



**Bsport+**

**KILAVUZU**

*HEPA izleme kılavuzu*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## HEPA izleme kılavuzu



# Bsport+

Bu kılavuz, Avrupa Komisyonu'nun mali desteği ile üretilen 'Sağlığı Geliştiren Fiziksel Aktivite Teşvik Programları Rehberi'nden (Charlie Foster, Oxford Üniversitesi) ve [Dünya Sağlık Örgütü / HEPA Avrupa](#) 'nın resmi web sitesinde yayınlanan diğer değerli kaynaklardan esinlenmiştir.

Bu kısa kılavuz, sağlığı geliştiren fiziksel aktivite (HEPA) programının farklı alanlarında veya yerel, ulusal ve Avrupa düzeylerinde benzer girişimlerde yer alan girişimciler ve uygulayıcılara yöneliktir. Ek olarak, bu kılavuz, hedef topluluklar içindeki ortak ülke organizasyonlarında HEPA programlarının geliştirilmesini, tasarlanmasını, uygulanmasını ve izlenmesini desteklemeyi amaçlamaktadır.

### **Sağlığı geliştiren fiziksel aktivite (HEPA) nedir?**

Sağlığı Geliştiren Fiziksel Aktivite (HEPA), zarar veya risk olmaksızın sağlığı ve fonksiyonel kapasiteyi artıran herhangi bir fiziksel aktivite şeklidir. Ortalama olarak, günde 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite sağlığa fayda sağlamak için yeterli olacaktır ve bu aktiviteler şunlardan herhangi biri olabilir: hızlı yürüyüş, bisiklete binme, yüzmeye, dans, bahçe işleri, köpeği gezdirmek, pencere veya araba yıkama, işe veya mağazalara yürümek vb. Bu hiçbir şekilde sağlık egzersizlerinin kapsamlı bir listesi değildir, ancak insanların sağlığına ve refahına fayda sağlayabilecek birçok farklı günlük aktivitenin bir göstergesini verir.

Toplum düzeyinde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, kapsamlı ulusal politikalar ve stratejiler ve çok sayıda paydaşın yüksek bağlılığı gerektiren zorlu bir girişimdir. (sivil toplum, okullar, politika yapımcılar, sağlık uzmanları, beslenme uzmanı vb.) ve sektörler (spor, sağlık, eğitim, çevre ve ulaşım gibi). Örneğin okulda beden eğitimi, fiziksel aktivitenin önemi konusunda farkındalık yaratmada çok etkili bir araç olarak kullanılabilir (HEPA programı gibi) ve bu kurumlar bu konudaki eylemleri gerçekleştirmek için hedeflenen aktörler arasında yer alabilir.

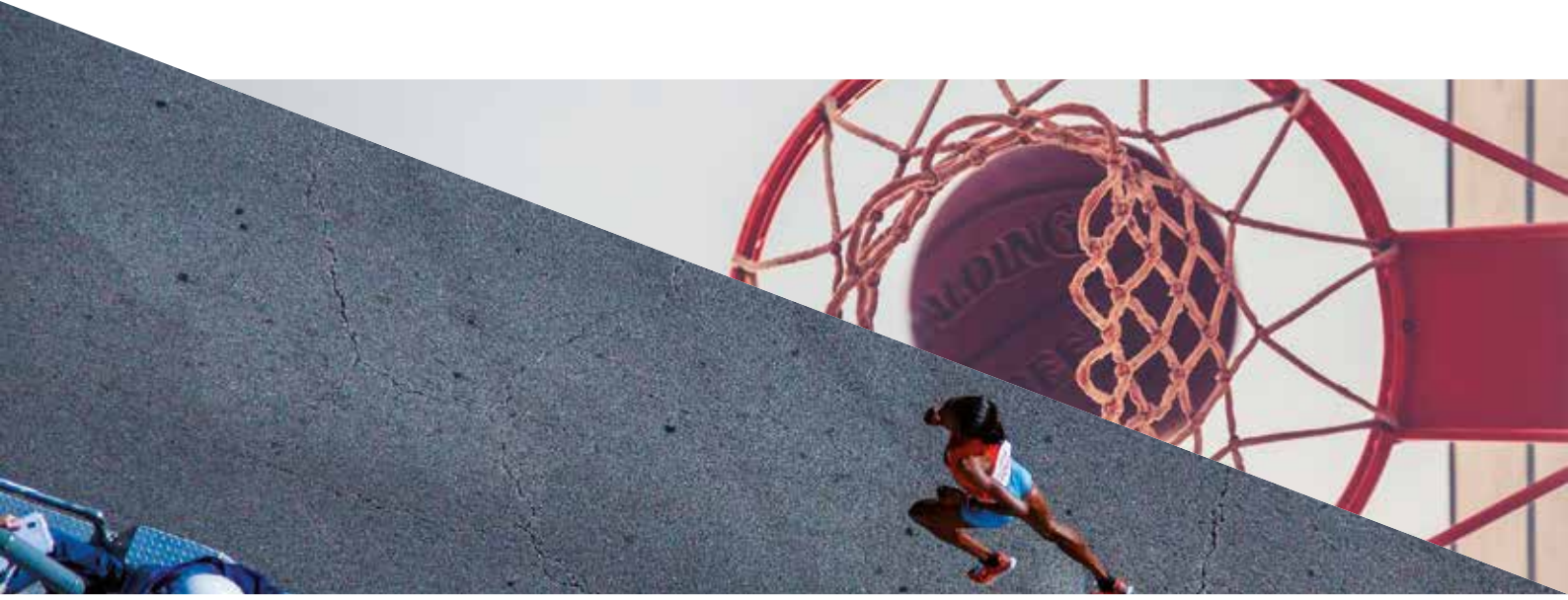
HEPA tanıtım stratejilerinin, en aktif olmayan ve risk altındaki topluluklar arasında fiziksel aktiviteyi artırmak için tasarlanmış hedefli müdahaleleri kapsaması önemlidir. Yine de, yaşam süreci boyunca aktif olmak, birden fazla sağlık koşulunu (kardiyovasküler hastalık, obezite, diyabet, akıl sağlığı ve bilişsel süreçler dahil) önlemek için çok önemlidir ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tüm yaş grupları için önemli olduğundan önerilmektedir.

### **Fiziksel Aktivite Neden Önemlidir?**

Fiziksel aktivite, vücudumuzu sağlıklı tutmanın en iyi yollarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) fiziksel aktivite için oluşturduğu ilkeler ve aktif kalmanın birden çok sağlık koşulunu iyileştirme ve önleme konusundaki yararları konusunda geniş bir anlaşma vardır.

Örneğin zihinsel sağlık, fiziksel aktivite ile pozitif olarak ilişkilidir ve düzenli egzersiz stresi, kaygıyı, depresyonu ve öfkeyi hafifletmeye yardımcı olabilir ve diğer yandan daha sağlıklı bir zihin durumuna sahip olmaya yardımcı olabilir. Çoğu insan, fiziksel aktivite hayatlarının düzenli bir parçası haline geldiği için zamanla daha iyi hissettiğini fark eder.

Düzenli aktivite olmadan vücut yavaş yavaş gücünü, dayanıklılığını ve düzgün çalışma yeteneğini kaybeder. Tüm yaş grupları için önemlidir, ancak çocuklar, çalışan nüfus ve yaşlılar için özel bir öneme sahiptir.



### **HEPA, Avrupa genelinde hareketsizlikle mücadelede nasıl destek sağlayabilir?**

Fiziksel hareketsizlik, dünya çapında birçok ülkede erken ölüm ve hastalık için önde gelen bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Fiziksel hareketsizlik ve hareketsiz yaşam tarzları, bulaşıcı olmayan hastalıklar ve sağlık sonuçları için risk faktörleri olarak uzun zamandır yerleşmiştir.

Düşük fiziksel aktivite ile mücadele ve nüfusu daha aktif yaşam tarzlarına davet etme çabası olarak, Avrupa çapında kamu otoriteleri tarafından sağlığı geliştirici fiziksel aktiviteyi teşvik etme çabaları artırılmıştır.

DSÖ, hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle yılda yaklaşık 1,9 milyon erken ölüm olacağını tahmin etmektedir. İnsanlar fiziksel aktiviteye daha fazla katılırsa ve genel sağlık hedeflerine ulaşırsa, bu beklenti% 70'e kadar düşebilir.

HEPA, farklı ülke ve topluluk bağlamlarında kolayca entegre edilebilen ve benimsenebilen ve Avrupa'daki hareketsizliğin ele alınmasına yardımcı olan kapsamlı bir çerçevedir.

### **HEPA Programı nasıl hazırlanır?**

Geniş bir kabul ve etki sağlayacak başarılı bir HEPA Programının ilk ve en önemli göstergesi, ilgili paydaşların ve işbirliği kanallarının net bir şekilde tanımlanmasıdır. Paydaşların net bir şekilde haritalanması ve onların seviyeye bağlılığı, programın hem politik hem de sosyal seviyelerde tanınmasını garanti edecektir. Her ülkenin kendine özgü sağlık katılım göstergeleri, istatistikleri, politikaları, mevcut bütçesi ve

finansmanı, kültürel desteği / engelleri vb. vardır. Bu nedenle, özel olarak hazırlanmış özel HEPA programları birden çok faktör dikkate alınarak tasarlanmalıdır.

**Adım 1:** Paydaşların belirlenmesi ve haritalanması.

**Adım 2:** Hedeflenen her bir hedeflenen paydaş için HEPA'nın sağlık, ekonomik ve sosyal faydalarını ikna edici bir şekilde gerekçelendirin.

**Adım 3:** Siyasi eylem ve finansal destek almak için HEPA'nın faydalarının tanımlanmış kanıtlarını kullanın.

**Adım 4:** HEPA'yı ve katkısını mevcut ulusal stratejilere ve planlara yerleştirin.

### **HEPA Programı nasıl geliştirilir?**

Kilit paydaşların ve HEPA üzerindeki özel faydalarının tanımlanmasının ardından, ülke bağlamına ve topluluk ihtiyaçlarına uyacak uygun bir HEPA Programı tasarlanır.

**Adım 1:** HEPA'nın tanıtımı ile iki kilit paydaş arasındaki ilişkiyi keşfedin: spor ve sağlık uzmanları.

**Adım 2:** Ulusal ve toplum düzeyinde HEPA tanıtımını destekleyebilecek diğer ilgili kuruluşlara ve uygulayıcılara yaklaşın (egzersiz ve fitness uzmanları, spor öğretmenleri ve antrenörleri, halk sağlığındaki tıbbi personel, sağlığı geliştirme personeli, vb.).

**Adım 3:** HEPA tanıtım programının görsel kimliğini (isim ve logo dahil) tasarlayın.

**Adım 4:** Herhangi bir ilgili pilot HEPA promosyon programını belirleyin veya oluşturun ve kullanın.

**Adım 5:** HEPA tanıtım programları hakkında bilgi, deneyim ve en iyi uygulamaları paylaşmayı amaçlayan yerel, ulusal ve uluslararası ağ oluşturma.

### **HEPA Programı nasıl tasarlanır?**

İlgili tüm paydaşların haritalama sürecinden ve ülke bağlamının ve topluluk ihtiyaçlarının değerlendirilmesinden sonra, HEPA Programının tasarımı, ülkeler ve HEPA toplulukları arasında yaygın olarak bulunan birkaç adımı takip edebilir.

**Adım 1:** HEPA Programının tasarlanmasıyla ilgili girdileri toplamak için uzmanlar, paydaşlar, politika-cılar ve diğer uygulayıcılarla çalıştaylar, seminerler, yuvarlak masa toplantıları ve diğer tartışma etkinlikleri düzenleyin.

**Adım 2:** HEPA Programı için kapsamlı bir sürdürülebilirlik planı tasarlayın ve geliştirin.

**Adım 3:** HEPA Programı için bağlama özgü teorik çerçeveyi tasarlayın (modeller veya yaklaşımlar, müdahale yöntemleri, katılım ve katılım, vb.).

**Adım 4:** HEPA programının amaçlarını, hedeflerini ve göstergelerini açıkça tanımlayın

**Adım 5:** HEPA mesajını tasarlayın

### **Bir HEPA Programı mı Uygulamak?**

HEPA Programının teorik temellerinin oluşturulmasının ardından bir sonraki adım, bu planları eyleme dönüştürmektir.

**Adım 1:** HEPA programının organizasyonel (faaliyet-karşılıklı bağımlılık) yapısını tasarlayın

**Adım 2:** HEPA Programının organizasyon çerçevesini tasarlayın ve sorumlulukları / sahiplikleri ilgili paydaşlar arasında paylaşın.

**Adım 3:** HEPA Programı işbirlikçiler ağını oluşturun ve sürekli olarak besleyin.

**Adım 4:** Uygulama faaliyetlerini ulusal ve topluluk düzeyinde koordine edin ve izleyin.

**Adım 5:** Uygulama ilerlemesi hakkında sürekli geri bildirim sağlayın ve HEPA Programını buna göre ayarlayın (farklı toplulukların belirli coğrafi ve demografik ihtiyaçlarını ele alarak).

### **Bir HEPA Programı nasıl değerlendirilir ve izlenir?**

HEPA Programının uygulanmasındaki ilerlemeyi izlemek ve sürekli değerlendirme, bu girişimlerin başarılı bir şekilde uygulanmasında hayati bir süreçtir.

**Adım 1:** Programın sürekli izlenmesinin ve değerlendirilmesinin önemini kabul edin.

**Adım 2:** HEPA Programı için bir izleme ve değerlendirme planı tasarlayın.

**Adım 3:** HEPA Programı için mevcut izleme ve değerlendirme yöntemlerini ve yapılarını kullanın.

**Adım 4:** HEPA Programı için bağımsız bir kalite değerlendirme mekanizması atayın.

**Adım 5:** Yerel / bölgesel öz değerlendirme uygulamalarını teşvik edin.

**Adım 6:** Düşük performanstan öğrenildi ve sürekli iyileştirmeleri teşvik edin.

**Adım 7:** Program değerlendirme sonuçları için bir yaygınlaştırma ve kullanma planı tasarlayın.

### **Etki ve Değer: Topluluklarınızda HEPA'yı teşvik etmek**

DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, fiziksel aktivite alanında deneyim alışverişini, politika geliştirmeyi ve eylemi desteklemek için tüm sendika üyeleri için ülke bilgi formlarını derledi. Temel önerilerden biri, farkındalık yaratma kampanyalarını ve fiziksel aktivite girişimlerine erişimi kolaylaştırmak için sağlık hizmeti sağlayıcılarını aracı olarak kullanmaktır.

Diğer önemli konular, sosyo-ekonomik dezavantajlı grupların dahil edilmesi ve eğlence veya egzersiz tesislerine erişimlerinin artırılmasıyla ilgilidir. Kılavuzların uygulanması HEPA Europe tarafından geliştirilmiştir.

HEPA programının uygulanması ve benzer girişimler sayesinde şimdiye kadar Avrupa'da önemli başarılar kaydedildi. Bu uygulamaların belirli hedef topluluklara

**yayılmasıyla daha fazlası elde edilebilir.**

**HEPA Europe hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:**

**<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>**

**B-SPORT + Projesi hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:**

**<https://www.bsportplus.eu/>**

# Bsport+

## KILAVUZU

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## BIZ

FUNDACIÓN  
**Intras**

