

Novartis "Yaşasın Sağlık!" Diyor

Tem 01, 2015



Novartis Türkiye, sosyal medya üzerinden başlattığı #YaşasınSağlık kampanyasıyla beslenme, egzersiz ve stres yönetiminin sağlıklı bir yaşam için önemine dikkat çekiyor. Kampanya kapsamında 16 ilde, 18 yaş üzeri 1209 kişinin katılımıyla yapılan araştırmanın sonuçları Türkiye’de sağlıklı yaşamı etkileyen günlük alışkanlıklara dair önemli ipuçları veriyor. Novartis Türkiye, araştırma sonuçlarını ve sağlıklı yaşam önerileri içeren bilgileri #YaşasınSağlık etiketiyle sosyal medya üzerinden paylaşıyor.

Novartis, sağlıklı bir yaşamın önemine dikkat çekmek amacıyla sosyal medya üzerinden bir kampanya başlattı. #YaşasınSağlık etiketiyle Novartis Türkiye’nin sosyal medya kanalları üzerinden yürütülen kampanya, beslenme, egzersiz ve stres yönetiminin bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesine olan etkisine dikkat çekerek insanları sağlıklı bir yaşama davet ediyor.

Kampanya kapsamında Ipsos araştırma şirketi ile işbirliğinde bireylerin sağlıklı yaşama ilişkin görüş ve eylemlerini kapsayan bir de araştırma yapıldı. Türkiye temsili sağlanacak şekilde 16 ilde, 18 yaş üzeri 1209 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları Türkiye’de sağlıklı yaşamı etkileyen günlük alışkanlıklara ve sağlıklı yaşam denilince insanların aklına gelenlere yönelik önemli ipuçları ortaya koyuyor. Araştırmanın ilginç sonuçları 5 infografik halinde Novartis Türkiye’nin Flickr ve [Twitter](#) hesaplarında #YaşasınSağlık etiketiyle paylaşıldı.

Novartis Türkiye araştırma sonuçlarına ek olarak sağlıklı bir yaşam için beslenme, egzersiz ve stres yönetimi konularındaki önerileri içeren infografik ve videoları #YaşasınSağlık etiketiyle [YouTube](#), [Twitter](#) ve Flickr hesaplarından paylaşmaya devam ediyor.

4 kişiden 3’ü kendini sağlıklı ve mutlu hissediyor!

#YaşasınSağlık kampanyası kapsamında yapılan araştırmaya göre Türkiye’de 4 kişiden 3’ü kendini sağlıklı

hissediyor. Kendini sağlıklı hisseden erkeklerin oranı %81 iken kadınlarda bu oran %63 olarak karşımıza çıkıyor. Sağlıklı olmayı araştırmaya katılanların %32'si hastalıksız yaşam, %26'sı beslenmeye dikkat etmek, %15'i ise spor yapmak olarak tanımlıyor. 100 kişiden 45'i sağlığını kaybetmekten korkuyor, 10 kişiden 9'u ise yakınlarının sağlığını kaybetmesinden endişe duyuyor. Verilen yanıtlara göre en çok korkulan hastalık ise kanser.

TÜRKİYE'DE ERKEKLER

KADINLARA KIYASLA

**FAZLA KİLOLULUK ORANI
DAHA YÜKSEK**

▶ **%42**
Kadınlar %29



**DAHA SAĞLIKLI
HİSSEDİYORLAR**

▶ **%81**
Kadınlar %63

SİGARA İÇENLERİN ORANI KADINLARDAN

DAHA FAZLA

▶ **%44**
Kadınlar %26



DAHA FAZLA SPOR YAPIYORLAR

DAHA MUTLULAR

► **%79**
Kadınlar %72



**İŞSİZLİK/MADDİ SIKINTI
GİBİ KONULARDA DAHA ÇOK
ENDİŞELENIYORLAR**

GELECEKLE İLGİLİ BEKLENTİLERİ DAHA OLUMSUZ

Maddi durum
daha kötü olacak

► **%9**
Kadınlar %5

İş daha
kötü olacak

► **%7**
Kadınlar %2

Bedensel sağlık
daha kötü olacak

► **%23**
Kadınlar %14

Aile yaşamı
daha kötü olacak

► **%4**
Kadınlar %2

**Kendilerini kötü hissettiklerinde,
kadınlara kıyasla daha fazla uyuyor, sigara içiyor veya
bulundukları ortamdan uzaklaşıyorlar.**



Novartis Türkiye **Youtube** ve **Twitter** sayfalarında!
#Yaşasın Sağlık demek için siz de katılın, paylaşın!

TÜRKİYE'DE KADINLAR

ERKEKLERE KIYASLA



**SAĞLIKLARINI
KAYBETMEKTEN
DAHA ÇOK KORKUYORLAR**



%53

Erkekler %39

**KENDİLERİNİ
DAHA YAŞLI
HİSSEDİYORLAR**



%19

Erkekler %12



**HER GÜN KAHVALTI YAPMA
ALİŞKANLIĞI DAHA FAZLA**



**HİÇ SPOR YAPMIYORUM
DİYENLERİN ORANI
DAHA YÜKSEK**



%50

Erkekler %39



**SEVDİKLERİNİ KAYBETME
VE AİLE BİREYLERİNİN ZARAR GÖRMESİ
GİBİ KONULARDA DAHA FAZLA ENDİŞELİLER**

**AİLEDEKİ HUZUR VE
MUTLULUK
DAHA FAZLA MUTLU EDİYOR**



%25

Erkekler %20



**GELECEK BEKLENTİLERİ
DAHA OLUMLU**

**Kendilerini kötü hissettiklerinde, erkeklere kıyasla
daha fazla eş/akraba/arkadaş ile vakit geçiriyor,
ağlıyor ve ev işi yapıyorlar.**



Novartis Türkiye **Youtube** ve **Twitter** sayfalarından

#Yaşasın Sağlık demek için siz de katılın, paylaşın!

TÜRKİYE'YE SORDUK

Sağlıklı olmak nedir?



% **32**

HASTALIKSIZ YAŞAM



% **26**

BESLENMEYE DİKKAT ETMEK



% **15**

SPOR YAPMAK



% **13**

KENDİNİ MUTLU VE HUZURLU
HİSSETMEK



% **12**

KALİTELİ YAŞAM SÜRMEK

Sağlıklı mısınız?



4 kişiden 3'ü
kendini sağlıklı
hissediyor

ERKEKLER



% **81**

KADINLAR



% **63**



Erkekler işe, kadınlar sağlığa
daha fazla önem veriyor

Sağlıklı olmak için ne yapıyorsunuz?



%**32**

DÜZENLİ BESLENMEK



%**20**

SPOR YAPMAK



%**15**

YÜRÜMEK

100 kişiden 45'i
kendi sağlığını
kaybetmekten korkuyor

10 kişiden 9'u
yakınlarının sağlığını
kaybetmesinden etkileniyor

En korktuğunuz hastalık hangisi?



En korkulan hastalık

KANSER %69

Kendinizi genç mi yaşlı mı hissediyorsunuz?

%**15**

Daha
yaşlı

%**45**

Daha
genç

%**45**

Olduğu
yaşta
hissediyor



Novartis Türkiye **Youtube** ve **Twitter** sayfalarından

#Yaşasın Sağlık demek için siz de katılın, paylaşın!

Kaynak: 16 ilde, 1202 kişi ile yapılan görüşmeyi kapsayan pazar araştırması sonuçları, Ipsos.

 **NOVARTIS**



www.novartis.com.tr

TÜRKİYE'YE SORDUK

Mutlu musunuz?

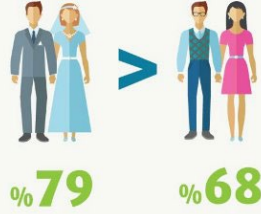
%**76**
Evet



Erkekler kadınlara göre daha mutlu



Evli olanlar olmayanlara göre daha mutlu

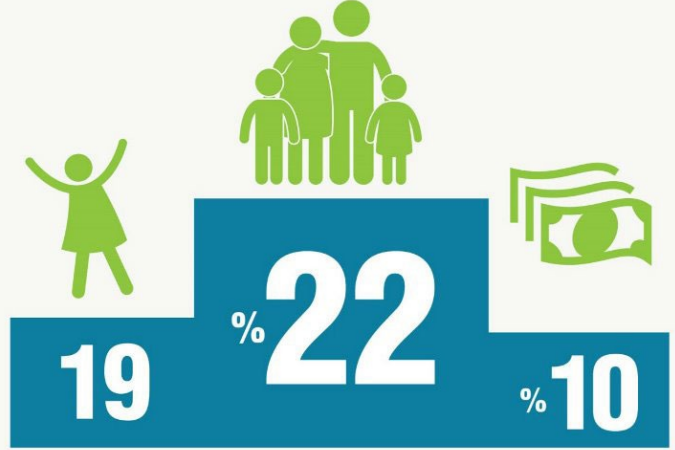


Mutluluk nedenleri

SAĞLIKLI OLMA

AİLE

MADDİ DURUM



Kadınlar erkeklere göre aile hayatıyla daha mutlu

Erkekler kadınlara göre işle ilgili konularda daha mutlu

Gelecekle ilgili en büyük endişe ve korkular

Sağlığını kaybetme %**18**



Çocukların geleceği %**13**

Sevdiklerini kaybetme %**12**



İşsizlik ve maddi sıkıntı %**10**

Ölüm %**5**



Stres kaynakları

GÜNLÜK ÜZÜCÜ OLAYLAR

İŞ ORTAMINDA YAŞANAN OLUMSUZLUKLAR

OLUMSUZ İNSAN İLİŞKİLERİ



Strese en fazla neden olanlar

STRESİN EN FAZLA NEREDEN GELDİĞİ

ERKEKLERDE



- İş yaşamındaki olumsuzluklar
- Olumsuz insan ilişkileri
- İşlerin yolunda/zamanında gitmemesi

KADINLARDA



- Günlük üzücü olaylar
- Aile içi huzursuzluk
- Çocuklarla ilgili problemler

Stresle başa çıkmak için ne yaparsınız?

Spor yaparım



İbadet ederim



Dışarı çıkarım, gezerim



Yalnız kalmak isterim



Novartis Türkiye Youtube ve Twitter sayfalarından
#Yaşasın Sağlık demek için siz de katılın, paylaşın!

Kaynak: 16 ilde, 1202 kişi ile yapılan görüşmeyi kapsayan pazar araştırması sonuçları, Ipsos.



www.novartis.com.tr

TÜRKİYE'YE SORDUK

BESLENME, UYKU VE EGZERSİZ ALIŞKANLIKLARI

KAHVALTI



9/12



SU İÇME

100 kişiden 85'i
her gün kahvaltı yapıyor

Kahvaltıda en fazla peynir ve
zeytin tüketiliyor



Günde ortalama
6,5 bardak



EN SAĞLIKLI İÇECEK



UYKU

Günde ortalama kaç saat uyuyorsunuz?

HAFTA İÇİ
7 saat

HAFTA SONU
8 saat

YÜRÜYÜŞ



SPOR

• Erkekler kadınlara kıyasla
gün içinde daha fazla yürüyor

• Günde ortalama
yürüyüş süresi **63 dakika**

• Yaş ilerledikçe yürüyüş yapma
oranı artıyor

100 kişinin 56'sı
spor yaptığını söylüyor

EN YAYGIN YAPILAN SPORLAR





Novartis Türkiye Youtube ve Twitter sayfalarından
#YaşasınSağlık demek için siz de katılın, paylaşın!

Kaynak: 16 ilde, 1202 kişi ile yapılan görüşmeyi kapsayan pazar araştırması sonuçları, Ipsos.



“Mutlu musunuz?” sorusuna %76 oranında “evet” yanıtının verildiği araştırmada insanların en çok mutlu olma sebebinin aile olduğu görülüyor. Erkeklerin kadınlara göre, evlilerin ise bekarlara göre daha mutlu olduğunu ortaya koyan araştırmaya göre gelecekle ilgili en büyük endişe ve korkuların başında %18’le sağlığını kaybetme ve %13’le çocukların geleceği geliyor. En çok stres yaratan faktör ise iş yaşamında yaşanan olumsuzluklar olarak belirtiliyor. Ankete cevap verenlerin %16’sı stresle baş etmek için spor yaptığını söylerken %13 ibadetle, diğer bir %13 ise gezerek stresle baş ediyor.

Türkiye’deki beslenme, uyku ve egzersiz alışkanlıklarına da ışık tutan araştırmadan çıkan ilginç bazı sonuçlar şöyle sıralanıyor;

- * 100 kişiden 85’i kahvaltı yapıyor.
- * Kahvaltıda en çok peynir (%90) ve zeytin (%82) tüketiliyor.
- * Günde ortalama 6,5 bardak su içiliyor.
- * Hafta içi ortalama 7, hafta sonu ise 8 saat uyuyor.
- * 100 kişiden 56’sı spor yaptığını söylüyor.
- * En yaygın spor olarak yürüyüş (%73) tercih ediliyor. Yürüyüşü fitness (%21) ve futbol (%19) takip ediyor.
- * Erkekler kadınlara kıyasla gün içinde daha fazla yürüyor.

Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı yaşamla ilgili konularda kadın ve erkekler arasında önemli farklar ortaya çıkıyor. Kadınlar erkeklere kıyasla sağlığını kaybetmekten daha çok korkuyor ve kendilerini olduklarından daha yaşlı hissediyorlar. Hiç spor yapmıyorum diyenlerin oranı kadınlarda (%50) erkeklerden (%39) daha yüksek. Kadınlar sevdiklerini kaybetme ve aile bireylerinin zarar görmesi gibi konularda daha fazla endişe duyarken, erkekler için en fazla endişe kaynağı işsizlik ve parayla ilgili konular. Erkekler kendilerini daha mutlu ve sağlıklı hissediyor ancak kadınlardan daha fazla sigara içiyorlar. Erkeklerde sigara içme oranı %44 iken, kadınlarda bu oran %26.

Türkiye’nin sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ışık tutan bu araştırmanın sonuçlarına ek olarak Novartis Türkiye, sosyal medya kanallarında #YaşasınSağlık etiketiyle sağlıklı yaşamla ilgili bilgiler ve öneriler paylaşıyor. “Tuz tüketimini azaltmanın yolları”, “Çocuklarımızı obeziteden nasıl koruruz?”, “Yapıcı Yaklaşım Biçimi Geliştirmek”, “Masa başında yapılabilecek egzersizler” gibi başlıklardaki videolara YouTube kanalından; “Sigarayla bırakmanın faydaları”, “Uyku süresi ve kalitesi”, “Öfke kontrolü için öneriler”, “Şeker tüketimini nasıl azaltırız?”, “Kahvaltı yapmanın önemi” gibi konularda hazırlanan infografiklere Flickr kanalından ulaşılabilir. Twitter’da

da iletişimi yapılan bu kampanyaya dileyen herkes #YaşasınSağlık etiketini kullanarak yaptığı paylaşımlarla destek olabiliyor.

Novartis Türkiye Sosyal Medya Adresleri:

<https://twitter.com/NovartisTürkiye>

<http://www.youtube.com/user/NovartisTürkiye>

Novartis Türkiye YouTube #YaşasınSağlık playlisti:

https://www.youtube.com/watch?v=n3cD9T7mVvs&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT

Novartis Hakkında:

Sağlık alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından biri olan Novartis, Türkiye’de de ilaç sektörünün lider firmalarından biridir. Yalnız sağlık alanında faaliyet gösteren Novartis; yenilikçi ilaçlar, jenerik ilaçlar ve göz sağlığı ürünlerinden oluşan geniş ürün portföyüyle hastaların ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamak için çalışmaktadır. 2014 yılında Grubun devam eden operasyonlarında 58 milyar dolarlık net satış rakamına ulaşılırken bunun yaklaşık 9,9 milyar dolarlık kısmı Grup çapında Ar-Ge faaliyetlerine aktarılmıştır. Merkezi İsviçre’nin Basel kentinde bulunan Novartis Grubu firmaları dünya çapında 180’in üzerinde ülkede faaliyet göstermekte yaklaşık 120.000 kişiyi istihdam etmektedir. Türkiye’de yaklaşık 2,300 çalışanı ile 1955 yılından bu yana üretim pazarlama, ilaç Ar-Ge’si faaliyetlerini yürüten Novartis’in, biri hammadde olmak üzere 4 üretim tesisi bulunmaktadır.

Daha fazla bilgi için: <https://www.novartis.com/tr-tr>

** Bu sayfa 04.05.2015 tarihinde güncellenmiştir.*

Source URL: <https://www.novartis.com/tr-tr/news/media-releases/novartis-yasasin-saglik-diyor>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/tr-tr/tr-tr/news/media-releases/novartis-yasasin-saglik-diyor>
- <https://twitter.com/NovartisTürkiye>
- <http://www.youtube.com/user/NovartisTürkiye>
- https://www.youtube.com/watch?v=QYFJowKKGSs&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT&index=10
- https://www.youtube.com/watch?v=dHJWp1Mrd34&index=5&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT
- https://www.youtube.com/watch?v=D807MKt1elw&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT&index=6
- https://www.youtube.com/watch?v=uth9TOQwjuQ&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT&index=2
- https://www.youtube.com/watch?v=n3cD9T7mVvs&list=PLHiFZlpvIIQNFhSdR7jYK_sTUsCTWsgWT
- <https://www.novartis.com/tr-tr/tr-tr/ana-sayfa>