

T.C.

DOKUZ EYLÜL ÜN

T.C.

DOKUZ EYLÜL ÜN

2.7.2. <i>Yüksek Riskli Gruplara Yönelik Önleme (Seçici Önleme)</i>	16
2.7.3. <i>Kilo Sorunu Olanlara Yönelik Önleme (Hedeflenen Önleme)</i>	17
2.8. Fazla Kiloluluk ve Obezite Tedavisi	17
2.8.1. <i>Diyet Tedavisi</i>	18
2.8.2. <i>Egzersiz Tedavisi</i>	18
2.8.3. <i>Farmakoterapi ve Bariatrik Cerrahi</i>	19
2.8.4. <i>Obezite Tedavisinde Davran</i>	

7. ARA

TABLO D

Tablo 20 Ö

GRAF

KISALTMALAR	
KISALTMA	AÇIKLAMASI
AMA	Amerikan T

TE

ÖZET

B

ABSTRACT

EFFECT OF BEHAVIORAL APPROACH ON WEIGHT LOSS IN OVERWEIGHT AND OBESE WOMEN AT THE PRIMARY CARE

BACKGROUND: In the management of overweight and obesity permanent lifestyle changes are essential. We aimed to evaluate the effect of a practical behavioral model created to be used in the Obesity Counseling Unit (OCU) at the primary care on weight loss in overweight and obese women.

METHODS: This is a prospective interventional study. Women aged 25 to 64 years with a body mass index (BMI) between 25.0 and 39.9 kg/m² who were admitted to the OCU at Balçova Community Health Center from December 2013 to July 2014 were included. Women who is pregnant or lactating, and those with a physical or mental disability to egzersize were excluded. By defining 1.5 kg/m² reduction in BMI as the expected effect of behavioral intervention and considering a 25% loss to follow-up, a sample size of 80 was estimated. Patients were interviewed at the beginning and at days 15, 30, 45, 60, 90 , 120, 150 and 180. A behavioral model consisting of self-monitoring, setting a weight loss goal, stimulus control, developing alternative behaviour, social support, and self-rewarding was applied to all subjects at each visit in order to increase physical activity and to acquire healthy eating habits. Data including eating habits, amount of physical activity, and antropometric measures of the subjects were recorded at baseline and at month six. To analyse the data, descriptive statistics and Wilcoxon Signed Rank Test were used.

RESULTS: A total of 103 overweight/obese women who fulfilled the inclusion criteria were enrolled. Eighteen patients were excluded because of loss to follow up and 85 patients (82.5%) completed the study. Mean age was 47.8±9.1 years. The mean body weight was 82.7±10.8 kg at baseline and it decreased significantly to a mean of 79.9±10.7 kg at month six (p<0.05). Similarly, the mean BMI was 32.1±3.9 kg/m² at baseline and it decreased significantly to a mean 31.0±3.9 kg/m² at month six (p<0.05).

CONCLUSION: By increasing physical activity and acquiring healthy eating habits, a behavioral approach consisting of behavioral modification techniques which can be applied by general practitioners and primary care health professionals can help overweight/obese individuals to lose weight.

Key words: Overweight, obesity, behavioral approach, primary care.

1. G

Tedavide amaç, gerçekçi bir vücut a

2. GENEL B

obezite,

Tablo 2. Hastal

Avrupa bölgesinde kad

%3.6

Tablo 3. Farkl

2.3.1 *Ya*

yüksek yiyecekler daha lezzetli, daha yumu

yak

hastal

Yak

2.7.3. *Kilo Sorunu Olanlara Yönelik Önleme (Hedeflenen Önleme)*

Fazla kilolu ancak henüz obez olmam

Tablo 4. Fazla Kiloluluk ve Obezite Tedavisinde Uygulanacak Giri

kilolu kad

obesity with main emphasis on eating behaviour and life style changes

aktiviteyi art

ve en s

yakla

daha spesifik olarak

bireylere tempolu yürüyü

çok büyük de

%10 aras

diyabet, hipotiroidi, son 1 y

4.4. Ara

24 hafta süresince yap

4.6. Giri

3.Kilo sorununun de

6. Olumsuz ruh hallerinde yemek d

Davran

Sa

Diyet Görü

hesaplanabilir: MET-dakika x (kilogram olarak a

Çal

Sa

Sigara kullan

5. **BULGULAR**

Çal

Tablo 9. Kat

Kat

Giri

Giri

Giri

Diyet görü

Kat

Kilo verme düzeyini etkileyen etmenleri belirlemek için yap

Yüzde 5 ve üstünde kilo verme oran

Tüm ya

Kat

Kat

Kat

Menopoz durumuna göre giri

Kat

6. TARTI

egzersiz tedavisinin de tek ba

Çal

Çal

diyetin, kilo verme üzerine etkisi dü

sedanter hastalar

obezite ileri ya

Özellikle geli

6.5. Davran

grupta da kontrol grubu ile kar

yüksek oranda bulunmu

motivasyon anketlerinin geçerlilik, güvenilirlik ve Türkçe dil e

vurgulamak önemlidir. Aile hekimli

9. KAYNAKLAR

1. WHO Media Center. Obesity and overweight. Fact Sheet N°311, Updated January 2015, Eri

http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=obesity&searchmode=none.

12. Haslam D. Obesity: a medical history. *Obes Rev.* 2007;8 Suppl 1:31-36.
13. Haslam DW, James WPT. Obesity. *Lancet.* 2005;366:1197-1209.
14. Dwivedi G, Dwivedi S. Sushruta

27. Onat A. Türkiye'de Obezitenin Kardiyovasküler Hastal

42. Keith SW, Redden DT, Katzmarzyk PT, Boggiano MM, et al. Putative contributors to the secular increase in obesity: exploring the roads less traveled. *Int J Obes (Lond)* 2006;30:1585-1594.
43. Weng HH, Bastian LA, Taylor DH, Moser BK, Ostbye T. Number of children associated with obesity in middle-aged women and men: results from the health and retirement study. *J Womens Health (Larchmt)* 13:85-91.
44. Clarke T-K, Hall LS, Fernandez-Pujals AM, Thomson P, et al. Major depressive disorder and current psychological distress moderate the effect of polygenic risk for obesity on body mass index. *Transl Psychiatry*. 2015;5:e592.
45. Reinehr T. Obesity and thyroid function. *Mol Cell Endocrinol* 2010;316:165-171.
46. Seidell JC. Epidemiology of obesity. *Semin Vasc Med*. 2005;5:3-14.
47. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2013;309:71-82.
48. Hamann a. Obesity update. *Der Diabetol*. 2009;5:420-431.
49. Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA* 2004;291:1238-1245.
50. Public Health England Obesity Knowledge and Intelligence team. Obesity and mortality. Eri

North Am 2011;34:841

(Silver Spring) 2006;14:737

- Cent Eur J Med 2007;2(4):481-487.
85. Baron KG, Reid KJ, Kern AS, Zee PC. Role of sleep timing in caloric intake and BMI. *Obesity (Silver Spring)* 2011;19:1374-1381.
 86. Dennis EA, Dengo AL, Comber DL, Flack KD, et al. Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. *Obesity (Silver Spring)* 2010;18:300-307.
 87. Andersen RE, Wadden TA, Bartlett SJ, Zemel B, et al. Effects of lifestyle activity vs structured aerobic exercise in obese women: a randomized trial. *JAMA* 1999;281(4):335-340.
 88. McTiernan A, Sorensen B, Irwin ML, Morgan A, et al. Exercise effect on weight and body fat in men and women. *Obesity (Silver Spring)*. 2007;15:1496-1512.
 89. McLean N, Griffin S, Toney K, Hardeman W. Family involvement in weight control, weight maintenance and weight-loss interventions: a systematic review of randomised trials. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003;27:987-1005.
 90. Polivy J, Herman CP. If at first you don

Questionnaire (IPAQ)

2014;312(17):1779-1791.

112. Christian JG, Byers TE, Christian KK, Goldstein MG, et al. A computer support program that helps clinicians provide patients with metabolic syndrome tailored counseling to promote weight loss. *J Am Diet Assoc* 2011;111:75-83.
113. Greaves CJ, Middlebrooke A, O

124. Bennie JA, Chau JY, van der Ploeg HP, Stamatakis E, Do A, Bauman A. The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013;10:107.
125. Ergör G, Soysal A, Sözmen K, Ünal B, et al. Balcova heart study: Rationale and methodology of the Turkish cohort. *Int J Public Health* 2012;57:535-542.
126. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:459-471.
127. Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V, Gienger AL, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *JAMA* 2007;298:2296-2304.
128. Lee I-M, Djoussé L, Sesso HD, Wang L, Buring JE. Physical activity and weight gain prevention. *JAMA*. 2010;303(12):1173-1179. doi:10.1001/jama.2010.312.
129. Crandall J, Schade D, Ma Y, Fujimoto WY, et al. The influence of age on the effects of lifestyle modification and metformin in prevention of diabetes. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2006;61:1075-1081.
130. Bellows-Riecken KH, Rhodes RE. A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Prev Med (Baltim)*. 2008;46(2):99-110. doi:10.1016/j.ypmed.2007.08.003.
131. Erel C, U

2007;107:1755-1767.

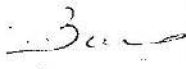
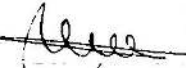
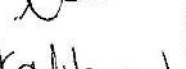
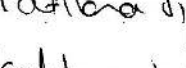
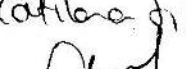
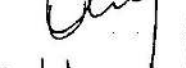
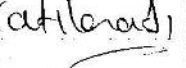
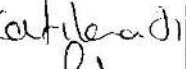
136. Appel LJ, Clark JM, Yeh H-C, Wang N-Y, et al. Comparative effectiveness of weight-loss interventions in clinical practice. *N Engl J Med* 2011;365:1959-1968.
137. Okyay P, Uçku R.

10.EKLER

10.1. Etik Kurul Onay

KARAR BİLGİLERİ	Karar No:2013/43-15	Tarih: 28.11.2013
	Prof.Dr.Gül ERGÖR'ün sorumlusu olduğu "Birinci Basamakta Fazla Kilolu ve Obez Kadınlarda Davranışsal Yaklaşımın Kilo Kaybına Etkisi" isimli klinik araştırmaya ait başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, etik açıdan çalışmanın gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.	

ETİK KURUL BİLGİLERİ	
ÇALIŞMA ESASI	Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu İşleyiş Yönergesi İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
ETİK KURUL ÜYELERİ	

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsi yet	Araştırma ile ilişkili mi?		İmza
Prof.Dr.Banu ÖNVURAL (Başkan)	Tıbbi Biyokimya	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Ş.Reyhan UÇKU (Başkan Yardımcısı)	Halk Sağlığı	DEU Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D.	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Nejat SARIOSMANOĞLU	Kalp Damar Cerrahisi	DEU Tıp Fakültesi Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Ece BÖBER	Pediyatrik Endokrinoloji	DEU Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Hüseyin BASKIN	Mikrobiyoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Vesile ÖZTÜRK	Nöroloji	DEU Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Bilgin CÖMERT	İç Hastalıkları (Yoğun Bakım B.D)	DEU Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Mukaddes GÜNELİ	Tıbbi Farmakoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Ayşe Aydan ÖZKÜTÜK	Mikrobiyoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Nihal GELECEK	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	DEU Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu	Kadın	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.İşıl TEKMEK	Histoloji ve Embriyoloji	DEU Tıp Fakültesi Histoloji ve Embriyoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Müge KIRAY	Fizyoloji	DEU Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Şeyda Seren İNTEPELER	Hemşirelik Yönetimi	DEU Hemşirelik Fakültesi Hemşirelik Yönetimi A.D	Kadın	E ☐	H ☒	
Uzm.Dr.Ahmet Can BİLGIN	Hukuk	DEU Tıp Tarihi ve Etik A.D	Erkek	E ☐	H ☒	
İhsan ÇELİKDEMİR	Sağlık mensubu olmayan üye	75. Yıl Özel İlköğretim Okulu Müdür Yrd.	Erkek	E ☐	H ☒	

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
Halk Sağlığı Müdürlüğü

Sayı : 36026262-770/ 2995

Konu : Ar.Gör.Dr.Tuba Sevim YILMAZ 'ın Tez Çalışması

T.C.
İzmir Valiliği
İzmir İl Halk Sağlığı Müdürlüğü
(Giden Evrak)
27.11.2013 15:06:03 / **42950**
TOPLUM SAĞLIĞI HİZMETLERİ ŞB.MÜD.

Kayıt yapan : AYLIN ALTIPARMAK


DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

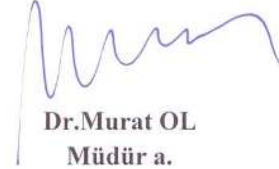
İlgi : 22/10/2013 tarih ve 418 sayılı yazınız.

İlimiz Dokuz Eylül Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Ar.Gör.Dr.Tuba Sevim YILMAZ'ın "Birinci basamakta fazla kilolu ve obez kadınlarda davranışsal yaklaşımın kilo kaybına etkisi" konulu uzmanlık tezi Halk Sağlığı Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş ve komisyon tarafından yapılan değerlendirmede;

Birinci Basamak sağlık hizmetleri alanında yapılacak olan tüm araştırmalarda Tıbbi Deontoloji Tüzüğüne ve Hasta Hakları Yönetmeliği'ne uyulması gerekmektedir. Aile Sağlığı Merkezinde gerçekleştirilecek olan araştırmalarda da ayrıca bu merkezde çalışan personelden gönüllü olduklarına dair belge alınması, aile hekimlerine kayıtlı nüfusla ilgili verileri şahsın veya yasal vasisinin izni olmadan üçüncü kişilerle paylaşılması, yapılacak çalışmalarda aile sağlığı merkezinin işleyişi ve güvenilirliğine zarar verilmemesi ve aile hekimleri ile aile sağlığı elemanlarının onayı çerçevesinde çalışma mesaisi ve hizmeti aksatmadan bizzat araştırma sahibi tarafından çalışmanın yürütülmesi gerekmektedir.

Söz konusu araştırmanın Komisyon tarafından yapılan değerlendirilmesinde; yer alan bu ilkelere bağlı kalarak araştırma izin talebi uygun bulunmuştur. Çalışmanın tamamlanması durumunda sonuç raporunun bir nüshasının kurumumuza gönderilmesi gerekmektedir. Talep sahibine durumun bildirilmesi hususunda,

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Dr.Murat OL
Müdür a.

Halk Sağlığı Müdür Yardımcısı

10.2. Veri Toplama Formu

10.2.1. De

Ad

5. Haftada kaç kez kuru baklagil,tavuk yada bal

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdi

sürekli yerken buluyorum					
7. Belirli yiyecekler elimini alt					

17. Yemek tüketimin yüzünden depresyon, kayg	EVET	HAYIR
--	-------------	--------------

Hasta Bilgilendirmede ANAHTAR NOKTALAR

Yediklerinizi Kaydetmek

Kaydetmek size davran

BESLENME GÖRÜ

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdi

GÖNÜLLÜ B

10.2.2. İzlem çizelgeleri

B

--



K

.

K

BES

F

Ek Tablo 1. Ya