

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ
HİPERTANSİYON ve ATEROSKLEROZ MERKEZİ**

“ÖĞRENCİ KALP SAĞLIĞI PROJESİ”

M. Ü. HIPAM, 2018

Prof. Dr. Ali Serdar Fak

HİPAM / M.Ü. Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi

AMAÇ:

- ✓ Kayıttan mezuniyete öğrencilerimizin kalp –damar hastalıkları risklerini izlemek,
- ✓ Kalp – damar hastalıkları hakkında üniversite içinde farkındalığı artırmak,
- ✓ Sosyal, eğitsel ve tıbbi projelerle riskleri azaltarak:
«Kalp Dostu Üniversite» olabilmek ve
Ülkemizin kalp sağlığına katkıda bulunmak.

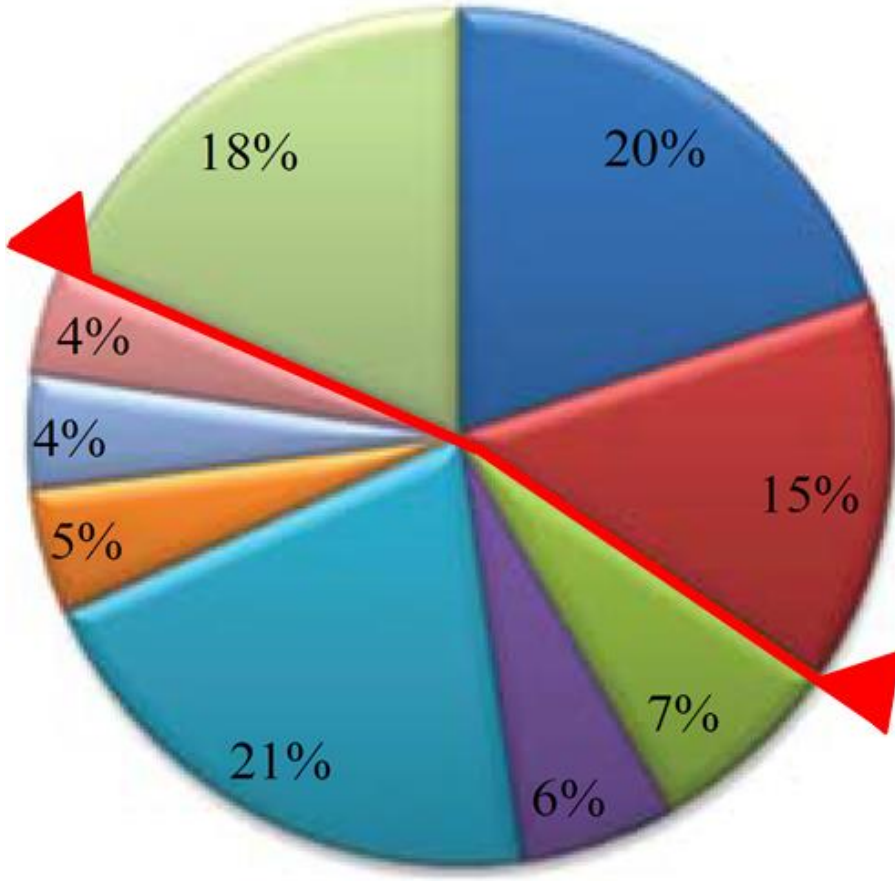
PAYDAŞLAR:



www.grafibort.com

Ülkemizde 2011 yılı ölüm nedenleri;

En sık ölüme sebep olan bu 3 hastalık aslında önlenebilir



- Kalp krizi
- Kalp yetmezliği
- İnme
- KOAH
- Kanser
- Trafik kazası
- Bebek ölümü
- Böbrek yetmezliği
- Diğer

Kalp Damar Hastalığı Sebepleri

DEĞİŞTİRİLEMEZ NEDENLER


- Genetik (aile yapısı)
- Cinsiyet; erkek

DEĞİŞTİRİLEBİLEN NEDENLER

- Hipertansiyon
- Kolesterol
- Şeker hastalığı
- Sigara
- Fazla kilo
- Hareketsizlik
- Erken menopoz

T.C. Sağlık Bakanlığı:

“Kalp damar hastalığı risklerine karşı kurumların ortak hareket etmesi gerek”

Hedef	Strateji	Sorumlu Birim	Paydaşlar			Performans Kriterleri
			Planlama	Uygulama	Yürütme	
Yetişkinlerde sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi	Strateji 1 Kitle iletişim araçlarında yağ, un, tuz ve şekerin tüketiminin zararlarını vurgulayan programların yayınlanması	Sağlık Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, Üniversiteler RTÜK	Medya, STK	 <p style="text-align: center;">T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI</p> <p style="text-align: center;">TÜRKİYE KALP VE DAMAR HASTALIKLARINI ÖNLEME VE KONTROL PROGRAMI</p>  <p style="text-align: center;">Risk Faktörlerine Yönelik Stratejik Plan ve Eylem Planı</p> <p style="text-align: center;">Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü</p>	
	Strateji 2 Sağlığa olumsuz etkisi olan beslenme ürünlerinin reklâmlarına kısıtlama getirilmesi	Sağlık Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, RTÜK	Sağlık Bakanlığı, STK		
	Strateji 3 Görsel ve yazılı medyada yer alan yemek programlarında şişmanlığı önleyici ve kalp sağlığını koruyucu yemeklerin ön	Sağlık Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, RTÜK	Sağlık Bakanlığı, STK		
				Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Kurumlar Kurmay Başkanlığı, GATA		
	Strateji 5 Sağlıklı beslenme konusunun hutbe ve vaazlarda işlenmesi	Diyaret İşleri Başkanlığı	Sağlık Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı	Müftülükler, STK		
	Strateji 6 Yerel yönetimlerin, ilgili uzmanların katılımı ile sağlıklı beslenme konulu etkinlikler düzenlemesi	Sağlık Bakanlığı	Sağlık Bakanlığı, Üniversiteler İçişleri Bakanlığı	Yerel Yönetimler, STK		
	Strateji 7 Görsel ve yazılı basında yer alan beslenme ile ilgili program ve beyanların toplum sağlığını koruyucu ve geliştirici, ulusal beslenme politikalarına uygun ve bilimsel nitelikte olmasının sağlanması	Sağlık Bakanlığı, RTÜK BasınYayın Kuruluşları	TSHGM RTÜK Üniversiteler	TSHGM BasınYayın Kuruluşları, STK Gıda Kurumları		
	Strateji 8 İlgili kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör, sivil toplum örgütleri, üniversiteler ve uluslararası kuruluşlar ile işbirliğinin sağlanması	Sağlık Bakanlığı	TSHGM	Başbakanlık Kurumları ve Uluslararası Kurum ve Kuruluşlar, STK'lar, Gıda Sektörü		

- **Üniversiteler**
- **Yerle Yönetimler**
- **Sivil Toplum Kuruluşları**

Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study

Carlos A Celis-Morales,¹ Donald M Lyall,² Paul Welsh,¹ Jana Anderson,² Lewis Steell,¹ Yibing Guo,¹ Reno Maldonado,¹ Daniel F Mackay,² Jill P Pell,² Naveed Sattar,¹ Jason M R Gill¹

ABSTRACT OBJECTIVE

To investigate the association between active commuting and incident cardiovascular disease (CVD),

cause mortality (cycling hazard ratio 0.59, 95% confidence interval 0.42 to 0.83, $P=0.003$); mixed mode cycling 0.76, 0.58 to 1.00, $P=0.003$); and incident cancer (cycling hazard ratio 0.59, 95% confidence interval 0.42 to 0.83, $P=0.003$); mixed mode cycling 0.76, 0.58 to 1.00, $P=0.003$).

İşe bisikletle gidenlerde kalp hastalığı ve kanser riski daha az !

www.bbc.com/news/health-39641122

Home

Health

Cycling to work can cut cancer and heart disease, says study

By James Gallagher
Health and science reporter, BBC News website

20 April 2017 | Health

f t w e Share

RESULTS

2430 participants died (496 were related to CVD and 1126 to cancer) over a median of 5.0 years (interquartile range 4.3-5.5) follow-up. There were 3748 cancer and 1110 CVD events. In maximally adjusted models, commuting by cycle and by mixed mode including cycling were associated with lower risk of all

independent of major measured confounding factors. Initiatives to encourage and support active commuting could reduce risk of death and the burden of important chronic conditions.

Introduction

Physical activity is declining worldwide, partly owing

Olumlu Örnek: Leipzig Üniversitesi girişı kapısı, Hollanda



HİPAM / M.Ü. Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi

Aralık 2016 proje hazırlandı

Mart 2017 de MÜMTF Etik Kurul Onayı alındı

- M.Ü. Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
 - M.Ü. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
 - M.Ü. Bilgi İşlem Daire Başkanlığı
 - M.Ü. MİTTO
 - M.Ü. Öğrenci Kulüpleri
-
- Kadıköy Belediyesi
 - Bisikletliler Derneği
 - Türk Kalp Vakfı

Proje neyi amaçlıyor ?

Daha sağlıklı bir gelecek için:

- Kalp sağlığı ve hastalıkları hakkında farkındalık
- Daha sağlıklı bir üniversite **ortamı**
- Daha sağlıklı bir yaşam **biçimi**

Riski yüksek olanlarda:

- Riskin belirlenmesi
- Azaltılması / önlenmesi

Proje neyi amaçlıyor ?

Gönüllülük Temelinde Öğrencilerimizin Riski Belirlenecek

- Klinik değerlendirme
 - Ailede kalp hastalığı,
 - Kan basıncı,
 - Kilo,
 - Bel evresi,
 - Sigara
- Parmaktan kolesterol
- Parmaktan kan řekeri



Proje neyi amaçlıyor ?

Patient Monitoring and Support
CVD Risk Check

Language :

Home | CVD Risk Check | Reynolds vs. Framingham


Framingham Risk Score¹

Risk assessment tool for estimating a

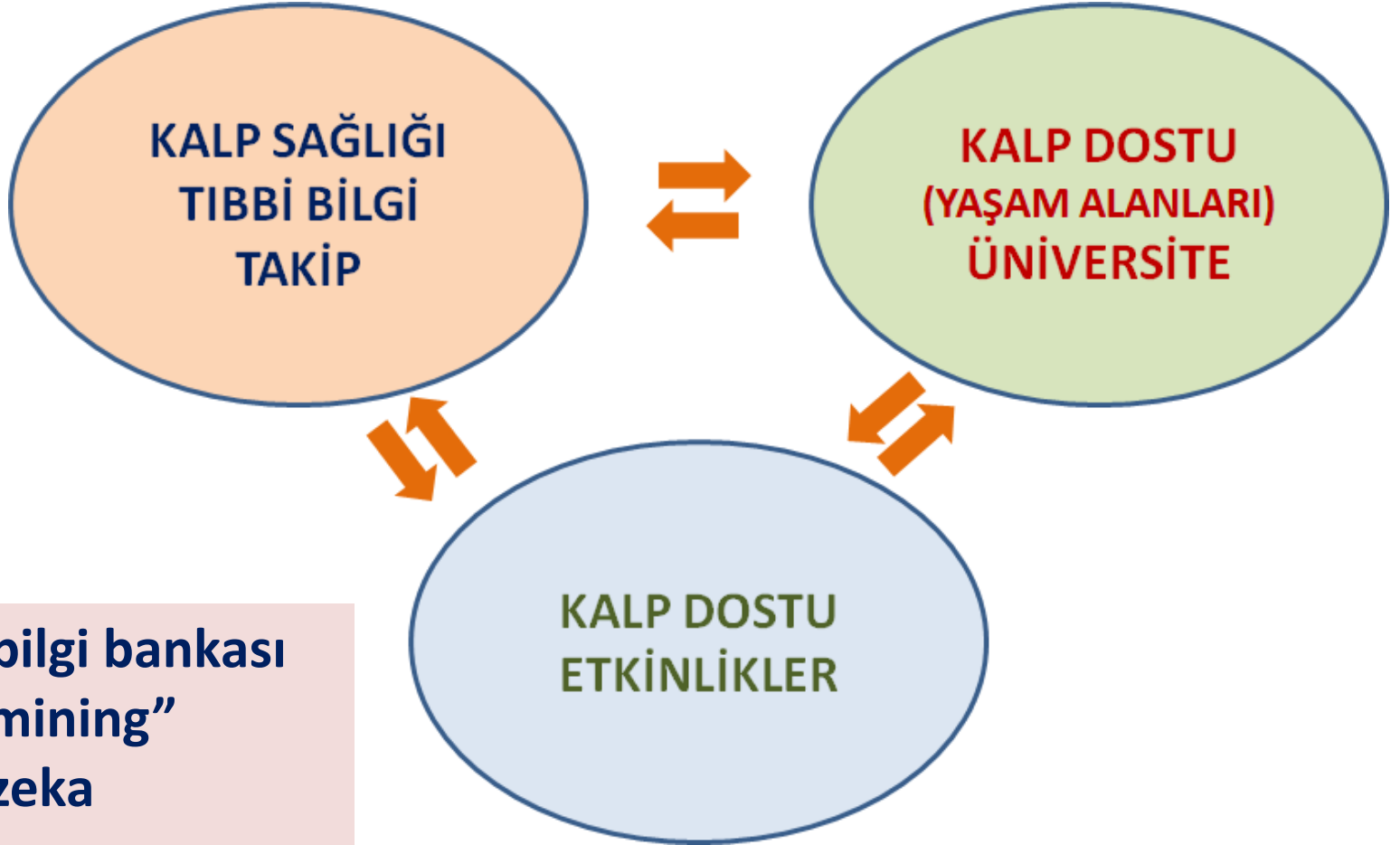
The risk assessment tool below uses information from the Guidelines to predict a person's chance of developing cardiovascular disease. The percentage if any CVD present in a first degree relative below already suggest treatment, hsCRP can be used for risk stratification.

Age: _____
Gender: _____
Total cholesterol: _____
HDL cholesterol: _____
Smoker: _____
Diabetes: _____
Systolic blood pressure: _____
Is the patient on medication for blood pressure? _____

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

Calculate risk 

- Kişilerin kalp hastalığı riski elektronik olarak hesaplanacak ve takip edilecek.
- Tüm data, üniversitemizde geliştirilen elektronik / mobil ortamda depolanacak ve paylaşılacak.
- Mezuniyete dek öğrencilerin kalp riskini azaltan önlemler geliştirilecek.



- Dijital bilgi bankası
- “Data mining”
- Yapay zeka

- Sosyal etkinlikler
- Sosyal Medya

Bir yıl Önce Yola Çıktık: M.Ü. Klinik Araştırma Etik Kurul Onayı Aldık

Marmara Üniversitesi Öğrenci Kalp Sağlığı Risk Takibi (MÜKAY-KART) Sistemi (Kısa Proje Başlığı: MÜKAY-KART Projesi)

ÖZET:

Araştırmanın amacı M.Ü. öğrencilerinin kalp ve damar hastalığı risklerini saptamak, takip etmek ve saptanan riskleri azaltarak veya mümkünse ortadan kaldırarak gelecekteki kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaktır. Araştırmaya katılan öğrenciler iki gruba randomize edilecekler ve yaşam tarzı değişikliklerinde başarıya ulaşmak için “Aktif Yazılım ile Takip” ve “Klasik Klinik Takip” gruplarının başarıları karşılaştırılacaktır. Bu projede M.Ü. Rektörlüğü’ nün bilgi ve onayı dahilinde M.Ü. Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı ve Medikososyal Birimleri de yer almaktadır.

İlk aşamada 1000 öğrenciyi kapsayan pilot çalışma

Bir yıl Önce Yola Çıktık: Öğrenci Kulüpleri ile Toplantılar Yaptık



Bir yıl Önce Yola Çıktık:

M.Ü. / Kadıköy Belediyesi ile Öğrenci Proje Çalıştayı Yaptık



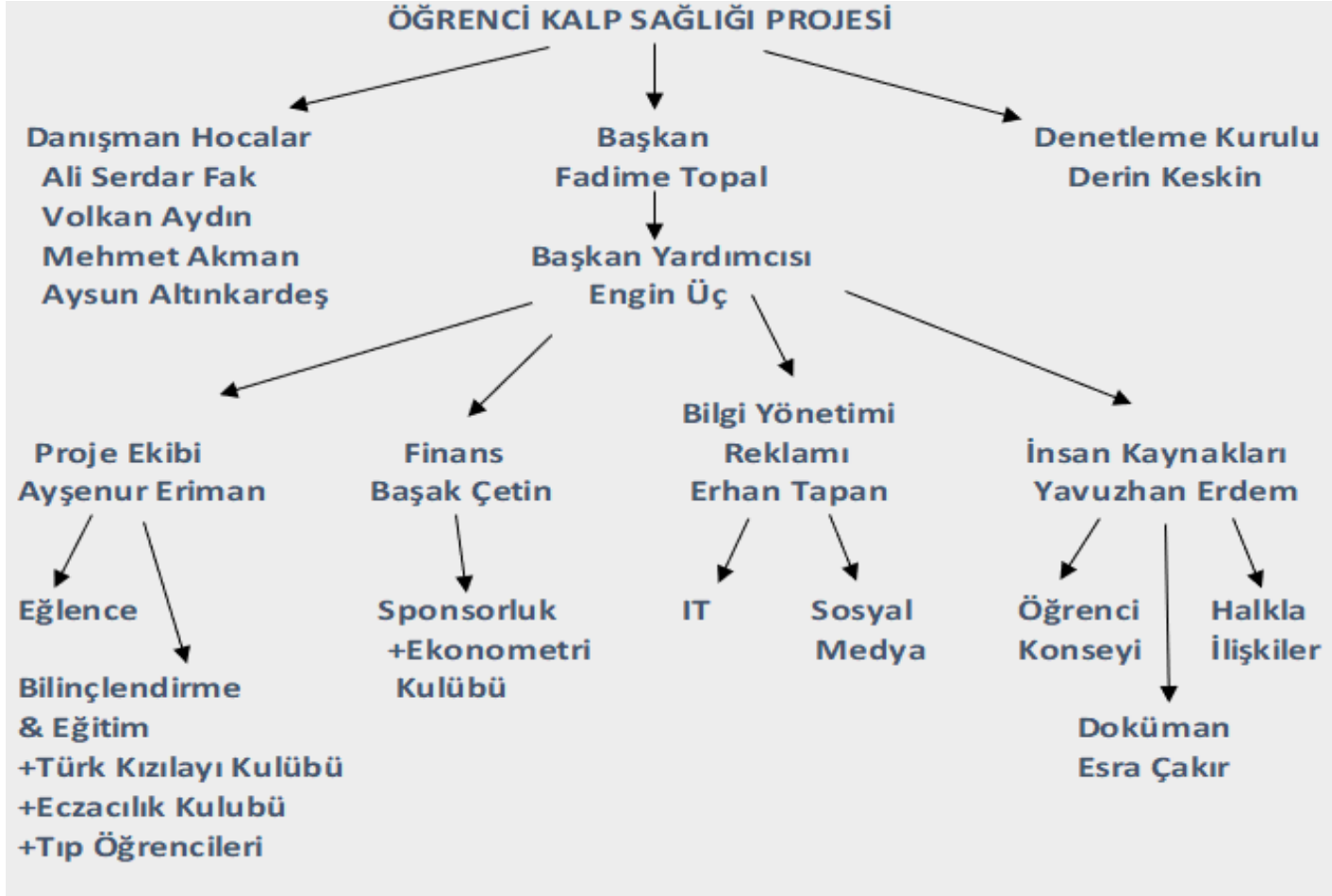
Marmara Üniversitesi / Kadıköy Belediyesi

“Öğrenci Kalp Sağlığı Proje Çalıştayı”

Hoş
geldiniz!

10:00 - 10:30	Açılış Konuşmaları <i>Marmara Üniversitesi Rektörü – Prof. Dr. M. Emin ARAT</i> <i>Kadıköy Belediye Başkanı – Aykurt NUHOĞLU</i> <i>HİPAM Müdürü – Prof. Dr. Ali Serdar FAK</i>
10:30 - 11:00	Proje Tanıtımı: “M.Ü. Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi” <i>Prof. Dr. Ali Serdar FAK</i>
11:00 - 12:00	Söz Sizde: “İlk İzlenimler” <i>Kulüp Temsilcileri</i>
12:00 - 12:30	Yemek Arası
12:30 - 13:30	Grup Tartışmaları
13:30 - 14:30	Grup Sunumları
14:30 - 15:00	Değerlendirme ve Yol Haritası

Öğrenci Kulüpleri Proje Koordinasyonu





Öğrenci Kulüpleri

- ... Kulüp Listesi
- ... Öğrenci Kulüpleri Yönergesi
- ... Gerekli Formlar
- ... Yeni Kulüp Kurmak İçin Gerekli Bilgiler
- ... Kulüp Güncellemek İçin Gerekli Bilgiler



ÖĞRENCİ KULÜPLERİ



KISMI ZAMANLI ÖĞRENCİ



Kulüp Listesi

ÜNİVERSİTEMİZDE AKTİF KULÜP LİSTESİ

158

KASIM 2017 İTİBARI İLE

2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI TOPLAM KULÜP ETKİNLİĞİ SAYISI

203

31 EKİM 2017 İTİBARI İLE

* aylık olarak güncellenmektedir..

2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI TOPLAM KULÜP ETKİNLİĞİ SAYISI

1.142

2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM TAKVİMİ ESAS ALINMIŞTIR

ÖĞRENCİ KULÜPLERİ 2016-2017 DEĞERLENDİRME PUANLARI



MÜ. Sağlıklı Kalpler Projesi



Aysun

Ana Sayfa

Arkadaşlarını Bul



MÜ. Sağlıklı Kalpler Projesi

© Herkese Açık Grup

Hakkında

Tartışma

Üyeler

Etkinlikler

Fotoğraflar

Dosyalar

Bu grupta ara

Kısayollar

EDUMEC



MARMARA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIKLI KALPLER PROJESİ

- Sosyal medya hesapları oluşturuldu.
- Sosyal medya üzerinden faaliyetler, toplantı ve eğitim etkinlikleri başlatıldı.
- Öğrenci kulüpleri kalp dostu etkinlikleri programlarına aldı.





MARMARA
ÜNİVERSİTESİ



MARMARA
ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ KALP SAĞLIĞI
PROJESİ

Üniversitemiz öğrencilerinin kalp sağlığı konusunda farkındalıklarını artırmak ve kalp sağlıklarını bugünden koruyarak daha sağlıklı bir Türkiye'ye katkıda bulunmak için Üniversitemiz Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi (HİPAM) tarafından "*Marmara Üniversitesi Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi*" geliştirilmiştir.

Projemizin tanıtım ve başlangıç törenini onurlandırmanızı dileriz.

Saygılarımızla,

Prof. Dr. Ali Serdar FAK

Hipertansiyon ve Ateroskleroz

Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi
(HİPAM) Müdürü

Prof. Dr. M. Emin ARAT

Rektör

PROJE LANSMANI:

12 Nisan 2018

- 10:00-10:15 Açılış ve Hoşgeldiniz
Prof. Dr. Ali Serdar FAK
Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi (HİPAM) Müdürü
- 10:15-10:25 **Fadime TOPAL**
Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi Öğrenci Koordinasyon Kurulu Başkanı
- 10:25-10:45 **Sunay AKIN'ın Sesinden Şiir ve Öğrencilerimizden Müzik Dinletisi**
- 10:45-10:55 **Murat SUYABATMAZ**
Bisikletliler Derneği Genel Başkanı
- 10:55-11:05 **Kenan GÜVEN**
Türk Kalp Vakfı (TKV) Mütevelli Heyeti ve Yönetim Kurulu Başkanı
- 11:05-11:15 **Aykurt NUHOĞLU**
Kadıköy Belediye Başkanı
- 11:15-11:25 **Prof. Dr. Hakan GÜNDÜZ**
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı
- 11:25-11:40 **Prof. Dr. M. Emin ARAT**
Marmara Üniversitesi Rektörü
- 11:40-11:50 HİPAM TKV Genç Tenis Turnuvası Ödül Töreni
- 11:50 Tören Kapanışı ve Bahçe Etkinliklerine Davet

Tarih : 12 Nisan 2018

Saat : 10:00-12:00

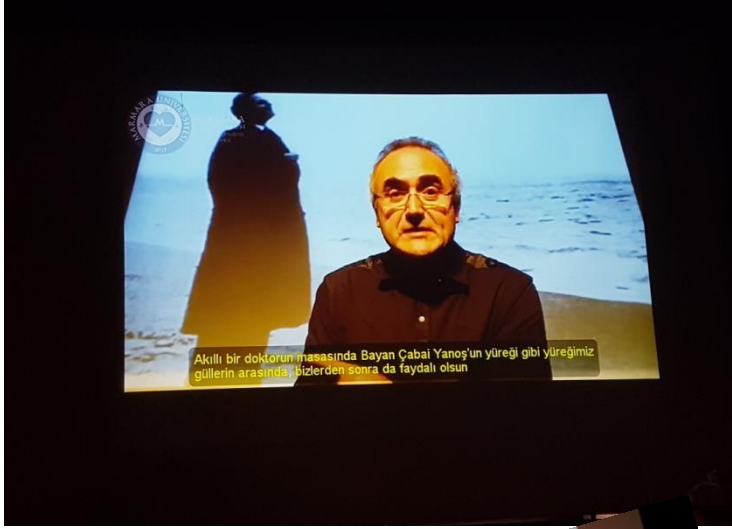
Yer : Dr. İbrahim Üzümcü Konferans Salonu

"Yola Çıktık!" Buluşması



PROJE LANSMANI:

12 Nisan 2018



Bahçe: Kalp Sağlığı Proje Kaydı ve Tıbbi Takip

İŞ AKIŞI - ORGANİZASYON



1. Salon fuayede veya bina önünde / kafeterya önünde 2 hatta 3 paralel dizge oluşturulabilir.
2. 3 dizge = 3 tartı, 3 KB ölçüm ve 3 kolesterol ölçüm sistemi demek, işgücü sorunumuz olmaz.
3. Konuşmaların sonuna doğru salonda oturan tüm öğrencilere formlar dağıtılır.
4. Konuşmalar bitince anons ile öğrenciler yukarıdaki akışa göre dizilmiş istasyonlarda işleme alınır.
5. Her istasyonda yapılan ölçüm sonuçları 1 no lu formun ilgili bölümüne yazılır (sonraki slayt).

About Healthy Universities

The Healthy Universities model is one application of the healthy settings approach, which has been developed and tested in a range of contexts. Universities offer enormous potential for...

**Bu proje ile
Üniversitemiz uluslararası «Sağlıklı Üniversiteler»
Platformuna üye olmayı amaçlamaktadır**

...takes a holistic understanding of health; takes a whole university approach; and aspires to create a learning environment and organisational culture that enhances the health, wellbeing and sustainability of its community and enables people to achieve their full potential.

LEARN MORE

Sustainability

Healthy Universities adopts a broad and holistic understanding of health, embracing a wellbeing focus and appreciating its close connections to linked agendas such as sustainability.

LEARN MORE



fighting heart disease
and stroke
european heart network

HEART FOUNDATIONS IN A FAST CHANGING WORLD



EUROPEAN HEART NETWORK
ANNUAL WORKSHOP AND GENERAL ASSEMBLY
Lucerne, Switzerland
30 May - 1 June 2018

- Bu proje 2018 Mayıs ayında European Heart Network yıllık toplantısında sunulacaktır.
- Projenin akademik, sosyal, bilimsel çıktıları sürekli olacaktır.
- Proje sürecinde bilimsel mecralarda yayınlanacak çok sayıda tez ve araştırma şimdiden planlanmıştır.

Bilgi ve başvuru; e-posta: hipam@marmara.edu.tr
telefon: 0216 421 44 33/1124



- <https://www.marmara.edu.tr/news/ogrenci-kalp-sagligi-projesi/>
- <https://hipam.marmara.edu.tr/>
- <https://www.marmara.edu.tr/news/hipam-acilis-toreni/>
- <http://www.milliyet.com.tr/marmara-universitesi-ogrencilerinin-istanbul-yerelhaber-2726068/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KhAjAbUB-nQ>
- <http://sagliklikalpler.org/index.html>