



TÜRK BÖBREK VAKFI

Sudan Sorular Projesi  
Instagram Hikayeler Anket Sonuçları Bülteni

30 yılı aşkın süredir başta böbrek sağlığı olmak üzere toplum sağlığını korumak amacıyla hizmet veren Türk Böbrek Vakfı; toplum sağlığına duyarlı araştırma çalışmalarına bir yenisini daha ekledi.

Türk Böbrek Vakfı'nın resmi Instagram kanalı üzerinden yürütülen #SudanSorular projesi ile su tüketimi üzerine farkındalık oluşturulması amaçlanırken, proje kapsamında toplanan anket verileri toplumumuzun su tüketim alışkanlıklarını çarpıcı sonuçlarla ortaya koydu.

22 Temmuz - 22 Eylül tarihleri arasında Instagram'ın Hikayeler bölümündeki anket özelliği kullanılarak, 18-65 yaş arasındaki genel hedef kitleye su tüketim alışkanlıkları ile ilgili 28 soru yöneltildi.

Bu sorulara verilen cevaplar ile toplumumuzun su tüketimi alışkanlıkları hakkında farkındalık yaratılması amaçlandı.

Toplamda 850.000'in üzerinde kişinin katıldığı anket sonuçlarından dikkat çeken detaylar:

- 3 Kişiden 1'i Günlük Ne Kadar Su Tüketmesi Gerektiğini Bilmiyor!  
"Yetişkin bir bireyin her gün ne kadar su içmesi gerektiğini biliyor musunuz?" sorusuna ankete katılanların %70'i 'Evet' derken; %30'u 'Hayır' dedi.
- Neredeyse Her 2 Kişiden 1'i Günlük Su Tüketim Miktarına Dikkat Etmiyor!  
"Günde en az 2-2.5 litre su tüketmeye dikkat ediyor musunuz?" sorusuna ankete katılanların sadece %57'si 'Evet' dedi.
- Sabahları Güne Su İçerek Başlayanlar Çoğunlukta!  
"Sabahları uyanınca güne bir bardak su içerek başlıyor musunuz?" sorusuna ankete katılanların %62'si 'Evet' yanıtını verdi.
- Suyu Tatlandırmak Su Tüketimini Artırıyor mu?  
Suyu tarçın, limon, meyve dilimleriyle tatlandırmanın daha fazla su içmeye yardımcı olduğunu düşünenlerin oranı sadece %38.
- "Su, Sudur!"
  - "Su ihtiyacınızı su ile mi, yoksa diğer içecekler ile mi karşılıyorsunuz?" sorusuna cevap verenlerin %21'i su yerine diğer içecekleri tercih ediyor.
  - "Suyun yerini diğer içecekler alamaz." diyenlerin oranı %86.

- Her 2 Kişiden 1'i Bilmiyor!  
"İçtiğiniz diğer soğuk ve sıcak içeceklerin vücudunuzun su ihtiyacını karşılamadığını, tam aksine susuzluğu attırıldığını biliyor musunuz?" sorusuna "Evet" diyenlerin oranı %48
- Su İçmeyi Unutuyoruz!
  - "Gün içinde su içmeyi unutuyor musunuz?" sorusuna ankete katılanların %60'ı "Evet" dedi.
  - Su tüketimini artırmak için çaba sarf edenlerin oranı sadece %53.
  - Su içmek için kendine belirli aralıklar koyanların oranı %23.
  - Su içmeyi hatırlamak için bir uygulama kullananların oranı %9.
  - "TBV tarafından yapılan su içmeyi hatırlatıcı bir uygulama yapılırsa kullanırım." diyenlerin oranı %38.
- Su Şişesi Taşımaya Sevmiyoruz!  
Su içmeyi hatırlamak için yanında veya çevresinde su şişesi, sürehi, termos vb bulunduranların oranı sadece %36.
- Evin Dışında Su Tüketimi Azalıyor!
  - "Evimin dışında su tüketimim azalıyor." diyenlerin oranı %44.
  - Dışarıda tuvalete gitmekten kaçındığı için daha az su içmeye meyilli olanların oranı %52.
- Hava Sıcaklığı Su Tüketimimizi Etkiliyor!  
Hava sıcaklığı su tüketiminizi etkiliyor mu sorusuna ankete katılanların %77'si "Evet" yanıtını verdi.
- Suyun Tadı, Sıcaklığı ve Kaynağı Önemli!
  - "Suyun tadı su tüketimimi etkiler." diyenlerin oranı %76.
  - "Suyun sıcaklığı su tüketimimi etkiler." diyenlerin oranı %77.
  - "İçtiğiniz suyun kaynağı sizin için önemli midir?" sorusuna "Evet" diyenlerin oranı %80.
- Su ve Sağlık İlişkisi Hakkında Bilinçli miyiz?
  - "Yeterli su tüketiminin vücudumuz üzerindeki faydalarını biliyorum." diyenlerin oranı %48.
  - "Az su tüketmenin vücudumuz üzerindeki zararlarını biliyorum." diyenlerin oranı %56.
  - Az su içmenin nabız ritminin bozulmasına yol açabileceğini bilenlerin oranı %81.
  - Az su tüketmenin baş ağrısına sebep olabileceğini bilenlerin oranı %64.
  - Yetersiz su tüketimin yaşlılarda kafa karışıklığına sebep olabileceğini bilenlerin oranı %53.
  - Yetersiz su tüketimin cilt sağlığı ile ilgili çeşitli sorunlar yaratabileceğini bilenlerin oranı %70.
  - Yorgunluk hissini yetersiz su tüketimi ile ilişkili olabileceğini bilenlerin oranı %58.
  - İdrar renginin su tüketimine dair ipuçları verdiğini bilen ve su tüketimini idrar renginden takip edenlerin oranı %36.