

SAĞLIKLI OLMAYI GERÇEKTEN İSTİYOR MUSUNUZ ?

Philip S. Weld, Jr.

Bunu hem istiyor, hem de tam zıddını yapıyoruz. Bu konudaki bir "Sağlık Raporu" hepimizi uyumsuz bulmaktadır.

Ülkemizin sağlık problemi, hastalıkların tedavisi için büyük yatırımlar yapmak, daha fazla doktor, hastane ve ilaç sağlayıp, sağlığı korumak için ise bu miktarın birazını ayırmakla çözümlenemez.

Yapabileceğimiz en iyi iş, insanların sağlık alışkanlıklarını ve içinde yaşadıkları sağlıksız çevreyi değiştirmektir.

İsveçliler ve Çinliler, ülkelerini daha sağlıklı bir hale dönüştürdüler. Amerika da kuşkusuz bunu yapabilir.

Harvard Halk Sağlığı Okulundan Dr. Leon White şöyle diyor: "Sağlıklı birisinin yaşam tarzını değiştirmek için en büyük sorun, bundan amacımızın onların istediği şekilde uzun ve sağlıklı bir hayat sürmeleri olduğunu açıkça belirtmedirler." Dr. White Boston çevresinde, yaşam tarzını değiştirme önerileri "satan" bir Ortak Sağlık Geliştirme Programı yürütücüsüdür. "O kanıdayız ki diyor, insanlar daha uzun süre yaşamak ve bu süre zarfında da iyi olmak istegindeler. Bir araba kazasına uğramak veya kansere yakalanmak istemiyorlar. Fakat, hele bir, kamuya açık yerlerde sigara içmekten vazgeçmelerini söyleyin. Özgürlüklerini kısıtlıyorsunuz diye basarlar feryadı. Arabaya bindiklerinde ise emniyet kemerlerini takmağa lüzum görmezler. Fakir halka ise sağlıktan bahsetmek, karanlıkta göz kırpmak gibidir. Çünkü onlar için kısa vadeli problemler herşeyin önünde gelir. Dr. White programını 10 ilâ 15 yaşlarındaki gençlere dayandırmaktadır, çünkü o yaşlar, alışkanlıkların yaratıldığı, fakat henüz insanı bir zırh gibi sarmadığı çağdır. Programının amacı, bu yaştakileri, yarışma için yaptıkları spordan ziyade yaşamları boyunca yapacakları spora yönelmek ve beslenme ile kalp hastalıkları arasındaki ilişki hakkında onları uyarılmaktadır.

"Yaşam tarzı", insanların, sigara içmeği, araba kullanmağı, emniyet kemerlerini takmayı, ilaç alışkanlıklarını, tembelliği, yiyeceklere düşkünlüğünü, alkol kullanmalarını kabul şekillerini belirleyen bir anahtar kelimedir.

Kanada'da, Millî Halk Sağlığı Yaşamtarzı Uygulama Programı, bunu şu şekilde belirlemektedir: "Yaşamtarzı, günlük hayatınızın model tipidir. O, ne hastalıktır, ne de sağlık. O, yediğiniz besin, fazla kilo probleminiz, kötü beslenme, dengeli diyet'tir. O, araba kullanım tarzınız, takmadığınız emniyet kayışıdır. O, acelecilik veya herşeyi olurluna bırakmadır. O, içtiğiniz alkoldür."

Kuzey Boston'daki Methuen Bon Secours Hastanesi Müdürü William L. Lane şöyle diyor: "Eğer insanlar sağlıkları için daha az para harcamak isterlerse, yaşamtarzlarını değiştirmek suretiyle bu miktarı yüzde altmış azaltabilirler. Bir sigara tiryakisi, sağlık servislerini, sigara içmeyenin üç misli kullanmakta; yüzde seksen oranında da cerrahi servislerine gereksinme duymaktadır. Hastaneye yatan bütün hastaların % 18'i sigara alışkanlığından doğan hastalıklarla ilgilidir.

Rockefeller Fonu Başkanı Dr. John Knowles bunu bir başka yoldan şöyle ifade etmektedir: "Amerikan halkının sağlıklı olmalarında gelişme, her ferdin kendi özel sağlık durumundan doğan sorumluluğu yüklenmesi ile olabilir. Bu, Amerikalılardan çoğunun yaşamtarzını değiştirmesi gerektiği demektir. Çünkü tembellik, oburluk, aşırı alkol, dikkatsiz araba kullanma, seks düşkünlüğü ve sigara tiryakiliğinin bedeli şimdi artık ferdi değil, millî bir sorumluluktur."

Fertleri yalnız başına bırakmamak

Dr. Knowles, tenkide uğradı, çünkü kötü beslenmeyi, fakir halk için sağlık bakımını, çevre kir-

liliğini adeta teşvik eden gıda sanayii reklamlarının rolünü gözden geçiriyordu. Ben, hastalığı yalnızlığa itilmek olduğunu, sağlığını ise ortaklaşa hareket isteyen bir politika ürünü olduğunu söyleyen Kuzeybatı Üniversitesi Kırsal İşler Merkezinden John Mcknight ile aynı görüşteyim. "Adalet, eşitlik ve ortak bir inanç sistemi, sağlıklı bir toplumun anahtarlarıdır, daha fazla doktor, daha fazla polis değil!" Chicago gecekondü semtlerinde rastladığım gerçek sağlık problemi işsizlikti; oradaki gençlerin % 40'ı ileri yaşta kilerin ise % 28'i işsizdi.

Böylesine bir toplumda, geleneksel tıbbın tedavi silahının üç fişegi olan ilaç, ameliyat ve psikoterapi, hedeflerine ulaşamayacak ve bir işe yaramayacaktır.

Mcknight ile işbirliği yapan bir kuruluş olan "Christian Action Ministry'nin sağlık kısmı direktörü Clay Collier: "buradaki insanların çoğunun hayatta hiçbir amacı yok; kendi değerlerini bilmiyorlar" diyor. Collier için sağlıklı bir toplum oluşturma yolu o toplum için doktor ve polis sağlamak değildir. Collier'in yaptığı, apartmanların çatılarında bahçeler kurmak, köpek ısırmalarının çok rastladığı o bölgede, halkın ehli olmayan köpekleri yakalamalarını teşvik oldu. Her iki iş de o insanların toplum için yaşama duygularını geliştirmek üzere atılan ilk basit adımlardı.

Kanada'da, 1970 başlarında, Millî Halk Sağlığı Örgütü, sanki bir meşrubat satarcasına "fiziki uyarlık" (kondüsyon, idmanlı vücut için öneriler) satan bir şirket kurdu. Şirketin ilk başkanı Keith B. McKerracher, bir pazarlama ve reklam uzmanıydı. Aynı tip şirketleri diğer ülkelerde de ihraç etmeğe, bir tane de Amerika'da kurmağa çalıştı.

Fiziki Uyarlık İçin Hazır Olmak

McKerracher'e göre Amerikalılar için ortam hazır, çünkü gerçekten fiziki uyarlık içinde olmadıklarının bilincindediler.

Kanadalılar ise, "Kuzeyin güçlü kişileri" oldukları, kürk avcılarının adale gücünü miras aldıkları yolunda bir hayâl içindedirler, oysa gerçekte dünyadaki en sağlıksız insanlar arasında yer alırlar. Ortalama 30 yaşındaki bir Kanadalının sağlık durumu 60 yaşındaki bir İsveçli'ye eşittir. Gerçekten fiziki uyum yapmak istiyorsanız, herşeyden önce ne kötü durumda olduğunuzu kabul etmek zorundasınız. McKerracher'e göre bu işlerin sosyal hizmet görenler tarafından yapılması yadırganıyor. Sporla uğraşanlar, fiziki faaliyetleri içeren şeylerin en azından bir spor antrenörü tarafından yürütülmesi tartışması içine giriyorlar.

Konuya incelikte yaklaşmak gerek

Sporcuların, herkesin bir zamanlar spor yap-

tığı yolunda dar bir görüşleri vardır. Korkarım çoğumuz atletizmde hiçbir zaman başarılı değildik. Bu nedenle, TV'deki "Tekrar bu tip yaşamınıza dönün" şeklindeki bir ticari reklam bana hiç hitap etmez. Benim örneğim, insanların % 80'ini temsil eder, spora o yoldan yaklaşım çabaları sadece pek az kimseyi etkiler.

Yaklaşım ürkütmeden olmalıdır. Yeni fiziki uyum hayatınızda ilk adım en azından, TV'yi uzaktan kontrolle açıp kapama aletini bir yana bırakıp gecede en az üç kere salonunuzu baştan başa katetmeniz olabilir. Eğer bunu yaparsanız o zaman sizden, gece yatmadan önce, hava ister yağışlı isterse açık olsun, evinizin etrafında yürüyüşe çıkmanız ve bunu bir alışkanlık haline getirmenizi isteyebiliriz.

5 Şubat 1973'de, Saskatchewan'da Saskatoon toplumunda böyle bir toplu yürüyüş denendi. İkinci vakti saat 19.30'da, kilise çanları çalmağa başladı ve şehrin 125.000 olan nüfusunun 70.000'i, sıfırın altında —26 derecede böylesine bir gece yürüyüşüne çıktılar.

McKerracher, bu ortak yürüyüşe çağrı, onlar için bir uyarıcı etkisi yaptı. Kafalarını değiştirmeye, kendi önemlerini anlamağa yaradı. Beş yıllık bir bayrak koşusunda takım arkadaşlarını izleyen bir sporcu gibiydi yaptıkları. Atlet-olmayan, hiçbir zaman şöhret kazanmamıştır, fakat fiziki uyarlık çalışmalarına katılmaları onlara bu fırsatı da sağladı. Saskatoon bu toplu yürüyüşlerinin mesafelerini gittikçe öylesine arttırdı ki, hepsi toplansa yeryüzünü birkaç kere katederdi. Kuzey İsveç'te bir şehir olan Umeå'yı, 1975 Mayıs'ında, arka arkaya üç gün içinde şehir halkından kaçının iki kilometre yol katedebileceği yolunda bir yarışmaya çağırdılar. Saskatoon kazandı. 70'den fazla birbirinden farklı gruplar, örneğin itfaiyeciler, ferdî karşılaşmalar yaptılar ve iki ülke büyükelçileri bu yarışmalarda hazır bulundular.

Fiziki uyarlığın amacı eğlence olmalı

"Ortakhareket" öylesine etkili idi ki, diyor McKerracher, sağlıklı beslenmeyi, alkolizm ile savaşı, sigarayı bırakmağı ve diğer sağlık problemlerini anlatım için kullanılan en iyi isim olarak kullanılmaya başlandı.

Harvard Toplum Sağlığı Plânlaması doktoru olan ve İsveç'in millî fiziki uyarlık ve sağlık programına hayranlık duyan Robert Buxbaum, bu tür çalışmaların politikacılar tarafından da desteklenmesi görüşündedir. Buxbaum aynı zamanda Massachusetts Belediyesi Fiziki Uyarlık ve Spor Komitesi Başkanıdır.

Buxbaum, İsveç'in 1950'de, bugün hiçbir işsiz insan İsveç'li kalmayınca kadar Federal Fiziki Uyarlık programları yürüttüğüne işaretlerle, ora-