağlıklı beslenme ve egzersiz durumunun sağlıklı yaşam tarzının iş yerinde teşvik edilmesinde önemli bileşenler olduğu belirtilmektedir.



Görsel ILO (International Labour Organisation/Uluslararası Çalışma Örgütü) web sitesinden adapte edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2007 yılında gerçekleştirilen 60. Dünya Sağlık Asamblesinde “İşçi sağlığı: Küresel eylem planı”nı göz önünde bulundurarak ‘herkes için iş sağlığı’ yaklaşımının altını tekrar çizmiştir. İşçi sağlığı küresel eylem planında; iş yerinde bulaşıcı olmayan hastalıklar

(kalp hastalıkları, inme, kanserler, KOAH, astım, diyabet) açısından uyarıların daha fazla olmasının, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için önemli olduğu belirtilmektedir. Çalışanların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite uygulamaları bakımından desteklenmesi ve zihin sağlığı ve aile ortamının desteklenmesinin önemi ifade edilmektedir. Günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıkların dünyada en büyük salgınlardan birisi haline geldiği düşünüldüğünde yaşamın her alanında bu hastalıklarla mücadele etmenin gerekliliği de anlaşılmaktadır. Yetişkinlerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri işyerlerinde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik gibi yetişkinleri davranış değişikliğine yönelten müdahaleler ön plana çıkmaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 sonuçlarına göre ülkemizde 15 yaş ve üzeri bireylerin %31,5'i obez ve %34,0'ü fazla kilolu bulunmuştur. Bu oran kadınlarda yaklaşık %40 iken erkeklerde %30'dur. Yine 15 yaş ve üzeri bireylerin %42,4'ü uluslararası fiziksel aktivite anketi (GPAQ) önerilerine göre düşük fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Bu oran erkeklerde yaklaşık %32 iken kadınlarda %53 olarak tespit edilmiştir.

Ülkemizde, Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) ve bunlara bağlı ölümlerin azaltılması için çalışmalar yapılmaktadır. Bu kapsamda On Birinci Kalkınma Planı'nda (2019-2023) aşağıdaki ifadelere yer verilmiştir:

*“579. Bulaşıcı olmayan hastalık risklerine yönelik olarak, sağlıklı yaşam tarzı teşvik edilecek; koruyucu ve tedavi edici hizmet kapasitesi geliştirilecek; çevre sağlığı, gıda güvenilirliği, fiziksel aktiviteye elverişli sahalar, sağlık okuryazarlığı, iş sağlığı ve güvenliği alanlarında sektörler ve kurumlar arası iş birliği ve koordinasyon artırılacaktır.”*

Sağlık Bakanlığı Stratejik 2019-2023 Planında

- Toplumda fiziksel hareketsizliğin yüksek olması,
- Obeziteye neden olan çevrenin var olması,
- İşverenlerin, çalışanlara yönelik fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaygınlaştırılması konusunda yeterince teşvik edilmemesi,
- İnaktif nüfusun, çocuk ve erişkinlerde obezite oranının yüksek olması,

nedenlerinden hareketle aşağıdaki amaç ve hedefler belirlenmiştir:

*Amaç 1. Sağlıklı yaşamı teşvik etmek ve yaygınlaştırmak.*

*Hedef 1.2. Hareketli hayat alışkanlıklarını kazandırmak ve geliştirmek.*

Bu amaç ve hedeflere ulaşmak için yapılacak çalışmaların performans göstergelerinden bir tanesi de (1.2.5) *Sağlıklı Beslenmeyi ve Aktif Hayatı Destekleyen Kamu Kurumu/İş Yeri Sayısı (Kümülatif)*dir.

Ayrıca Sağlık Bakanlığı Stratejik Plan 2019-2023 Çalışan Sağlığı başlığı altında;

*Amaç 4. Sağlık hizmetlerinde bütünlüklük sağlık hizmet modelini hayata geçirmek*

*Hedef 4.7. Çalışan sağlığı hizmetlerini iyileştirerek çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek*

*Riskler: Çalışan sağlığı alanında kamuoyu düzeyinde bilinç ve bilgi eksikliği*

*Stratejiler ise*

*4.7.1. İş sağlığına yönelik kurumsal kapasite geliştirilecek ve yetkinlik artırılacaktır.*

*4.7.2. Çalışan sağlığı alanında eğitim ve araştırma faaliyetleriyle kurumsal yetkinlik geliştirilecektir.*

*4.7.5. Toplumla yönelik eğitim ve farkındalık çalışmaları geliştirilecektir.*

olarak belirlenmiş olup işyerlerinde çalışanlar ve hizmet alanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyecek farkındalık ve bilgi düzeyinin artırılması, obezite ve ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkların erken tanı, tedavi ve önlenmesine yönelik uygun iş yeri ortamlarının yaratılması konularında çalışmaların yer alması önemlidir.

Bu kapsamda *Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Rehberi* ile işyerlerinde çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyen bir çevre oluşturarak sağlığı korumak ve geliştirmek mümkün olacaktır.

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023)'nin üçüncü bölümü "Fiziksel Aktivite Eylem Planı olup; amaç ve bazı eylemler aşağıda verilmiştir:

*A. Fiziksel aktiviteyi geliştirmek için liderlik ve koordinasyonun sağlanması*

*C. Tüm yetişkinler için ulaşım, boş zaman süreleri, işyerleri dahil olmak üzere ve sağlık sistemi aracılığıyla fiziksel aktiviteyi günlük hayatlarının bir parçası olarak teşvik etmek*

*2.2. İşyerlerinin daha fazla fiziksel aktiviteyi sağlamak için mevzuat dahilinde uygun önlemleri adapte etmeyi kabul etmesi (İlgili şirketlerde egzersiz, fiziksel temelli oyun ve spor molaları ya da fiziksel aktivite için diğer teşvikler ya da daha büyük şirketler için şirketler tarafından işletilen spor tesisleri ve programları için düzenleme, finansal teşvik ve yönetmelikleri kapsayabilir.)*

*2.3. İş yerlerinde oturma zamanı azaltmak için mevzuat dahilinde uygun önlemleri adapte etmeyi kabul etmesi*

*2.4. Sosyal dezavantajlı grup çalışanlarının erişimi için iş yerinde fiziksel aktivite ile ilişkili eşitsizliklere odaklanması (Araştırmalar beyaz yakalı işçiler için fiziksel aktivite desteğine ulaşmanın mavi yakalı işçilerden daha kolay olduğunu göstermektedir.)*

*2.5. Hizmet içi eğitim materyallerinin ve bu materyallerin kullanıldığı programların oluşturulması (masa başında/ çalışılan yerde egzersiz vb.) ve devamlılığın sağlanması*

*2.6. Kamu ve özel sektörde görev yapan iş yeri hekimlerinin obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeylerinin artırılmasına katkı sağlanması amacıyla eğitim programlarının düzenlenmesi*

*2.9. Sağlıklı kiloda kalmaya yönelik alanlar sağlanması ve merdiven kullanımını teşvike yönelik simgeler kullanılmasının sağlanması*

2.10. İşyerlerinde ve kurumlarda, yapılandırılmış bir programla, fiziksel aktivite danışmanlığı verilmesi

2.11. Sağlıklı bir ofis ortamı için Fiziksel faaliyetin ve daha iyi temel sağlık göstergelerinin desteklenmesi amacıyla işverenlerin ekipleri rekabet ettirecek faaliyetlere teşvik etmesi

## Sağlıklı Bir İş yerinin Avantajları Nelerdir?

Sağlıklı iş yerleri, işletmelerin daha üretken ve çalışanların daha verimli olmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, iş yerinde sağlığı teşvik etmek ve desteklemek yalnızca sağduyulu değil aynı zamanda iyi bir iş anlayışıdır.

- *Sağlıklı iş yeri, ülke ekonomisi ve sosyal gelişim için hayati önem taşıyan sağlıklı iş gücü gelişimini teşvik eder.*

Sağlıklı çalışanlar bir ülkenin en değerli varlıkları arasındadır. Sağlık hizmetlerinin iyi düzenlenmesi ülkenin sosyoekonomik refahı için temel olan sağlıklı bir iş gücünü destekler. İyi düzenlenmemiş ise sağlıksız bir iş gücüne katkıda bulunmakta, devamsızlık, yaralanma ve hastalık, doğrudan ve dolaylı sağlık harcamaları ile aileler ve toplum için önemli sosyal maliyetler anlamına gelmektedir. Sağlıklı bir organizasyon her kademedede sağlık amacıyla politikaları, sistemleri ve pratik uygulamaları birleştirir.

- *Sağlıklı iş yeri, sağlığın geliştirilmesi için programlar geliştirmeye elverişlidir.*  
Yetişkin nüfusun çoğunluğu, günlük yaşamlarının yaklaşık üçte birini iş yerinde geçirdiğinden iş yeri, sağlığı geliştirmek için mükemmel bir ortamdır. Bu durumun ihmali stres, yaralanma, hastalık, sakatlık ve ölüm gibi çalışanların sağlığı için son derece olumsuz sonuçlar doğurabilir.
- *Sağlıklı iş yeri, meslekle birebir ilgisi olmayan ancak çalışan sağlığını dolayısı ile de aile ve toplum gelişimini etkileyen faktörleri de kabul eder/tanır.*

Çalışan sağlığı, meslek dışı olup da iş yerinde üretkenliği ve iş performansını etkileyen faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; kötü yaşam koşullarını, gergin aile ilişkilerini, tütün, alkol ve ilaç kullanımını, sağlıksız beslenmeyi, ekonomik zorlukları içerir. Çalışanların kendi sağlıklarını yönetebilme konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek iş yerinde olduğu gibi kendi hayatları ve aile ilişkilerinde yarar sağlar.

- *Sağlıklı iş yeri çevreyi korur ve sürdürülebilirliği geliştirir.*  
Çevreyi korumak gelecek nesillerin sağlığı, refahı ve sürdürülebilir kalkınma için esastır. Sağlıklı iş yeri çevre kirliliğini kontrol edebilir ve azaltabilir, sağlıklı şehirlerin oluşumuna katkıda bulunur.

## **Kaynaklar**

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-II.-Ceyrek:-Nisan---Haziran,-2021-37546>

E.T: 14 Ekim 2021

“Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080,

Temel İş Sağlığı Hizmetleri, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Genel Yayın No: 142, Nisan 2016  
Reşitoğlu B. ve arkadaşları, İş Sağlığı Ve Güvenliği Eğitiminin Sağlık Hizmetleri Öğrencilerinin Bilgi ve Farkındalıklarına Etkisi, IBAD Journal, 2018; 3(2):459-473

Workers' health: global plan of action Sixtieth World Health Assembly Wha60.26 Agenda item 12.13 23 May 2007

<http://www.healthyworkers.gov.au/internet/hwi/publishing.nsf/Content/why> E.T. 11 Mart 2019

Regional Guidelines for The Development of Healthy Workplaces, World Health Organization Regional Office for The Western Pacific, November 1999

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlık Bakanlığı Yayın No:1132

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023 T.C. Sağlık Bakanlığı ISBN : 978-975-590-777-2  
T.C. Sağlık Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı, ISBN : 978-975-590-735-2, Aralık 2019

## Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı sağlıklı bir iş yeri için temel unsurları yansıtan; iş yeri politikası, kurumsal yapı, fiziksel çevre, yaşam tarzı ve kişisel sağlık becerileri, sağlık hizmetleri sunumu ve çevre üzerine etki düşünülerek tasarlanmıştır.

### Programın Amacı

İşveren/idare, işçi/çalışan ve toplum katılımı ile sağlıkla ilgili beslenme ve fiziksel aktivite gibi müdahale alanlarında çalışanlarda davranış değişikliği sağlayarak sağlığı desteklemek ve geliştirmek; sağlıklı, güvenli ve üretken bir iş yeri ortamı oluşturmaktır.

### Programın Kapsamı

Merkez/taşıra kamu kurum ve kuruluşları, özel kurum ve kuruluşlar, koşulları sağlayabilecek iş yerleri, fabrika, ofis vb. çalışma ortamları.

### Ön Koşullar

Ön koşullar başvuru yapılabilmesi için aday iş yeri tarafından sağlanmalıdır.

- 6331 Sayılı Kanun kapsamında bir iş yeri olması durumunda iş yerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
- İş yerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
- İş yerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
- Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
- İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda;
  - ❖ Taze/ kuru meyve satışı yapılmaktadır.
  - ❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.

### Programa Katılım ve Başvuru

Programa katılım gönüllülük esasıyla olacaktır. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri olmak isteyen ve yukarıda belirtilen ön koşulları sağlayan iş yeri bir “**başvuru dosyası**” hazırlayacaktır.

**Başvuru dosyasının içinde:** İş yerinin iş sağlığı güvenliği ile ilgilenen birimi tarafından hazırlanmış özgün Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı Politikası (Ek-2'deki şablondan yararlanarak) ve başvuru formu (Ek-1) bulunacaktır.

*Not: Daha önce sağlıkla ilgili yapılmış etkinlikler varsa bu etkinliklerin dokümanları da (imza föyü, görseller, afiş vb.) dosyaya eklenebilir.*

### **Değerlendirme**

Başvuruda bulunan iş yerleri “değerlendirme ekibi” tarafından değerlendirilir. Değerlendirme ekibi; İl Sağlık Müdürlüğü sağlıklı beslenme ve hareketli hayat biriminden bir kişi ve çalışan sağlığı biriminden bir kişi olacak şekilde iki kişiden oluşur. Değerlendirme ekibi değerlendirme formu (Ek-3) ile iş yerini değerlendirir.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı Değerlendirme Formu başlıkları:

- İş yerinde sağlıkla ilgili konularda politika ve çalışmalar
- İş yerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (kantin, yemekhane, otomat makinaları)
- İş yerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler
- İş yerinde sağlık hizmeti sunumu
- Diğer (ruh sağlığı, tütün ve bağımlılık, çevre sağlığı düzenlemeleri)

## Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı İş Akışı

1. Program İl Sağlık Müdürlüğüne il genelinde duyurulur.
2. Başvuru dosyasını hazırlayan (Başvuru dosyası için bkz. Programa Katılım ve Başvuru, syf.6) iş yeri İl Sağlık Müdürlüğüne belirlenecek sorumlu birime söz konusu dosya ile birlikte başvurur.
3. Başvurusu uygun bulunan iş yeri, İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından değerlendirilir. Yapılan bu ilk değerlendirme **başvuru değerlendirmesidir**.
4. **Başvuru değerlendirmesi** sonucu koşulları sağlayarak Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri olmaya hak kazanan iş yerine üç yıl geçerli olacak Belge, İl Sağlık Müdürlüğü tarafından düzenlenerek iş yerine teslim edilir.

Ön koşul olarak belirlenen hususlar programın olmazsa olmazı olarak kabul edilip iş yerinin bu maddeleri sağladığı başvuru sırasında belgelenmelidir.

Puanlı maddeler değerlendirilirken ise;

- İş yerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar (5 puan)
- İş yerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (50 puan)
- İş yerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler (30 puan)
- İş yerinde sağlık hizmeti sunumu (9 Puan)
- Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı) (6 puan)

Başlıklarından alınan toplam puan 70 ve üzeri ise bahse konu iş yeri BELGE almaya hak kazanır.

5. “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri” Belgesi almaya hak kazanan iş yerlerinin isimleri Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı'nın internet sitesinde yer alan Program sayfasında duyurulur.



## Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı Değerlendirme Esasları

1. Değerlendirme İl Sağlık Müdürlüğü düzeyinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından Ek-3 Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı Değerlendirme Formu ile gerçekleştirilir.
  - Değerlendirme formunda ÖNKOŞUL olarak belirlenmiş olan hususlar Programın **olmazsa olmaz** maddeleri olduğu için başvuran iş yerinin bu maddelerin tamamını yerine getirmiş olması gerekir.
2. Gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda “ÖN KOŞUL”ların tamamını sağlayan ve puanlı değerlendirme maddelerinden en az 70 puan alan iş yeri Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri olmaya hak kazanır.
3. **Başvuru değerlendirmesi** sonucunda koşulları sağlayamayan iş yerine:
  - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
  - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
  - Üç ay içinde/sonunda yapılan değerlendirmede koşulları sağlayan iş yerine üç yıl geçerli olacak belge düzenlenerek teslim edilir.
  - Eksiklerini tamamlamamış olan iş yeri Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda bilgilendirilir.
4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri olan iş yerlerine her yıl bir kere aynı Değerlendirme Formu ile **takip değerlendirmesi** gerçekleştirilir. **Takip değerlendirmesinde** koşulları sağlayamayan iş yerine:
  - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
  - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
  - Eksiklerini tamamlayan iş yeri Programa devam eder.
  - Eksiklerini tamamlamamış olan iş yerinin belgesi iptal edilir. Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda iş yeri bilgilendirilir.

# Ekler

- Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Başvuru Formu
- Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Ön Koşul Beyan Formu
- Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Politikası Şablonu
- Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı Değerlendirme Formu

Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Başvuru Formu

Başvuruda bulunan iş yeri bilgileri: Resmi  Özel

Tam Adı :

Açık Adresi :

Telefon Numarası :

Faks Numarası :

E-posta Adresi :

İnternet Sitesi (varsa):

Çalışan Sayısı :

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Programı İle İlgilenen Çalışanın İletişim Bilgileri

Adı-Soyadı :

Unvanı ve Görevi :

Telefon numarası :

E-posta adresi :

\*İlgili çalışan değiştiğinde yeni çalışanın bilgileri bildirilmelidir.

Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Ön Koşul Beyan Formu

1	6331 Sayılı Kanun kapsamında bir iş yeri olması durumunda iş yerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
2	İş yerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
3	İş yerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
4	Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
5	İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda; <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Taze/ kuru meyve satışı yapılmaktadır.</li><li>❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.</li></ul>

### Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş yeri Politikası Formu

**Amaç:** ( Amaç belirlenirken değerlendirme başlıklarından yararlanır. )

**Örnek Amaç:** Çalışanların sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik ederek iş yerinde verimliliği ve üretkenliği artırmak, sağlığı destekleyen bir iş yeri ortamı oluşturmak

**Hedef / Hedefler:** ( Birden çok hedef belirlenebilir. Hedef/hedefler belirlenirken uygulanabilir, özgün ve yenilikçi hedef/hedefler olmasına çalışılmalıdır. )

**Örnek Hedefler:** Çalışanların masa başı egzersiz yapmaları teşvik edilecektir  
Kantinde aşırı tüketimi önerilmeyen besinler bulundurulmayacaktır  
Sigara kullanımının azaltılması ve fiziksel aktivitenin artması sağlanacaktır  
Sağlığı koruyucu politikalar geliştirilecektir (beslenme, sigara kullanımı vb.)

#### Etkinlikler ve Etkinliklerin İzleme-Değerlendirmesi

Etkinlikler	Gerçekleştirme Zamanı	Etkinliğin İzleme-Değerlendirmesi
( Yapılacak etkinlik belirtilir. )	( Etkinliğin gerçekleştirileceği zaman belirtilir. )	( Etkinlik sonrasında hedef ile ilgili izleme ve değerlendirmeler belirtilir. )

## Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmak için ön koşulların sağlanması ve değerlendirme formundan en az 70 puan alınması gereklidir.

Başvuru Değerlendirmesi: ..... / ..... / 20....

Takip Değerlendirmesi: ..... / ..... / 20....

**İş yerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar**

Puan Tam Puan

1. Politika doğrultusunda beslenme ve fiziksel aktivite konularında etkinlikler (eğitim, seminer, organizasyon, gezi, yarışma vb.) gerçekleştirilmektedir.

1

2. Gerçekleştirilen etkinliklerin izleme ve değerlendirmesi yapılmaktadır.

1

3. Çalışanların iş yerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında yararlanabilecekleri afiş, broşür, kitap vb. ulaşılabilir/görülebilir yerlerde/alanlarda bulunmaktadır.

1

4. Beslenme ve fiziksel aktivite konularında ulusal/uluslararası gün/haftalarda etkinlikler düzenlenmektedir.

1

5. Beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili gerçekleştirilen etkinliklere toplum katılımı sağlanmaktadır.

1

**İş yerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler**

6. **Varsa** iş yeri kantininde;

Puan Tam Puan

a) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin üretici firma promosyonları uygulanmamakta/kabul edilmemektedir.

5

b) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besin maddeleri geri/arka/ulaşımı zor raflarda/alanda yer almaktadır.

2

c) Sağlıklı beslenmenin desteklenmesi amacıyla kantinde salata satışı yapılmaktadır.

2

d) Ödeme yapılan alanda (kasa civarında) çikolata, gofret, şeker, cips vb. ürünler yer almamaktadır.

5

7. İş yeri yemekhanesinde veya taşınmalı yemek hizmetinde;

Puan Tam Puan

a) Menüler Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği menü modelleri ile uyumlu hazırlanmakta **veya** diyetisyen tarafından hazırlanmakta/değerlendirilmektedir.

4

b) Çalışanlara sunulan yemeklerin kalori içeriği menülerde yer almaktadır ve çalışanların göreceği şekilde ilan edilmektedir.

3

c) Özel beslenme ihtiyacı olan (DM, HT, Çölyak, Vejetaryen vs.) çalışanların beslenmesi, durumlarına uygun olarak düzenlenmektedir.

3

d) Mutfak personeline, satın almadan atıkların uzaklaştırılmasına kadar olan tüm toplu beslenme süreçleri hakkında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.

2

e) Mutfak personeline kişisel hijyen ve gıda hijyeni konularında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.

2

f) İş yeri mutfak ve yemekhanesinde temizlik kurallarına uyulmakta ve bunun için kontrol listeleri tutulmaktadır.

2

g) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.

3

h) Çalışanlara ücretsiz/katılım paylı yemek hizmeti sağlanmaktadır.

5

8. **Varsa** otomat makinasında;

Tam Puan

a) İçilebilir su bulunmaktadır.

2

b) Şeker ilaveli içecekler bulunmamaktadır.		5
c)Kalorisi yüksek gıdalar alt katlarda bulunmaktadır.		5
<b>İş yerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler</b>	Puan	Tam Puan
9. Çalışanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için spor salonu/spor odası bulunuyor veya bir spor salonu/tesisi ile indirim anlaşması vb. teşvik edici girişimler gerçekleştirilmektedir.		10
10. İş yeri merdivenleri güvenlidir (kaymaz zemin vb.).		2
11. Asansör kullanımı yerine merdiven kullanımını teşvik etme yönünde uyarı bulunmaktadır.		5
12. İş yeri bahçesi yürüyüş yapmak için elverişli olarak düzenlenmiş <b>veya</b> iş yeri yakınında <b>varsa</b> park, yürüyüş parkuru gibi alanlarda çalışanların yürüyüş yapması desteklenmektedir.		3
13. Çalışanların herhangi bir spor dalı ile amatör veya profesyonel olarak ilgilenmeleri desteklenmektedir.		2
14. Çalışanların spor organizasyonlarına katılımı desteklenmektedir.		3
15. İş yeri bilgisayarlarının ekranında belirli periyotlarda sağlıkla ilgili uyarı mesajları (“Su içtin mi?”, “Hareket et!”, “Masa başı egzersizlerini aksatma!” vb.) görülmektedir.		5
<b>İş yerinde sağlık hizmeti sunumu</b>	Puan	Tam Puan
16. Her yıl bir kere çalışanların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmakta, BKİ hesaplamaları yapılmakta ve çalışanlar sağlık durumları ile ilgili bilgilendirilmektedir.		5
17. İş yeri hekimi BKİ değerlendirmesinde zayıf, hafif kilolu, obez olan çalışanları, en yakın İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü/TSM/SHM diyetisyeninden yararlanmaları için aile hekimine yönlendirmektedir.		4
<b>Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı)</b>	Puan	Tam Puan
18. İş yerinde ruh sağlığının desteklenmesine yönelik faaliyetler yürütülmektedir.		2
19. Tütünsüz alanlar düzenlenmiştir.		2
20. Çevresel atıklar doğru ayrıştırılmakta ve bertaraf edilmektedir.		2

İl Sağlık Müdürlüğü Yetkilisi