



Böbrek Sağlığı için Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri Eğitimleri - Halk Eğitimi Merkezleri Raporu

2026
YILI



SUNUŞ

Türk Böbrek Vakfı, toplumda böbrek sağlığı bilincini artırmak, koruyucu halk sağlığı hizmetlerini güçlendirmek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını yaygınlaştırmak amacıyla eğitim faaliyetlerini aralıksız sürdürmektedir. Bu kapsamda, Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü iş birliğiyle Halk Eğitimi Merkezlerinde yetişkinlere yönelik “Böbrek Sağlığı İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri Eğitim Programı” hayata geçirilmiştir.

Eğitim programının etkililiğini değerlendirmek ve katılımcıların bilgi ile farkındalık düzeylerindeki değişimi ölçmek amacıyla eğitim oturumlarının ardından bir anket uygulanmıştır. Bu rapor, söz konusu anketlerden elde edilen verilerin analizini içermekte; katılımcıların böbrek sağlığı, dengeli ve sağlıklı beslenme konularındaki bilgi düzeylerini ve eğitime ilişkin değerlendirmelerini ortaya koymaktadır.

Eğitim programı ve anket çalışmalarının il bazındaki katılım verileri şu şekildedir:

Ankara'da 24 ilçede yapılan eğitimlerle 1.991 kişiye ulaşılmış, 513 kişi ankete katılmıştır.

İstanbul'un 35 ilçesinde gerçekleştirilen eğitimlerle 1.955 kişiye ulaşılmış, 467 kişi ankete katılmıştır.

Tekirdağ'ın 11 ilçesinde 740 kişi eğitimlerden faydalanmış ve 252 kişi ankete katılmıştır.

Elde edilen bulguların, Türk Böbrek Vakfı'nın yürüttüğü eğitim programlarının etkililiğinin değerlendirilmesine, eğitim içeriklerinin geliştirilmesine ve gelecekteki koruyucu halk sağlığı çalışmalarına bilgi ve veri sağlaması hedeflenmektedir.

İÇİNDEKİLER

Sunuş	2
Genel Müdürün Mesajı	4
Başkanın Mesajı	5
Anket Sonuçları	6
Eğitim Hakkında Görüşler	14
Sonuç	15

GENEL MÜDÜRÜN MESAJI



Değerli Okuyucular,

Hayat boyu öğrenme, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve toplumsal gelişime katkı sağlayan önemli bir eğitim sürecidir. Halk Eğitimi Merkezlerimiz de bu anlayışla her yaştan bireye yönelik eğitim faaliyetlerini sürdürmektedir.

Türk Böbrek Vakfı iş birliğiyle yürütülen "Böbrek Sağlığı İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimleri, yetişkin bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasına ve böbrek sağlığı konusunda farkındalıklarının artırılmasına önemli katkılar sunmuştur.

Bu rapor, eğitimler sonrasında gerçekleştirilen anket çalışmasının sonuçlarını ortaya koyarak programın etkililiğini değerlendirmekte ve gelecekte yürütülecek benzer çalışmalara ışık tutmaktadır.

Bu değerli iş birliğinde emeği geçen Türk Böbrek Vakfı'na, değerli çalışma arkadaşlarıma, Halk Eğitimi Merkezi yöneticilerimize, eğitmenlerimize ve eğitimlere katılım sağlayan tüm vatandaşlarımıza teşekkür ediyor, raporun toplum sağlığının geliştirilmesine katkı sunmasını diliyorum.

Dr. Emre TOPOĞLU

Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürü

BAŞKANIN MESAJI



Değerli Okuyucular,

Türk Böbrek Vakfı olarak böbrek hastalıklarıyla mücadelenin en etkili yolunun koruyucu sağlık hizmetleri ve toplumun bilinçlendirilmesi olduğuna inanıyoruz. Bu anlayışla, Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü iş birliğinde Halk Eğitimi Merkezlerinde gerçekleştirdiğimiz eğitimlerle yetişkin bireylerin böbrek sağlığı konusunda bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmayı hedefliyoruz.

Eğitimlerin ardından yapılan anket analizlerini içeren bu rapor, mevcut programlarımızın verimliliğini değerlendirirken önümüzdeki dönemde atacağımız adımlara da yön vermektedir.

Kamu yararına gerçekleştirdiğimiz bu değerli iş birliğine imkan sağlayan başta Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü olmak üzere katkı sunan tüm katılımcılarımıza, çalışma arkadaşlarıma ve paydaşlarımıza teşekkür ediyor, raporda yer alan bulguların koruyucu halk sağlığı çalışmalarına değerli katkılar sunmasını temenni ediyorum.

Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı Başkanı

Böbrek Sağlığı için Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri Eğitimleri

- Ankara
- İstanbul
- Tekirdağ

ANKET SONUÇLARI

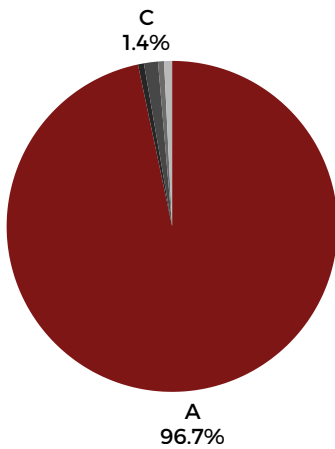


Türk Böbrek Vakfı olarak, böbrek hastalıklarıyla mücadelede en etkili yaklaşımın koruyucu sağlık hizmetleri ve toplumun sağlık okuryazarlığının güçlendirilmesi olduğuna inanıyoruz. Bu doğrultuda, Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü iş birliğiyle Halk Eğitimi Merkezlerinde (HEM) gerçekleştirdiğimiz eğitim programıyla yetişkin bireylerin böbrek sağlığı konusunda bilgi ve farkındalık düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir.

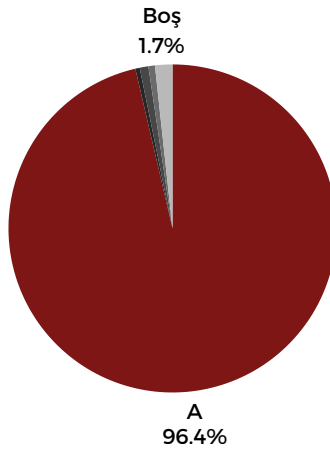
Ankara, İstanbul ve Tekirdağ illerinde gerçekleştirilen eğitimler kapsamında toplam 75 HEM'de 4.686 kişiye ulaşılmış, eğitimlere katılanların 1.232'si oturumların ardından uygulanan değerlendirme anketini yanıtlamıştır. Yaklaşık %26'lık katılım oranıyla elde edilen bulgular, eğitim programının etkililiğinin değerlendirilmesine ve gelecekte yürütülecek koruyucu halk sağlığı çalışmalarının geliştirilmesine değerli katkılar sunmaktadır.

1. Böbreklerin görevlerinden biri aşağıdakilerden hangisidir?

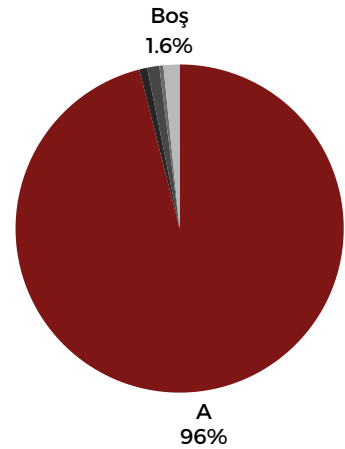
- A. Kandaki atıkları süzerek idrar yoluyla vücuttan uzaklaştırmak
- B. Oksijen taşımak
- C. Besinleri sindirmek
- D. Kasları çalıştırmak



Ankara



İstanbul

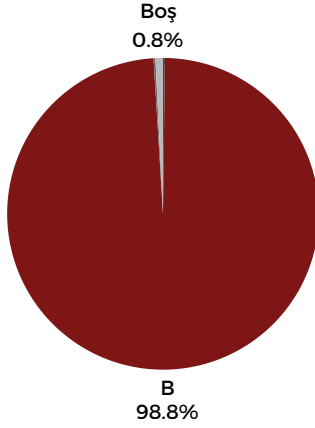


Tekirdağ

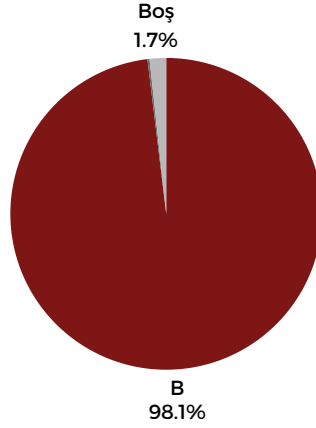
Cevaplar incelendiğinde, üç ilde de doğru cevap oranının %96'nın üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, eğitim programının temel bilgi kazanımları açısından yüksek etkililiğe sahip olduğunu göstermektedir. İller arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, eğitimlerin standart içerik ve yöntemle uygulanmasının öğrenme çıktıları üzerinde tutarlı sonuçlar ürettiğini göstermekte; düşük yanlış ve yanıtsız cevap oranları ise katılımcıların konuya ilişkin bilgi düzeylerinin yüksek olduğunu desteklemektedir.

2.Böbrek sağlığını korumak için en uygun içecek hangisidir?

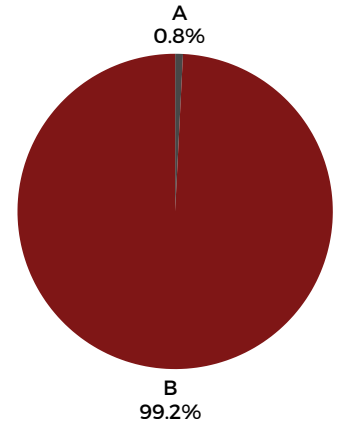
- A. Bitki Çayı
- B. Su
- C. Kahve
- D. Portakal Suyu



Ankara



İstanbul

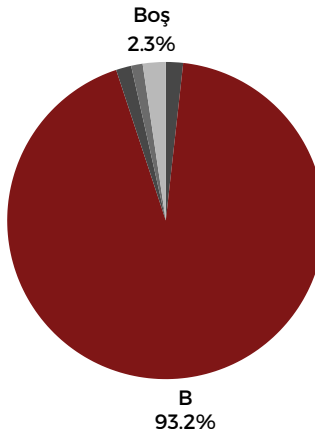


Tekirdağ

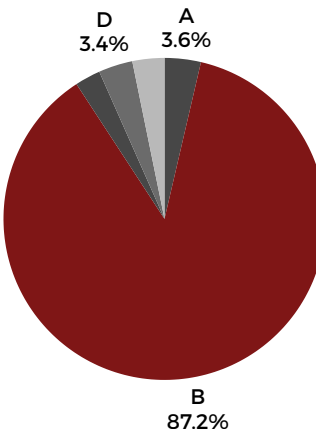
Üç ilde de doğru cevap oranlarının %98'in üzerinde gerçekleştiğini görülmektedir. İller arasındaki farklılığın hayli sınırlı olması, eğitim programının standart içerik ve yöntemle uygulanmasının öğrenme çıktıları üzerinde tutarlı sonuçlar ürettiğini göstermektedir. Yanlış ve boş bırakılan cevap oranlarının son derece düşük düzeyde kalması, katılımcıların ilgili konuya ilişkin bilgiyi yüksek düzeyde edindiğini ve eğitimin bilişsel kazanımlar açısından etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, eğitim programının bilgi aktarımı ve farkındalık oluşturma hedeflerine başarıyla ulaştığını desteklemektedir.

3.Böbrek hastalıklarının erken dönemde fark edilmesini zorlaştıran en önemli özellik nedir?

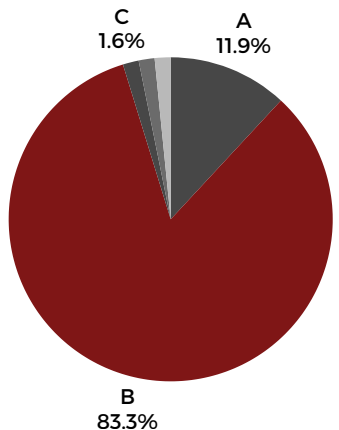
- A. Çok ağırlı olması
- B. Belirti vermeden ilerleyebilmesi
- C. Toplumda yaygın olması
- D. Hızlı kilo alması



Ankara



İstanbul

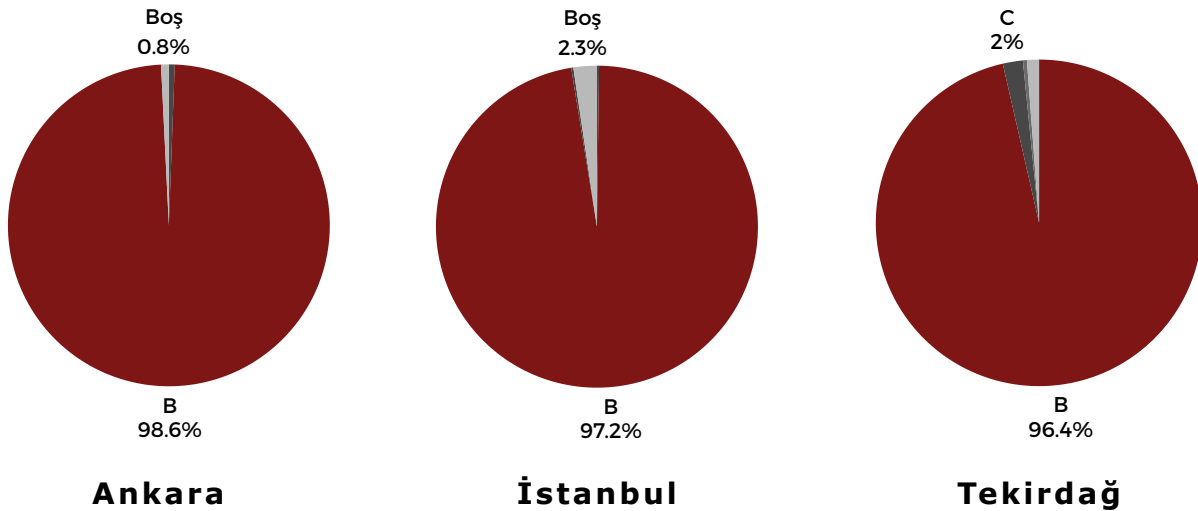


Tekirdağ

Katılımcıların böbrek hastalıklarının erken dönemde belirti vermeden ilerleyebilmesine ilişkin bilgi düzeyleri genel olarak yüksek olmakla birlikte, iller arasında farklılık göstermektedir. Ankara'da yüksek düzeyde bilgi kazanımı gözlenirken, İstanbul ve Tekirdağ'da doğru cevap oranlarının görece düşük olması, bu konunun katılımcılar tarafından diğer eğitim başlıklarına kıyasla daha zor kavrandığını düşündürmektedir. Yanlış cevapların özellikle A seçeneğinde yoğunlaşması, belirli bir kavramsal yanılgıya işaret etmektedir. Bu bulgu, eğitim programının genel başarısını desteklemekle birlikte, söz konusu konunun gelecekte daha ayrıntılı içerik ve uygulamalarla güçlendirilmesinin öğrenme çıktılarını artıracığına işaret etmektedir.

4.Son dönem kronik böbrek yetmezliğinde hangi tedavi seçenekleri uygulanır?

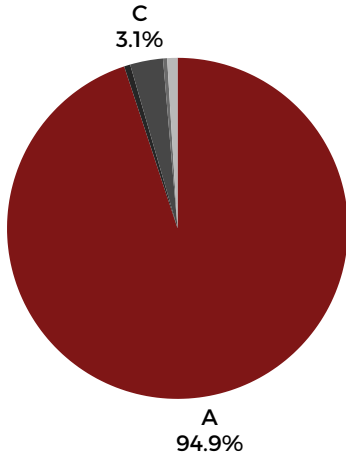
- A. Fizik tedavi
- B. Diyaliz ve böbrek nakli
- C. Kemoterapi
- D. Radyoterapi



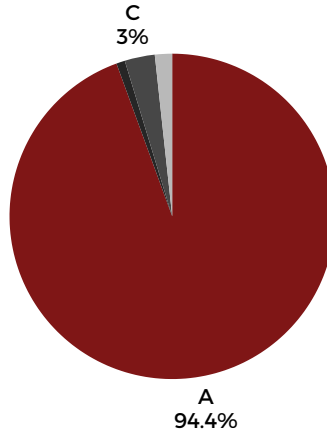
Cevaplar katılımcıların son dönem kronik böbrek yetmezliğinde uygulanan tedavi yöntemleri konusunda yüksek düzeyde bilgi sahibi olduklarını göstermektedir. Ankara'da doğru cevap oranı %98,6, İstanbul'da %97,2 ve Tekirdağ'da %96,4 olarak belirlenmiştir. Üç ilde de doğru cevap oranlarının %96'nın üzerinde gerçekleşmesi, eğitim programının temel tedavi seçeneklerine ilişkin bilgi aktarımında yüksek düzeyde etkililik sağladığını ortaya koymaktadır. İller arasındaki doğru cevap oranlarının birbirine oldukça yakın olması, eğitimlerin farklı bölgelerde standart ve tutarlı bir öğrenme çıktısı oluşturduğunu göstermektedir. Yanlış ve yanıtız cevap oranlarının oldukça düşük düzeyde kalması ise katılımcıların diyaliz ve böbrek naklinin son dönem kronik böbrek yetmezliğinde uygulanan temel tedavi yöntemleri olduğu bilgisini büyük ölçüde doğru şekilde kavradığını göstermektedir. Bu bulgular, eğitim programının yalnızca bilgi düzeyini artırmakla kalmayıp, böbrek hastalıklarının tedavisine ilişkin sağlık okuryazarlığını güçlendirmede de başarılı olduğunu desteklemektedir.

5.Aşağıdakilerden hangisi “etiket okuma” açısından en çok dikkat edilmesi gereken besin grubudur?

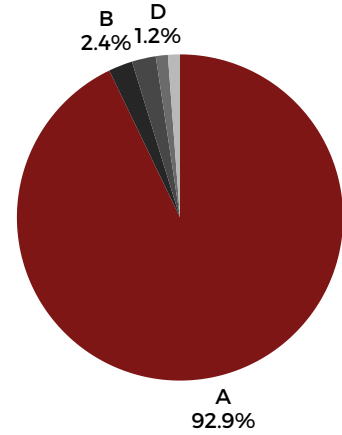
- A. Paketli ve işlenmiş gıdalar
- B. Paketli su
- C. Ev yapımı yemekler
- D. Meyveler



Ankara



İstanbul

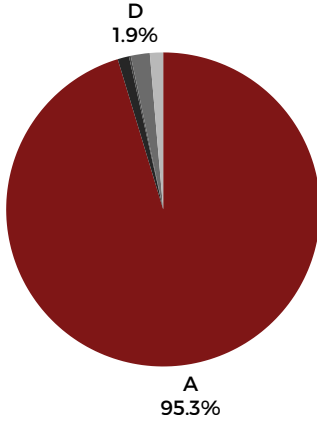


Tekirdağ

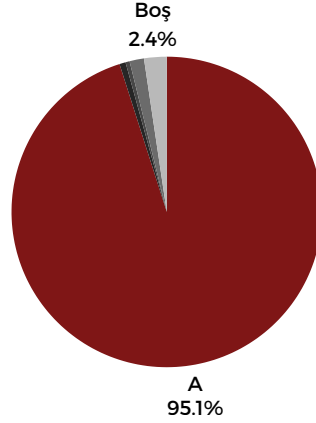
Eğitim programının, katılımcılarda etiket okuma bilinci ve bilinçli gıda tercihi konusunda önemli düzeyde bilgi kazanımı sağladığı görülmektedir. Üç ilde de doğru cevap oranlarının %92'nin üzerinde gerçekleşmesi, katılımcıların paketli ve işlenmiş gıdaların içerik bilgilerinin değerlendirilmesinin böbrek sağlığının korunması açısından kritik önem taşıdığını büyük ölçüde kavradığını ortaya koymaktadır. Yanlış cevapların sınırlı sayıda ve belirli bir seçenekte yoğunlaşması, etiket okuma alışkanlığının günlük yaşam uygulamalarına daha güçlü şekilde aktarılabilmesi için bu konunun uygulamalı örneklerle desteklenmesinin faydalı olacağını göstermektedir. Genel olarak bulgular, eğitim programının sağlıklı beslenme farkındalığını artırdığı, katılımcıların gıda okuryazarlığını geliştirdiği ve koruyucu sağlık davranışlarının benimsenmesine anlamlı katkı sağladığını desteklemektedir.

6.İdrar renginin açık sarı olması genellikle neyi gösterir?

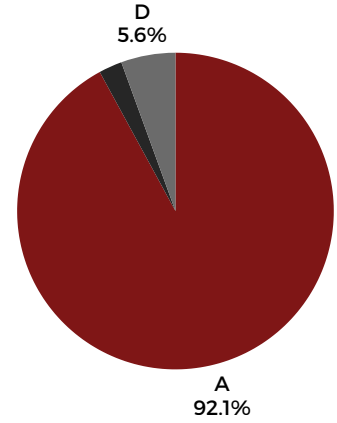
- A. Yeterli sıvı alındığını
- B. Fazla şeker tüketildiğini
- C. Düşük tuz alındığını
- D. Böbrek hastalığını



Ankara



İstanbul

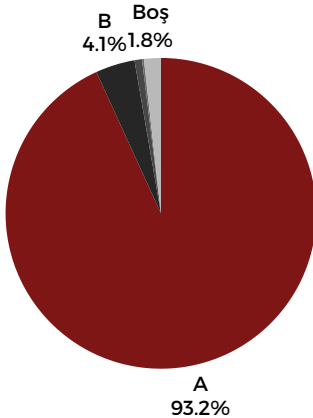


Tekirdağ

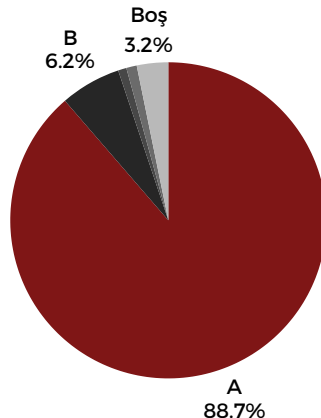
Bulgular, katılımcıların idrar rengi ile yeterli sıvı tüketimi arasındaki ilişkiyi büyük ölçüde doğru değerlendirdiğini göstermektedir. Ankara'da doğru cevap oranı %95,3, İstanbul'da %95,1 ve Tekirdağ'da %92,1 olarak gerçekleşmiştir. Üç ilde de doğru cevap oranlarının %92'nin üzerinde olması, eğitim programının böbrek sağlığının korunmasında yeterli sıvı tüketiminin önemine ilişkin temel mesajları etkili bir şekilde aktardığını ortaya koymaktadır. İller arasındaki doğru cevap oranlarının birbirine yakın olması, eğitim içeriğinin farklı bölgelerde benzer düzeyde öğrenme çıktısı sağladığını göstermektedir. Tekirdağ'da katılımcıların bir bölümünün idrar rengindeki değişikliği doğrudan böbrek hastalığı ile ilişkilendirmesi ise bu konuda sınırlı düzeyde bir kavramsal yanılgının bulunduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, genel bulgular katılımcıların idrar renginin günlük sıvı alımını değerlendirmede önemli bir gösterge olduğu konusunda yüksek düzeyde farkındalık kazandığını ve eğitim programının koruyucu sağlık davranışlarının geliştirilmesine anlamlı katkı sağladığını göstermektedir.

7.Günlük tuz tüketimi için önerilen üst sınır yaklaşık olarak ne kadardır?

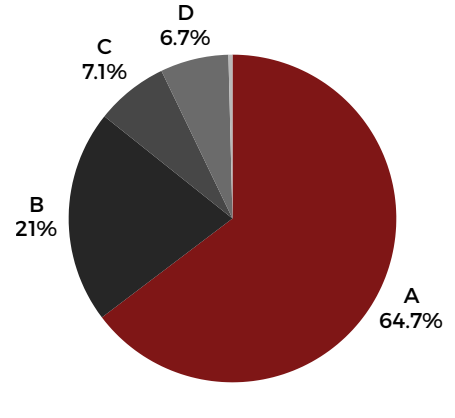
- A. 1 çay kaşığı
- B. 1 tatlı kaşığı
- C. 1 yemek kaşığı
- D. Hiç tüketilmemelidir



Ankara



İstanbul



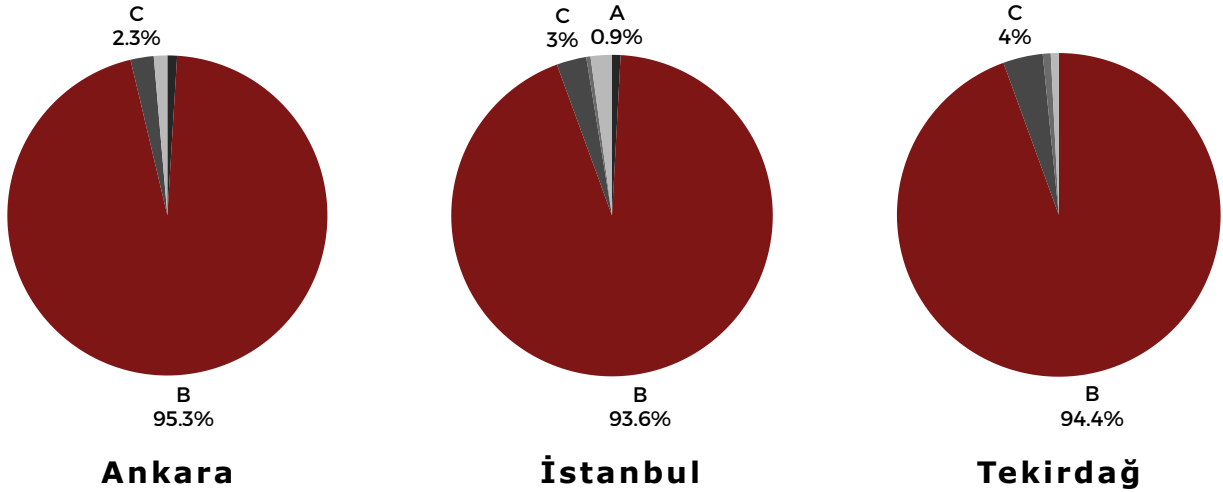
Tekirdağ

Soruya ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Ankara ve İstanbul'da katılımcıların büyük çoğunluğunun doğru seçeneği (A) işaretlediği görülmektedir. Doğru cevap oranı Ankara'da %93,2, İstanbul'da ise %88,7 olarak gerçekleşmiştir. Buna karşın Tekirdağ'da doğru cevap oranı %64,7 seviyesinde kalmış; katılımcıların %21'i B, %7,1'i C ve %6,7'si D seçeneğini tercih etmiştir. Bu durum, Tekirdağ'da yanlış cevapların farklı seçeneklere dağıldığını ve ilgili konuda bilgi düzeyinin diğer illere kıyasla daha sınırlı olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular, eğitim programının genel olarak başarılı sonuçlar vermesine rağmen, bu sorunun ele aldığı konu başlığında iller arasında farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır. Tekirdağ'da görülen düşük doğru cevap oranı, ilgili içeriğin daha ayrıntılı görsel materyaller ve uygulamalı anlatımlarla desteklenmesinin faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, bölgesel ihtiyaçlar dikkate alınarak eğitim içeriklerinin güçlendirilmesi, bilgi düzeyindeki farklılıkların azaltılmasına ve eğitim programının etkililiğinin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

8.İdrar renginin çok koyu olması genellikle neyi gösterir?

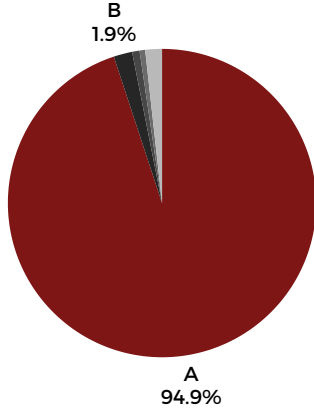
- A. Fazla su içildiğini
- B. Yetersiz sıvı alındığını
- C. Böbreklerin fazla çalıştığını
- D. Normal bir durumu



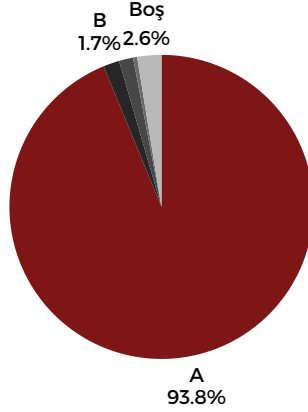
Grafik incelendiğinde, üç ilde de katılımcıların büyük çoğunluğunun soruya doğru yanıt verdiği görülmektedir. Doğru cevap oranı Ankara'da %95,3, İstanbul'da %93,6 ve Tekirdağ'da %94,4 olarak gerçekleşmiş olup, iller arasında yalnızca sınırlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Bu bulgu, katılımcıların idrar renginin sağlık durumu ve sıvı tüketimiyle ilişkisi konusunda yüksek farkındalığa sahip olduğunu ve eğitim programının bilgi kazanımını desteklediğini göstermektedir. Yanlış ve boş bırakılan cevap oranlarının düşük seviyede kalması, eğitim içeriğinin anlaşılabilir ve etkili bir şekilde aktarıldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bilgi düzeyinin daha da güçlendirilmesi amacıyla bu konunun uygulamalı örnekler ve günlük yaşamdan vaka senaryolarıyla desteklenmesi faydalı olacaktır.

9. Günlük şeker tüketimini azaltmak, böbrek sağlığı açısından neden önemlidir?

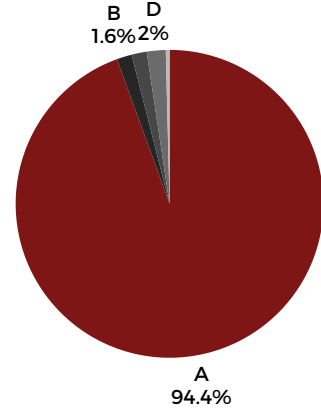
- A. Diyabet ve böbrek hasarı riskini azaltır
- B. Tansiyonu yükseltir
- C. Su ihtiyacını düşürür
- D. Kas kaybını artırır



Ankara



İstanbul

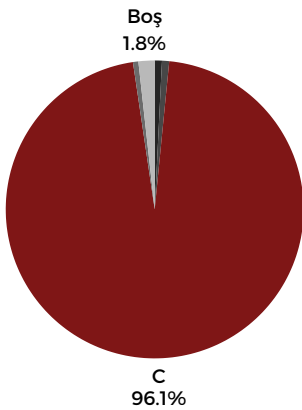


Tekirdağ

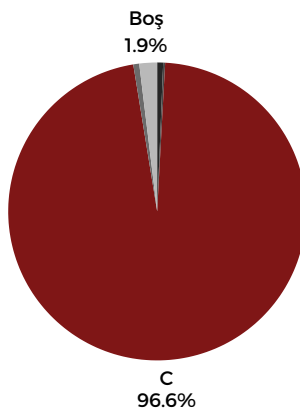
Katılımcıların konuya yönelik bilgi düzeyinin üç ilde de hayli yüksek olduğu görülmektedir. Doğru cevap oranı Ankara'da %94,9, Tekirdağ'da %94,4 ve İstanbul'da %93,8 olarak gerçekleşmiştir. Yanlış ve boş bırakılan cevap oranlarının düşük seviyede kalması, eğitim programının temel mesajlarının katılımcılar tarafından büyük ölçüde doğru anlaşıldığını ortaya koymaktadır. İller arasında başarı oranlarının birbirine yakın olması ise eğitimlerin standart ve etkili bir şekilde uygulandığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların eğitim sonunda hedeflenen bilgi düzeyine ulaştığını ve böbrek sağlığının korunmasına yönelik temel farkındalığın başarılı bir şekilde kazandırıldığını ortaya koymaktadır.

10. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir günlük beslenme alışkanlığıdır?

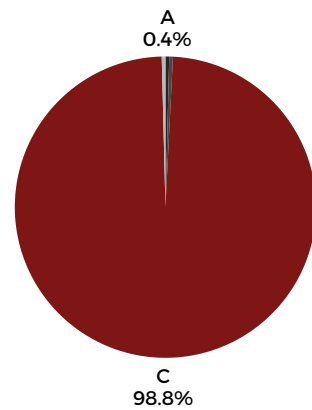
- A. Tuzlu atıştırmalıkları sık tüketmek
- B. Öğün atlamak
- C. Sebze ve su tüketimine her öğünde yer vermek
- D. Şekerli içeceklerle su ihtiyacını karşılamak



Ankara



İstanbul



Tekirdağ

Cevaplar, katılımcıların konuya yönelik bilgi düzeyinin üç ilde de oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Doğru cevap oranı Ankara'da %96,1, İstanbul'da %96,6 ve Tekirdağ'da %98,8 olarak gerçekleşmiştir. Yanlış ve boş bırakılan cevap oranlarının son derece düşük olması, eğitim programının temel mesajlarının katılımcılar tarafından büyük ölçüde doğru anlaşıldığını ortaya koymaktadır. İller arasında başarı oranlarının birbirine yakın seyretmesi ise eğitimlerin standart ve etkili bir şekilde uygulandığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, katılımcıların eğitim sonunda hedeflenen bilgi düzeyine ulaştığını ve böbrek sağlığının korunmasına yönelik farkındalıklarının önemli ölçüde güçlendiğini vurgulamaktadır.

EĞİTİM HAKKINDA GÖRÜŞLER

Türk Böbrek Vakfı tarafından verilen seminer, içerik ve sunum kalitesi açısından son derece başarılı olup katılımcılar üzerinde yüksek düzeyde farkındalık oluşturmıştır. Ayrıca kurumumuz personeli de eğitime katılarak sağlık bilincinin artırılmasına önemli katkı sağlamıştır. Kurumumuz için oldukça değerli bir eğitim faaliyeti olmuştur.

Ataşehir HEM Müdürü - Başöğretmen Recep AKAR
İSTANBUL

Eğitim, katılımcılar açısından son derece bilgilendirici ve uyarıcı oldu. Katılımcılardan müspet dönüşler alındı ve bu tür bilgilendirici faaliyetlerin devam etmesi talep edildi. Sonraki eğitimleri sabırsızlıkla bekliyoruz.

Şereflikoçhisar HEM Müdürü - Murat ÖCAL
ANKARA

Eğitimin hem şahsıma hem de kursiyerlerimize oldukça faydalı olduğunu düşünüyorum. Günlük hayatta yapılan hatalara ve düzeltmek için yapılması gereken önerilere fazlasıyla değinildi. Akıcı anlatım ve görseller sayesinde de eğitim sıkıcı olmaktan çıkarak verimli hale geldi. Teşekkür ederim.

Beykoz HEM Müd. Yard. - Yasemin YAZAR
İSTANBUL

SONUÇ

Türk Böbrek Vakfı ile Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü iş birliğinde Halk Eğitimi Merkezlerinde yürütülen "Böbrek Sağlığı İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitim programı, katılımcıların böbrek sağlığına ilişkin bilgi düzeylerini ve sağlıklı yaşam farkındalıklarını artırmada başarılı sonuçlar ortaya koymuştur.

Ankara, İstanbul ve Tekirdağ'da gerçekleştirilen eğitimler sonrasında uygulanan 10 soruluk değerlendirme anketi, katılımcıların büyük çoğunluğunun sorulara doğru yanıt verdiğini göstermektedir. Birçok soruda doğru cevap oranının %95'in üzerinde gerçekleşmesi, eğitim programının hedeflenen öğrenme çıktılarının büyük ölçüde sağlandığını ortaya koymaktadır. İller arasında elde edilen benzer başarı oranları ise eğitim içeriklerinin standart bir yaklaşımla uygulandığını ve farklı bölgelerde benzer düzeyde etki oluşturduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların böbrek sağlığının korunması, sağlıklı beslenme, yeterli su tüketimi, aşırı tuz ve şeker tüketiminin azaltılması ile kronik böbrek hastalıklarının önlenmesine yönelik temel bilgileri önemli ölçüde kazandıklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bazı konu başlıklarında görülen sınırlı düzeydeki bilgi farklılıkları, eğitim içeriklerinin uygulamalı örnekler ve görsel materyallerle desteklenmesinin öğrenme kazanımlarını daha da artırabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, koruyucu halk sağlığı alanında yürütülen eğitim faaliyetlerinin toplumun sağlık okuryazarlığını geliştirmede etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Türk Böbrek Vakfı ile Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü arasında kurulan iş birliği, kurumlar arası ortak çalışmaların toplum sağlığına sağladığı katkıyı ortaya koyan başarılı bir örnek niteliğindedir. Eğitim programının ülke genelinde yaygınlaştırılması ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulması, böbrek hastalıklarının önlenmesine yönelik farkındalığın artırılmasına ve daha sağlıklı bir toplumun oluşmasına önemli katkılar sağlayacaktır.



Böbrek Sağlığı için Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri Eğitimleri - Halk Eğitimi Merkezleri Raporu

2026
YILI

