



Mayo Clinic ile **Mandarin Oriental Bodrum**'da Sağlıklı Yaşam Programı, The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum'un bütünsel uygulamalar ve terapilerden oluşan geniş yelpazesine ek olarak sunuluyor.

SAĞLIKLI YAŞAMIN BAŞARILI İSMİ **PHILIP HAGEN**

Mandarin Oriental, Bodrum'da, daha dengeli bir yaşam tarzına ilham vermek üzere tasarlanan Mayo Clinic ile **Mandarin Oriental, Bodrum**'da sağlıklı yaşam programı Dr. Philip T. Hagen yönetiminde 8 Ocak 2016 tarihinde başlıyor.

178

Doktor Philip T. Hagen Mayo Clinic Sağlıklı Yaşam Programları Medikal Direktörü olarak görevini sürdürüyor. Sağlıklı yaşamın unsurlarını başarı ile uygulayan, bilimsel verilerle çalışan Mayo Clinic tüm dünyada tanınıyor. Mayo Clinic'te her yıl dünyanın dört bir yanından misafirlerini ağırladıklarını söyleyen Philip Hagen sağlıklı yaşamın bir yöntem olduğunu ve öğrenilebilir olduğunu söylüyor. Bodrum **Mandarin Oriental**'de gerçekleştirecekleri sağlıklı yaşam programı öncesi Doktor Hagen ile buluşarak merak ettiklerimizi sorduk.

Kariyerinize nasıl başladınız?

Kariyerim 36 yıl önce Mayo Clinic'te başladı. 1983 yılında Mayo Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. İç hastalıkları ve koruyucu hekimlik dalındaki asistanlığımı ve uzmanlığımı sırasıyla 1986 ve 1988 yıllarında Mayo Tıp Yüksek Lisans Okulu'nda tamamladım. 1988 yılında Mayo Clinic'te çalışmaya başladım. Minnesota Üniversitesi'nde Halk Sağlığı alanında master ile Cornell Üniversitesi'nde Biyoloji ve Fizyoloji alanında lisans diplomasına aldım. Sağlık bilgi teknolojileri, halk sağlığı yönetimi, kurumsal sağlıklı yaşamı ve yönetici sağlığı konularında ülke çapında tanınma şansım oldu. Hizmet hattı medikal direktörü olarak Mayo Clinic'in sağlık değerlendirme ve sağlıklı yaşam ile ilgili çevrimici ürün geliştirme girişimlerine öncülük ediyorum.

Uzun yıllardır Mayo Clinic'tesiniz başladığınız günden bugüne neler değişti?

İlk başladığım yıllarda genel rahatsızlıklarla daha çok ilgileniyorduk. Son yirmi yıl, özellikle son on yıldır sağlık ve iyi yaşam daha çok öne çıktı. Biliyoruz ki dünya nüfusu yaşıyor ve ortaya çıkan hastalıklara karşı önlem almamız gerekiyor. Sağlık en çok değer verilen konu haline geldi. İnsanlar uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek istiyorlar. Zevk alarak keyifle hayatlarını sürdürmek istiyorlar.

Uzun yaşamamanın sırrı nedir?

Bu güzel bir soru. Ben size bilimin ne dediğini açıklayacağım. Amerika Birleşik Devletleri'nde 12.000 deneye bir çalışma gerçekleşti. Araştırmada bu kişilerin yaşam alışkanlıkları araştırıldı. Spor yapıyorlar mı? Sigara ya da alkol tüketiyorlar mı? Nasıl besleniyorlar? Bu veriler incelendi. Bu araştırmanın sonunda 1000 kişinin sağlıklı yaşamı hakkında ortak yaşadığı ortaya çıktı. Bu iyi bir şeydi, bizde iyi yaşam programını buna göre geliştirebileceğimize karar verdik. İhtiyacımız olan şey neyin işlediğini bize gösterecekti. Her şeyi doğru yaparsanız ve sağlıklı yaşam kurallarına uyararsanız 14 yıl fazla yaşayabilirsiniz. Bu da çok iyi bir sonuç. 14 yıl gerçekten uzun bir zaman.

Mayo Clinic olarak tüm dünyada ses getiriyorsunuz, sizce başarınızın sırrı nedir?

Çok zeki insanları bir araya getirecek onları birlikte çalıştırmak. Onlara iyi yaşam ve iyileştirme üzerine odaklanacakları bir alan yaratmak. Hastalarımızın ihtiyaçlarına odaklanıyoruz ve onları iyi tanıyarak analiz ediyoruz. Başarının sırrı iyi bir takım oluşturmaktan geçiyor.

Mayo kliniğe tek seferlik mi geliyorlar yoksa her yıl gibi bir rutin var mı?

Bu duruma göre değişiyor. Yanıt ikisi de. Geçen sene 1.5 milyon kişi kliniği ziyaret etti. Bunların bir kısmı ilk defa geliyordu bir kısmı da düzenli gelen hastalardı. Her sene ziyaret edenler var.

Türkiye'de Mandarin Oriental ile iş birliği yapmaya nasıl karar verdiniz?

Bölümümüz hastaları iyileştirmeye odaklanıyor. Biliyoruz ki hastalar için hasta odası yerine farklı ortamlar daha iyi. Bu iyi yaşam alanı için de geçerli. Bunu düşündük ve Mayo kliniğinin sağlıklı yaşam programı çalışmalarını farklı, doğal ortamlarda gerçekleştirmenin hoş olacağını düşündük. Geçtiğimiz Ağustos'ta ekibimizden bir bölüm Bodrum'a gelerek bazı araştırmalar gerçekleştirdi. Otelin ve çevrenin koşullarını incelediler. Şimdi tekrar buraya geldik ikinci çalışmalarımızı gerçekleştirmek için.

Mandarin Oriental'da neler yapacaksınız? Ne kadar süreyle devam edecek



Bu özel program kapsamında konuklara, bir günlük değerlendirmelerden beş günlük paketlere kadar çeşitli deneyim seçeneklerinin yanı sıra isteğe bağlı hizmetler de sunuluyor.

programınız?

Mayo Clinic'in kullandığı kişiye özel bir bilgisayar programımız var onun uygulamalarını kontrol edeceğiz. 30 Nisan'a kadar da sağlıklı yaşam programımız devam edecek.

Daha önce başka otellerle bu şekilde iş birliği yaptınız mı?

Hayır, ilk defa bir otelle iş birliği yapıyoruz. **Mandarin Oriental**'in konumu doğası gerçekten çok güzel, spa için buraya pek çok kişinin geldiğini biliyoruz. Spa aktivitelerini iyi yaşam programı ile birleştirmek istedik.

Dünyada pek çok sağlıklı yaşam programı var, sizinkinin diğerlerinden farkları nedir?

Bizim en önemli noktamız kişiye özel çalışıyor oluşumuz. Bir sınıfa gelip herkesin aynı şeyi öğrendiği bir çalışma değil bizimsi, ihtiyaçların tamamen kişiye özel olarak belirlenmesinden besleniyor. İkinci olarak insanların bir şeyi deneyimleyerek öğrenmesini önemsiyoruz. Orada denerken yanında oluyoruz, işe yarayıp yaramadığını gözlemliyoruz. İşe yaramıyorsa değiştiriyoruz. Öğrendiklerini yaşamlarına katmalarını hedefliyoruz. Her zaman hastalarımızla iletişim içinde olmayı önemsiyoruz. Bütün çalışmalarımızı bilimle temellendiriyoruz. Dünyada "wellness" alanında yapılan uygulamaların hepsi bilimle temellendirilmiyor. Biz araştırmalarla ilerliyoruz.

Böyle bir program için kaç güne ihtiyacımız var, bir gün yeterli mi yoksa daha fazla mı deneyimlenmeli?

Alışkanlıkların, sağlıklı yaşam alışkanlığına döndürmek bir yöntem ve bu yöntemle bir yerde tanışmalısınız. Bir gün bile başlarsanız bu size çok şey katacaktır, ama işin derinliklerine inince öğrenecek çok şey olduğunu göreceksiniz. 5 günlük bir uygulamada yapmak istediklerimizin en temel halini gerçekleştirebiliyoruz. Yapılacak çok şey var. Yeniden keşfetme yöntemi bu. Pekistirmeye de ihtiyaç var. Bir şeyler öğrenirken aynı zamanda masajla rahatlıyor, sağlıklı ürünler yiyeceğiniz, denizin dibinde olmanın tadını çıkarıyorsunuz.

Sağlıklı yaşam programını biraz detaylandırırsanız içeriğinde neler var?

Programımızın içeriğinde; temel ölçümlerin yapılması, vücut bileşiminin analizi, fonksiyonel hareket değerlendirmesi, hareketlilik testi, kalp - damar sağlığı değerlendirmesi, el tutuşu kuvvet testi, özel kişisel dayanıklılık seansı, sağlık değerlendirmesinin gözden geçirilmesi, Visio cilt analizi, yoga veya meditasyon dersi, konuyu tercihine göre özel yoga veya özel pilates eğitimi, canlandırıcı hamam uygulaması, enerji depolama, stressiz ve dayanıklı bir yaşam yaratma, kişiselleştirilmiş kalp - damar egzersizleri dersi, bilinçli yemek ve öğle yemeği dersi, kişiselleştirilmiş direnç ve hareketlilik dersi, sonuçlarınız doğrultusunda sağlıklı yaşam planının gözden geçirilmesi, ev için aksiyon planı, oksijenli yenileyici yüz bakımı olacak.

Uygulama Bodrum'da olacak Türkiye'nin ve yörenin sebze ve meyvelerini incelediniz mi?

Ulaşabildiğimiz her türlü yiyeceği sağlıklı olarak tüketmenin bir yolu var. Dünyada pek çok besin farklı şekillerde hazırlanıyor. Bodrum'un güzelliği farklı sağlıklı besinlere ulaşılabilen bir bölge olması. Taze yiyecekler ve denizden taze protein elde edebilirsiniz. Zeytinyağı biliyorsunuz çok sağlıklı iyi kalitede zeytin yağını Bodrum'da bulabilirsiniz.

Egzersizle ilgili insanlara öneriniz ne oluyor?

Bu yine özel dikis bir konu. Araştırmalar söylüyor ki hemen hemen her gün hareket etmeye ihtiyacımız var. Bilim gösteriyor ki hiç spor yapmıyorsanız ve ardından günde 15 dakika spora başlarsanız daha uzun yaşıyorsunuz. En fazla yapılması gereken limitte 3 saat.

Detoks için neler söylersiniz?

Detoksun çok popüler olduğunu biliyoruz. Araştırmalarımız devam ediyor. Biz programlarımızda henüz kullanmıyoruz.

Röportaj: **Petek Kırboğa**