

KASIM 2018 - SAYI: 1

ACİL TIP

BÜLTENİ

TATD
Türkiye Acil Tıp Derneği

TURKIYE
ACİL TIP
DERNEĞİ

Mercek altına alıyoruz; “Kaliteli Yaşam”



Ülkemizin bir ligi
daha oldu: BAL



Röportaj: Dr. Öğretim
Üyesi Semih Korkut ile
Yelkencilik üzerine...



İstanbul Gençlik ve
Spor Müdürü Cemil
Boz' u tanıyalım...





Wellness nedir? Neden önemlidir?



Acil Tıp Hekimi Nasıl Yaşamalı



Tükenmişlik Sendromu Korunma Yolları

MERCEK

15-27

Tanıtım

6

Türkiye Acil Tıp Derneği Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu ve Wellness

42

Acil Tıp Asistan Birliği (ATAB)

61

Türkiye Acil Tıp Derneği Geriatrik Acil Tıp Çalışma Grubu

Röportaj

9

Cemil Boz: Sağlıklı Yaşam İçin Spora, Fiziksel Egzersize Evet...

38

Semih Korkut İle Yelkencilik Ve Acil Tıp Üzerine...

HABER

13

Türkiye'nin İlk Meslek Örgütü Ligi: Bal Kasımında Başlıyor

28

EACEM 2018 İle Beraber Bir İlk: InnovEM

29

TATD Kurs Günleri Kongresi, Referans Kongre Olma Yolunda Uygun Adım İlerliyor...

54

Acil Tıbbın Gözbebeği: ATAS

HOBİ

31

Zamandan Etkilenmeyen Bir Popüler Oyun: FIFA

57

Keçe İğneleme

ARAŞTIRMA

34

Türkiye'de Özel Sağlık Kuruluşlarında Acil Tıp Uzmanlığının Gelişimi

PORTRE

44

Bir Toksikoloğun Hikayesi

GEZİ

48

Yeryüzündeki Cennet: Sri Lanka

Türkiye Acil Tıp Derneği Adına İmtiyaz Sahibi
Ersin Aksay

Genel Yayın Direktörü
Serkan Emre Eroğlu

İçerik Editörü
Yusuf Ali Altuncu

Danışma Kurulu
Bülent Erbil
Hakan Topaçoğlu
Levent Avşaroğulları
Yıldırım Çete
Özgür Çevrim
Özlem Dikme
Recep Dursun
Rıdvan Atilla
Serkan Yılmaz

Eğitim Editörü
Süleyman Türedi

Kültür Editörü
Başak Bayram

Medikal Teknoloji Editörü
Orhan Çınar

Dış Haberler Editörleri
Cem Oktay
Erkan Göksu
Can Özen

Görsel Yönetmenler
Murat Çetin

Reklam Direktörü
Bora Kaya

İletişim
Aytül Kuşcu

BÖLGE TEMSİLCİLERİ

Marmara
Anadolu - Erkman Sanrı
Avrupa - Öncü Sancak

İç Anadolu
Bulut Demirel

Ege
İlhan Uz

Güney ve Doğu Anadolu
Ali Batur

Karadeniz
Murat Yazıcı

Akdeniz
Soner Işık



www.ematip.com
e-mail: bilgi@ematip.com

Genel Yayın Yönetmeni: Adnan ASLAN

Yayıncı: EMA Tıp Kitabevi Yayıncılık Tic. Ltd. Şti. Topkapı Mah. Emek Sok. No: 10. 34093. Fatih - İstanbul

Tel: 0212 532 09 41

Sayfa Tasarımı: Kadriye Yurt

Kapak Tasarımı: Kadriye Yurt

Yayıncı Sertifika No: 31269

Baskı / Cilt: GD Ofset Matbaacılık ve Tic. San. A. Ş İkitelli Org. San. Böl. Atatürk Bulvarı Deposito İş Mrk. A5 Blok Kat:4 No: 407 Başakşehir-İST. Tel: 0212 671 91 00

Matbaa Sertifika No: 32211

ÖNSÖZ

Değerli Acil Tıp Gönüllüleri,

Türkiye Acil Tıp Derneği, yeni bir proje ile karşınıza çıkıyor: “**Acil Tıp Bülteni**” Acil servisteki yoğun çalışma temposundan biraz olsun fırsat bulduğunuzda zevke okuyabileceğiniz bir bülten oluşturmak istedik. Acil tıp konusundaki gelişmeler, röportajlar, TATD faaliyetleri, sağlıklı yaşam, sosyal konular ve acil tıbbi ilgilendiren haberi artık elinizin altında bulacaksınız. Acil Tıp Bülteni'nin planlanması ve oluşması aşamalarında birçok acil tıp uzmanı ve öğretim üyesi çok yoğun bir çalışma temposu sarf etti, her birine ayrı ayrı Türkiye Acil Tıp Derneği Yönetim Kurulu adına teşekkür ederim. Sizlerin desteği ve katkıları ile “Acil Tıp Bülteni” gelişecek, büyüyecektir. Saygılarımla,

Prof. Dr. Ersin Aksay

Türkiye Acil Tıp Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Türkiye Acil Tıp Derneği “Acil Tıp Bülteni” Dergisi Yayın İlkeleri

1. TATD “Acil Tıp Bülteni” dergisinde yer alan haberler, abartıdan uzak, sansüresiz objektif bir biçimde, haberin özüne bağlı kalınarak kamuoyuna iletilir.
2. Dergi ekip üyeleri, bu görevleri sırasında;
 - a. Mesleki çatışma ve Türkiye Acil Tıp Derneği itibarını sarsacak türden bir faaliyet ve organizasyon içinde olamaz,
 - b. Herhangi bir siyasi partide aktif görev alamaz.
 - c. Ülkemiz siyasi hayatına ait genel seçimlerin ve mesleki örgüt seçimlerinin öncesinde oylarının rengini açıklayarak okuru yönlendiremez,
 - d. Türkiye Acil Tıp Derneği'ni siyasi açıdan bağlayacak tavır takınamaz,
 - e. Meslek etik ve geleneklerine bağlı kalır.
3. Yayınlarımızda hiçbir kimse, dil, cinsiyet, din, ırk, milliyet, sınıf ve fiziki engelleri sebebi ile dışlanamaz, küçümsenemez, küçük düşürülemez.
4. Yayınlarımızda şiddet, kin ve düşmanlığı kışkırtıcı yazılara, haberlere yer verilemez. “Acil Tıp Bülteni” dergisi yürütücüleri, diğer basın yayın ve sosyal medya organlarında da bu konularda demeç ya da bildiri yapamaz.
5. Yayınlarımızda, herhangi bir kişi, kurum ve kuruluşa küçük düşürücü lakap ve yakıştırma yapılamaz. Hiç kimse, adli makamlardan yapılan kesin karar bildirimleri olmadıkça peşinen suçlu olarak gösterilemez. Yargı süreci devam etmekte olan olguların haberleştirilmesi sırasında dengeli ve yukarıdaki diğer yayın ilkelerini kapsayıcı tarzda hareket edilir.
6. Haber, röportaj ve yazılarımızda ilgilinin rızası dışında özel yaşamı, yayına konu edilemez.
7. “Acil Tıp Bülteni” dergi ve dijital platformu, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'nca (RTÜK) alınan yasakları ve yayın ilkelerini benimser, uygular.
8. Yayınlarımıza kaynak olan demeç, alıntılar; yanlış anlaşılmalara, kurum kuruluş ya da kişinin gülünç duruma düşürülmesine neden olacak şekilde özetlenmez, kaynak ve tarih açık olarak belirtilir.
9. “Acil Tıp Bülteni” dergisi, cevap ve düzeltme hakkına saygı duyar.

Değerli Okuyucularımız,

Yenilenmiş, farklı bölümlerle zenginleştirilmiş; sadece Acil Tıp camiasının değil, sağlık sektörünün tüm paydaşları ve onların çalışanlarına yönelik hazırlanan “Bülten” i sizlere sunuyor olmanın gururunu yaşamaktayız.

Klasik tıbbi “resmi” dili yerine, magazin tadında hazırlanmış olan dergimiz “Bülten” de; toplumun hayati değerleri olan sağlık çalışanlarının yaşamlarına dair renkli bilgileri ve yine, sağlıkçı olsun olmasın herkes için faydalı olacak pek çok konuya ait ipuçlarını vererek yaşamlarımıza renk, tat ve kalite katmayı hedeflemekteyiz.

Hayatlarımızın önemli bir kısmının hasta bakımı ile geçtiğinin farkında olan bizler, hastanede geçen zamanın her şeyden ibaret olmadığını, dışarıda da güzel vakit geçirebileceğinizi, bunu yapamadığınız hallerde; zevk ile okuyabileceğiniz bir derginin hayatınıza yöne verebileceğini, sizlere göstermek istiyoruz. Zira dergimiz, sadece Acil Tıp camiasının büyük bir aile olduğunu değil, tüm sağlık sektörü ile birlikte sizin; bu ailede yalnız olmadığınızı da göstermeyi amaçlamaktadır.

Buradan hareketle, dergimizin bu ve ondan sonraki gelecek her bir sayısında; “mercek” adını verdiğimiz bölüm ile bir konu üzerine yoğunlaşırken, geride kalan sayfalarında hayata dair pek çok konuya ilişkin yazı ve röportaj’ ın yanı sıra duyurmaktan mutlu olacağımız faaliyet haberleri ile sizlerin karşısına çıkmış olacağız.

1995 yılında kurulan Türkiye Acil Tıp Derneği’ nin önemli güçlerinden olmaya aday bu derginin yenilenmiş “ilk” sayısını keyif ile okuyacağınızı umuyor, tüm sağlık camiasına ve ülkemize hayırlı olmasını diliyorum.

Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu

Genel Yayın Direktörü



Türkiye Acil Tıp Derneği Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu ve Wellness

Tanım olarak “wellness”; bir bütün olarak kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyi olma halidir. Fiziksel, duygusal, entelektüel, ruhsal, sosyal, çevresel ve mesleki boyutları olan wellness; aslında bir yaşam biçimidir.

Acil Tıp çalışanları olarak oldukça zorlu koşullar altında çalışıyoruz. Çalışma şartlarımız ve saatlerimiz normal bir yaşam sürdürmeye pek uygun değil. Akşam saatlerinde, hafta sonu ve resmi tatil demeden 7 gün 24 saat çalışıyoruz. Ancak tüm bu olumsuz çalışma koşullarına rağmen, mümkün olduğunca sağlıklı yaşamalıyız ve bu hiç de olanaksız değil. Bunun için yapılabilecek çok şey var kuşkusuz; kimimiz için spor yapmak, kimimiz için bir sinema yada tiyatroya gitmek, kimimiz için doğada bir gün geçirmek, kimimiz için yeteneklerimizi geliştirebileceğimiz bir gruba dahil olmak gibi. Bu örnekler çoğaltılabilir; yeter ki kendimiz için en uygun yöntemi bulalım ve bunu kendimiz

için bir yaşam biçimine dönüştürelim. Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD) 11-17 Mart 2018 tarihleri arasında “Acil Tıp Sağlıklı Yaşam Haftası” kapsamında yurdun çeşitli yerlerinde farklı etkinlikler düzenledi ve böylece “wellness” yani sağlıklı yaşam konusunda farkındalığımız arttı. Bir kez daha anladık ki; özellikle biz Acil Tıp çalışanları için sadece fiziksel değil, ruhsal ve sosyal yönden de sağlıklı yaşam vazgeçilmez olmalı. Buradan hareketle, “TATD Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu” kuruldu ve böylece etkinliklerin sadece bir hafta ile sınırlı kalmayıp, tüm yıl boyunca hatta tüm yaşam boyunca devam etmesi amaçlandı.

Başkanlığını Doç. Dr. Özlem Köksal'ın yürütmekte olduğu bu çalışma grubunun hedefleri;

- Acil Tıpta Sağlıklı Yaşam konusunda ve fiziksel, ruhsal ve sosyal bileşenleri hakkında bir farkındalık yaratmak,
- Acil Tıpta Sağlıklı Yaşam çalışma grubu olarak çeşitli sosyal etkinlikler, faaliyetler ve sempozyumlar düzenlemek,
- Türkiye Acil Tıp Derneğini bünyesinde düzenlenen kongre ve sempozyumlarda çeşitli oturumlar düzenlemek, stantlar açmak ve etkinlikler düzenlemek,
- Sağlıklı yaşam ve Acil Tıp ile ilgili yazılı ve görsel materyaller üretmek,
- Acil Tıpta Sağlıklı Yaşam ile ilgili uluslararası platformlarda Türkiye Acil Tıp Derneğini temsil etmek,
- Acil Tıpta Sağlıklı Yaşam ile ilgili uluslararası diğer dernekler ve kuruluşlarla iş birliği yapmak,
- Acil Tıpta Sağlıklı Yaşam ile ilgili ulusal/uluslararası projeler üretmek ve bu konuda üretilmiş projelerde yer almaktır.




Türkiye Acil Tıp Derneği, yeni mobil web uygulaması www.mobil-ed.net yayın hayatına başladı



MOBILE-ED
Hız Tıbbı Doktorları İçin

www.mobil-ed.net, acil hekimlerinin günlük pratiklerinde ihtiyaç duyabilecekleri pek çok faydalı bilgiyi derleyen, uygulama yüklemeyen mobil cihazlarda uygulama deneyimi sunan, üyelerin birbiriyle etkileşimine, puan toplamasına ve ödüller kazanması için izin veren eden çok yönlü bir web uygulaması olarak tasarlandı.

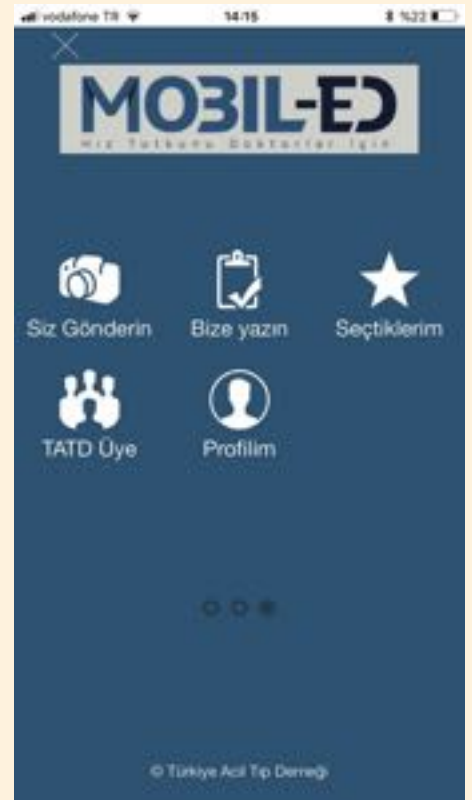
Cep telefonu ya da tabletinizden www.mobil-ed.net sitesine girin. Android cihazlarda otomatik gelen ana ekrana ekleme isteğini 'evet' diyerek yanıtlayın. IOS cihazlarda alt kısımdaki  işaretine dokununuz ve 'ana ekrana ekle' seçeneğini seçin. Artık uygulamanız hazır. İstedikçe zaman ana ekrandaki ikon- dan uygulamaya erişebilirsiniz.

Mobil-ED'de neler var?

Blogg-ER: TATD çalışma grupları tarafından üretilen her türlü bilimsel içeriğe ve faaliyete buradan erişebilirsiniz.

Acilci.net: Acilcinin vazgeçilmezi acilci.net artık mobil uygulama deneyimi ile elinizin altında. (Acilci.net'in muhteşem ekibinin koşulsuz desteği ile)

Sunumlar: TATD kongre ve sempozyum sunumları bu alanda





TJEM: Türkiye Acil Tıp Dergisinde yayınlanmış tüm makaleler tam metinleri ile elinizin altında.

Etkinlik: TATD'nin tüm kurs, sempozyum, kongre, sosyal etkinliklerini buradan takip edebilirsiniz.

Duyurular: Kutlamalar, resmi açıklamalar, etkinlik sonrası fotoğraflar hepsi bir arada bu alanda. Uzmanlık ve akademik yükselme kutlamaları artık zahmetsiz. Notunuzu yazmanız yeter.

Algoritmalar: Hastalık yönetim algoritmaları (Pulmoner emboli, RSI, Sepsis, Pnömoni vb.) bu alanda

Hesaplamalar: İlaç dozları, skorlamalar, mnemonikler bu alanda

Ayın olgusu: Her ay yeni bir olgu (EKG, toksikoloji, usg, görüntü)

Sanal Stand: TATD üyelerine özel bu alanda kongrelerimize destek veren firmaları ve ürünlerini görebilir, ürünler hakkında yorum yazabilir, firma temsilcilerine soru sorabilir ve demo talep edebilirsiniz.

Sosyal Medya: Dernek facebook, twitter ve instagram hesaplarını bu alandan takip edebilirsiniz.



TATD TV: Röportajlar, özel anlar, videolar bu alanda

Siz gönderin: Mobil-ed'de yer almasını istediğiniz video, resim ve yazıları bizimle paylaşabilirsiniz.

Üyeler ve Sohbet: TATD üyelerine özel bu alanda üyelerin birbirine mesaj gönderebilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

Seçtiklerim: Uygulama içinde gezinirken beğendiğiniz ve daha sonra okumak istediğiniz içeriği seçip, daha sonra bu alandan erişerek okuyabilirsiniz.

Profil-Üyelik Kartı: Üst menüden profil sayfanıza ulaşabilir, uygulamayı her gün ziyaret ederek, uygulama içinde vakit geçirek, yorum yazarak, duyurularımızı sosyal medya hesaplarınızda paylaşarak puan toplayabilir, kurs, sempozyum ve kongrelere ücretsiz katılma hakkı kazanabilirsiniz. Sürpriz hediyelere de hazırlık olun..

Bazı bölümler sadece TATD üyeleri için, bu bölümlere ulaşmak için dernek üyeliğinde kullandığınız e-posta adresini kullanarak, şifreminizi unuttuğunuz seçeneği ile şifre sıfırlama işlemi yapmanız yeterlidir.

Camiamıza hayırlı olmasını diliyor, görüş ve önerilerinizi bekliyoruz.



CEMİL BOZ:

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
SPORA, FİZİKSEL EGZERSİZE

EVET...

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl
Müdürü ile Spor ve Sağlık üzerine...



HABER: ERKMAN SANRI



Ortaokul ve lise öğrenimini Tarsus Amerikan Koleji'nde gerçekleştirmiştir. Tıp fakültesi eğitimini 2001-2007 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesinde almıştır. Acil tıp ihtisasını Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tamamlamıştır. Şu anda Marmara Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalında Acil Tıp Uzmanı olarak çalışmaktadır. Türkiye Acil Tıp Derneği EMPACT Çalışma Grubu başkanıdır. 'Bilginin ve Deneyimin Paylaşımı' felsefesine ve ancak bu şekilde Türkiye'de ve tüm dünyada acil tıbbın gelişiminin mümkün olduğuna inanmaktadır. Hobileri gitar çalmak, spor yapmak ve seyahat etmektir.

Sağlık sektöründe hizmet verenler ama özellikle de acil sağlık sistemi içinde görev yapmakta olanlar, "Sağlıklı olmanın ya da kalabilmenin" ne kadar önemli olduğuna dair pek çok hayat hikayesini hasta ve yakınları ile beraber bizzat yaşayan topluluklardır. Günümüz dünyasında sağlıklı kalabilmeyi zorlaştıran pek çok çevresel faktör, pek çok bireysel yoğunluk yaratan etken ile karşılaşmaktayız. İşte, bu etkenlerle baş edebilmemizi sağlayacak temel araçlardan biri de sportif faaliyetlerdir. Bu faaliyetlerin özendirilmesi, daha fazla oranda insana ulaştırılması ve hakkımız olan kaliteli yaşam için geçtiğimiz yıl sonunda yönetim kurulu üyeliğini gerçekleştirmekte olduğum Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD) kurul toplantılarının birinde "Bir meslek topluluğuna ait Basketbol Ligi olabilir mi?" sorusunu tartışmaya açtığımda, tüm kurul arkadaşlarımdan destek gördüm ve belki de ilk kez olacak bir Basketbol Liginin temellerini hep beraber atmış olduk. Sonraki günlerde, TATD'nin ATAB ile beraber genç ve dinamik diğer grubu EMPACT'ın başkanı değerli arkadaşım Erkman Sanrı ile birlikte yürüttüğümüz çalışmalar neticelenmiş oldu.

Geldiğimiz noktada, ülkemizin bir ligi daha olmuş oldu. İşte, TATD BAL olarak kısaltılan ve Basketbol Acil Ligi olarak değerlendireceğimiz bu büyük organizasyonda en az bizler kadar pay sahibi olan İstanbul Gençlik ve Spor Müdürü Sayın Cemil Boz ile değerli ekibinin verdiği katkı da çok büyüktü. Acil Tıp Bülteninin bu sayısında sevgili Uzm. Dr. Erkman Sanrı arkadaşımızın hazırladığı röportaj ile sayın Cemil Boz bey'i konuk edeceğiz. Kendilerine teşekkür eder, sizlere keyifli okumalar dilerim.

Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu

ERKMAN SANRI: Öncelikle bizi kırmayıp röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Sorularımıza başlamadan önce bir röportaj klasiği olarak sizden kendinizi tanıtanızı isteyebilir miyiz?

CEMİL BOZ: Merhaba, 1981 yılında Artvin'in Yusufeli ilçesinde doğdum. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünden 2004 yılında mezun olduktan sonra İstanbul Büyükşehir Belediye Sportif Etkinlikler A.Ş.'de Tenis Antrenörü (2004 – 2006) olarak görev aldım. Yine tenis antrenörlüğü yaptığım

süreç içerisinde Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Alanında Yüksek Lisansımı "Yerel Yönetimlerin Spor Tesislerinde Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları" adlı tez çalışmam ile tamamladım.

2006 yılında başladığım İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde farklı kademeye ve birimlerde hizmet verdikten sonra 2013 yılından itibaren Gençlik Hizmetleri ile Personel Eğitim Şube Müdürlüğü ardından 24 Mayıs 2017 tarihinden itibaren İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü olarak görev yapmaktayım.



ERKMAN SANRI: Ülkemizde spor deyince akla ilk futbol gelmekte. Sanırım sonrasında da basketbol geliyor. Sizce bu iki spor dalının, halkımız tarafından diğer spor dallarına göre daha fazla sevilmesinin sebebi nedir?

CEMİL BOZ: Spor kitleleri peşinden sürükleyen toplumsal ve kültürel bir olgudur. Yaş, cinsiyet, din, dil ve ırk ayrımı olmadan evrensel bir dile sahip olan sporun gelişimi toplumların her kesiminde kabul görmüş, desteklenmiş ve özellikle bazı spor dallarında ekonomik ve sosyolojik açıdan da önemli kazanımlar getirmiştir. Ülkemizde özellikle futbolun ve basketbolun gelişimini de bu bağlamda incelemenin önemine değinmek istiyorum. Küreselleşen dünyada özellikle teknolojinin gelişimiyle birlikte sponsorluk ve reklam gibi kavramlar ön plana çıkmış ve dünyada milyonlarca belki milyarlarca insanın takip ettiği organizasyonlar aynı zamanda dev bir endüstri oluşturmuştur. Örneğin NBA, UEFA ve FIFA gibi organizasyonların kitleleri sürükleyen bir yapıya dönüşmesi bu organizasyonları küresel bazda popüler hale getirmektedir. Belirtmiş olduğunuz iki spor branşının takım olma, yardımlaşma, paylaşma, birlikte hareket etme ve mücadele anlamında ülkemizde sporseverlerde daha fazla heyecan, aidiyet ve coşku yaşattığını, ülkemiz insanının karakteristik özelliklerine daha fazla

uyması nedeni, daha çok sevildiğini ve takip edildiğini düşünüyorum.

ERKMAN SANRI: Türkiye’de sporun halkımız tarafından profesyonel veya hobi olarak yeterli kadar yapıldığını düşünüyor musunuz?

CEMİL BOZ: Gençlik ve Spor Teşkilatı olarak 7’den 77’ye sporun yaygınlaşmasını sağlamak, toplumumuzda spor kültürü oluşturmak ve gençlerimizin sağlıklı ortamlarda spor yaparak, sporla büyüyen sağlıklı nesiller olması gayretiyle çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Şunu rahatlıkla ifade edebilirim ki; ülkemizde gerçekleşen tesisleşme hamlesi ile birlikte günümüzde spora ilgi her geçen gün artmaktadır. İstanbul’umuzda lisanslı ve faal sporcu sayılarımız her geçen gün yükselen bir ivme ile devam etmektedir. Bir diğer önemli konu ise sivil toplum kuruluşlarımızın ve belediyelerimizin de destekleriyle birlikte ülke olarak spor ülkesi olma yolunda emin adımlarla ilerliyoruz. Çeşitli projelerle halkımızı spora teşvik etmek için çalışmalarda bulunuyoruz.

ERKMAN SANRI: 37 yaşındasınız, evlisiniz ve biri kız biri erkek olmak üzere 2 çocuk babasıınız ve İstanbul gibi bir metropolde yaşıyorsunuz. Bunun yanı sıra Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü gibi önemli ve yoğun bir

iş yaşamınız var. Günlük koşuşturmacalarınızdan halen aktif spor yapmaya vakit bulabiliyor musunuz? Ve hangi sporlarla daha çok ilgileniyorsunuz?

CEMİL BOZ: Her bir bireyin spora bahane üretmeden gerekli zamanı ayırması gerektiğini düşünüyorum. Yoğun iş temposundan arda kalan zamanlarda yüzme ve tenis sporuyla ilgileniyorum.

ERKMAN SANRI: TATD ile İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü arasında gerçekleşecek İstanbul BAL projesini desteklediğiniz için teşekkür ederiz. Birlikte gerçekleştireceğimiz bu projenin topluma, acil doktorlarına ve İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne ne gibi katkıları olacağını öngörüyorsunuz?

CEMİL BOZ: Sporla Sağlık birbiriyle doğru orantılı iki kavram olduğu için kuruluşunuz ile işbirliği içerisinde gerçekleştirdiğimiz projenin önemli olduğunu düşünüyorum. İmzalanan bu protokol kapsamında derneğinize İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğümüz personeline verilecek olan "Temel Yaşam Desteği ve İleri Kardiyak Yaşam Desteği" eğitimi ile birlikte spor eğitmenlerimizin ve antrenörlerimizin sporcu sağlığı bakımından bilinçlendirilmesi hususu bizler için oldukça değerli. Ayrıca bir sezon boyunca değerli acil servis çalışanlarınızdan oluşacak olan basketbol takımlarının İl Müdürlüğümüze bağlı spor salonlarımızda sporla buluşmalarına, spor yapmalarına da kurum olarak destek olmaya çalışacağız. Toplumumuzda en etkili rehabilitasyon aracı olan spor sayesinde yoğun tempoda görev yapan sağlık çalışanlarımızın spor yapmaya vakit ayırabilmeleri ve iş verimlerinin artması açısından da faydalı olacağı kanaatini taşıyorum. Aynı zamanda bu proje, diğer meslek gruplarına örnek olması açısından önem arz etmektedir.

ERKMAN SANRI: Takip ettiğimiz kadarıyla, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü olarak sadece spor organizasyonlarının gerçekleştirilmesinin ötesinde toplumsal konularda da hassasiyetlerimizi kucaklayan organizasyonlarda bulunuyorsunuz. Bunlara örnek olarak Güreş camiası ile birlikte Zeytin Dalı Harekatı'na verdiğiniz destek ve çocuk-

larımız için olan spor okullarının açılışlarını sayabiliriz. Bu ve benzeri sorumluluk projelerinizden bahsedebilir misiniz?

CEMİL BOZ: Kurumumuzun da isminden anlaşılacağı gibi hem gençlik hem de spor alanında çalışmalarımızı tüm hızıyla sürdürüyoruz. İl Müdürlüğümüze bağlı 7 (yedi) gençlik merkezimizde gençlerimize yönelik gerçekleştirdiğimiz kurslar, geziler ve Bakanlığımızın kamp programları ile birlikte gençlerimizi kötü alışkanlıklardan uzak tutarak, serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmelerini sağlamaya çalışıyoruz. Millî ve manevî değerlerine bağlı, topluma entegre olmuş, bilimde, sporda, sanatta bulunduğu her alanda kendini geliştiren bir gençlik tasavvur ediyoruz. Örneğin İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğümüz bünyesinde faaliyet gösteren Gençlik Merkezlerimizde Suriyeli kardeşlerimizin topluma entegrasyonunu sağlamak amacıyla başlatılan 'Sosyal Uyum' projesi hayata geçirilmiştir ve devam etmektedir. Yine keza Gençlik Hizmetlerinde uygulamada olan 'Kiraathaneler Aslına Dönüyor' ve Kitap Okuma Halkaları da' birer sosyal sorumluluk projesi olarak gösterilebilir.

Spor Genel Müdürlüğü' müzün başlatmış olduğu 'Koşabiliyorken Koş' projesi 7'den 77'ye herkesi spor yapmaya teşvik eden bir proje olarak uygulama halindedir.

ERKMAN SANRI: Son olarak bu röportajımızı okuyacak olanlara sporun toplumlar üzerindeki olumlu etkileri hakkında neler söylemek istersiniz? Ve biz doktorlara hangi tavsiyelerde bulunursunuz?

CEMİL BOZ: Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri yadsınamaz bir gerçek olarak hayatımızın her anında karşımıza çıkmaktadır. Spor ve düzenli egzersiz yapan bireyin yaşam kalitesi artar, sağlıklı bir fiziksel yapıya kavuşur ve bağışıklık sistemi güçlenir. Spor yapan bireyler, yabancı madde kullanımı ile mücadelede toplumda önemli bir rol modeldir. Kendini daha iyi ifade edebilme ve çevresiyle daha rahat iletişim kurabilme yetenekleri gelişir, sosyalleşir. Son olarak Sağlıklı bir yaşam için spora, fiziksel egzersize evet diyorum. Sizlerin şahsında kurumunuza teşekkürlerimi sunuyorum, tüm vatandaşlarımıza sağlıklı, mutlu, spor dolu günler diliyorum.

"Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri yadsınamaz bir gerçek olarak hayatımızın her anında karşımıza çıkmaktadır."



TÜRKİYE'NİN

İLK MESLEK

ÖRGÜTÜ LİGİ:

BAL

KASIMDA BAŞLIYOR

Tüm dünyada doktorlar, sağlıklı yaşam kapsamında spora teşvik edilmektedir. Acil tıp doktorlarının da hem fiziksel hem de mental olarak daha zinde kalabilmek için spor yapması gerektiği pek çoğumuzca bilinmektedir.

Öte yandan, hekimler sadece sağlık alanındaki hünerleri ile değil, diğer pek çok konuda beceriye sahiptir. Buradan başlayan hareketle Acil tıp doktorlarının spora ilgisinin bilinmesi ve spor ihtiyaçları göz önüne alınarak, 2017 yılları sonlarına doğru Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu tarafından başlatılan çalışmalar neticeye vardırılmış ve İstanbul Gençlik ve Spor Müdürlüğü ile Türkiye Acil Tıp Derneği arasında İstanbul Basketbol Acil Ligi (BAL)'nin kurulmasına dair protokol imzalanmıştır. Protokolün yazımı ve sonrasında da BAL' a ait detaylar üzerine çalışan Uzm. Dr. Erkmán Sanrı' nın da önemli orandaki katkıları ile söz konusu lig'in nasıl ilerleyeceği konusu kesinleşmiştir.

Yapılan bu protokol gereği; İstanbul Basketbol Ligi (BAL) kasım ayında başlayacak ve 7 ay sürecek olup maçlara seyirci olarak katılım serbest ve ücretsiz olacaktır. Başvurularını tamamlayan 15 takımın ayda 1 gün mücadele edeceği İstanbul Basketbol Ligi maçlarının İstanbul'daki büyük basketbol arenasında, profesyonel hakemler kontrolünde oynanması planlanmıştır.

Türkiye Acil Tıp Derneği ile İstanbul Gençlik ve Spor Müdürlüğü' nün el ele verdiği bu lig belki de tüm dünya da ilk kez gerçekleştirilen meslek örgütü ligi olarak tarihe geçmiş olup, başta Acil Tıp olmak üzere tüm sağlık camiasının gururu olmaya adaydır.

TATD İstanbul Basketbol Acil Ligi (BAL) için artık her şey hazır diyebiliriz... Keyfini sürmeye tüm halkımızı bekliyoruz.



2018-2019 BASKETBOL ACIL LİGİ STATÜSÜ

İlk maçlar
17 Kasım da...

Yer:
Kadıköy Caferağa
Spor Tesisi



1.1. BAL STATÜSÜ

En önemli kural **FAIR PLAY** kavramı ve centilmenliktir.

Takımlar

- 1.1.1 Her takım en az 5 oyuncudan oluşur. (5 oyuncu sahada, geri kalanlar yedek)
- 1.1.2 Her takımın koçu sahada kendisine ayrılan bölümde oyuncuları yönlendirebilir.

Oyunun Kuralları

- 1.1.3 Her iki takım müsabaka öncesinde birlikte ısınır.
- 1.1.4 Hangi takımın topla ilk oynama hakkı olacağına yazı tura ile karar verilir. Yazı turayı kazanan takım, topla oynama hakkını oyunun başlangıcında mı yoksa muhtemel bir uzatmada mı kullanacağını seçer.
- 1.1.5 Müsabaka sahada her takımdan 5 oyuncu ile başlamak zorundadır. Eksik oyuncu ile katılım halinde eksik oyunculu takım maçı 11-0 hükmen kaybetmiş kabul edilir.
- 1.1.6 Maçlar 10 ' ar dk'lık 2 devre üzerinden toplamda 20 dk oynanır.
- 1.1.7 Her devrede takımların 7 faul hakkı vardır. 7.'den 10. faule kadar ilk atış girerse 2. atış kullanılır. 10. faulden itibaren 2 atış kullanılmaya başlanır.

- 1.1.8 Toplamda 6 faul yapan oyuncu diskalifiye edilir. Aynı maç içerisinde iki teknik ve/veya sportmenlik dışı faul yapan oyuncu diskalifiye edilir. Diskalifiye edilen oyuncu bir sonraki maçta oynayabilir.
- 1.1.9 Takımların topu rakip sahaya taşıma süresi 10 saniye, toplam hucüm süreleri ise 24 saniyedir.
- 1.1.10 Müsabaka süresi sonunda galibiyet sağlanamazsa maç uzatmalara gider. Uzatmalara başlanacak takım oyunun başlangıcındaki yazı turayı kazanan tarafa göre belirlenir. Uzatmalarda ilk basketi atan takım galip gelmiş sayılır.

Oyuncu Değişirme ve Molalar

- 1.1.11 Maçlarda herhangi bir ölü top esnasında sınırsız sayıda oyuncu değişimi yapılabilir. Yedek oyuncu takım arkadaşı sahadan dışarıya çıktığında veya kendisiyle fiziksel temas yarattığında oyuna girebilir.
- 1.1.12 Her takıma toplamda 3 mola hakkı verilmiştir. Takımlar mola haklarını istedikleri zaman kullanabilir. Herhangi bir oyuncu, yedek oyuncu veya koç topun ölü olduğu durumda mola hakkı isteyebilir.
- 1.1.13 Tüm molalar 60 saniye uzunluğunda olacaktır.

Not: Mola ve oyuncu değişiklikleri sadece top ölü olduğu zaman istenilebilir, topun canlı olduğu durumlarda istenemez.

DOSYA



MERCEK

WELLNESS nedir? neden Önemlidir?

Sağlıklı bir hayat sürmek, dünya üzerinde yaşayan tüm insanların en büyük dileği. Yaşam bizlere verilen en güzel armağan ve vücudumuz, bu armağanı muhafaza ettiğimiz mabedimiz. Dolayısı ile bedenimize çok iyi bakmalıyız. Maalesef sağlık çalışanları olarak bizler bile sağlığımızın önemini hasta olana kadar pek de kavrayamıyoruz. Aslında birçok kişi kırklı yaşlarda bunu fark ediyor ama harekete geçmek pek kolay olmuyor. Görmezden gelmek, rutini devam ettirmek daha kolay... Farkına varmanın ise sorumluluğu var. İyi beslenmek, spor yapmak, alkol ve sigara tüketmemek, eski alışkanlıkların yerine

ne koyacağını öğrenmek ve bunu günlük hayatın rutinine yerleştirmek gerekiyor.

Özellikle son yıllarda sağlıklı yaşam dediğimizde beraberinde gelen yeni bir kavram var: Wellness. Sağlık çalışanları olarak çoğumuzun az çok bu konuda bir fikri var. Fakat tam olarak wellness felsefesini biliyor muyuz? Wellness en basit tanımıyla, "iyi olma durumu" olarak ifade ediliyor. Wellness'i hasta ve güçsüz olmama, sağlıklı beslenmek veya düzenli spor yapmak olarak tanımlamak son derece yanlış olur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), wellness'i, "Sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak

YAZAR: SEVİLAY KARADUMAN



1990-1996 yıllarında DEÜTF de üniversite eğitimi tamamlayıp, arkasından aynı üniversitede Acil Tıp ihtisası yaptı. Halen İzmir Özel Kent Hastanesinde Acil Tıp uzmanı olarak çalışıyor. İş hayatı dışında farklı rotalara ve kültürlere seyahat, spiritüel eğitimler, spor, sağlıklı ve doğal ürünlerle beslenme ile mutfak atölyelerine vakit ayırıyor.

kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyi olma hali” olarak tanımlamıştır.

Wellness, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşamın farkında olmaya ve böyle bir yaşam için tercihlerde bulunmaya yönelik dinamik bir değişim ve son noktası olmayan bir gelişim sürecidir. Wellness yaşam için bir yoldur, en yüksek potansiyelimizi elde etmek için tasarladığımız bir yaşam biçimidir. Wellness bir seçimdir, optimal sağlığa doğru hareket etmek için verdiğimiz bir karardır, farkındalığın aktif sürecidir, bütün benliğinin bilinçli gelişimidir. Wellness yolculuğu, kişisel tekamül yolunuzda ruhen, beden, zihnen size ivme

kazandıracak bir felsefedir. Beden, beyin ve ruhun entegrasyonu; yaşamımızın kıymetini bilmemizi, yaptığımız her şeyde değer artışı algılamamızı sağlar. Yani optimal wellness yaşamın amaçlarını ve anlamını bulmamıza zemin hazırlar.

Wellness’i daha iyi anlamak için, bileşenlerine bakmamız gerekir. Bu felsefeyi yedi alt başlıkta boyutlandırabiliriz. Wellness’in birbiri ile ilişkili olan, fiziksel, duygusal (zihinsel), entelektüel (düşünsel ve yaratıcı), ruhsal (spiritüel), sosyal, çevresel ve mesleki wellness gibi boyutları vardır.

Fiziksel boyut; dengeli ve sağlıklı beslenme, düzenli spor, ideal kiloyu koruma, yeterli ve kalı-



teli uyku, güvenli cinsel hayat, alkol ve sigara gibi toksinlerden uzak kalmayı gerektirir. Sağlık çalışanları olarak belki de en hakim olduğumuz ama maalesef en az uygulayabildiğimiz boyut. Yeterince su içiyor musun? Ne yazık ki çok az insan yeterli su içiyor. Sonra beslenme... Piyasada çok fazla işlenmiş gıda, ilaçlanmış ve mevsim dışı satışa sunulmuş meyve-sebze var. Tahıl tüketimine çok ağırlık verilmiş durumda. İnsanlık, tarih boyunca hiç bu kadar işlenmiş tahıl tüketmedi. Bu nedenle herkesin bağırsaklarında ciddi sorunlar var. Birçok kişi kabızlık çekiyor, vitamin ve mineral emilimi bağırsaklarda yeterince olmuyor. Gıdaların çoğu çok şekerli ve kimyasal içerikli olduğu için vücutta enflamasyon ortaya çıkıyor. Bu enflamasyonlar kemik ve eklem ağrılarına neden oluyor. Vücut sürekli bu enflamasyonu tamir etmeye çalışıyor, bağışıklık sistemimiz ise alarm halinde.

Duyusal (zihinsel) boyut; kendi duygularımızı takip edebilmemizi, alışılmış, ya da öğretilmiş hatta belki de şartlandırılmış duygulanımlardan kurtulup özümüze dokunmamızı sağlar. Yaramaz bir çocuk gibi hiç susmadan konuşan, sürekli isyan halindeki zihnimize dinginliğin, huzurun

yolunu açar, spiritüel olarak bizi besler. Zihnini-zi eğitin; olumlu düşünmek zihin için önemlidir. Ama şu da var; zihin 'olumlu düşün' deyince düşünebilen bir yapı değil. Eğitim ve toplumsal faktörler de zihnin negatif düşünmesi için zihni eğitiyor. Pozitif düşünebilmek için kişinin kendini güçlendirmesi gerekiyor. Bunun için günde hiç olmazsa üç dakika hayatınızda iyi giden şeyleri düşünebilirsiniz ve zamanla bu süreyi arttırabilirsiniz. Zihninizin imkanlarını keşfedin, sahip olduğunuz en güçlü silah beyninizdir ve onu lehinize nasıl kullanabileceğinizi, insan zihninin sonsuz değişim ve dönüşüm gücünü fark etmeye zaman ayırın. Duyusal yönden iyi olan bir kişi, kendisinin farkındadır ve bu kişi bireysel olarak sürekli gelişmeye devam eder.

Entelektüel (düşünsel ve yaratıcı) boyut; yeni fikirler, özgünlük ve yeniliğin kapılarını aralarız bu boyutta. Bize olaylara karşı eleştirel düşünebilme yetisini kazandırır. Yaptığımız seyahatler, gördüğümüz kültürler, tanıştığımız yeni insanlarla, yeni fikirleri tartışarak ve deneyimlerimizi yaşamın her karesinde paylaşarak ilerlememize yardımcı olur.

Ruhsal (spiritüel) boyut; kendimizi anlamayı, sevmeyi, hayatı sorgulamayı ve içsel bir arınma-



Wellness'i daha iyi anlamak için...

- Fiziksel
- Duyusal
- Entelektüel
- Ruhsal
- Sosyal
- Çevresel
- Mesleki



yı derinlemesine hissetmemizi sağlar. Yaşam anlamlı ve amacı olan bir duygudur. Yaşam büyük bir sevgidir. En önemli sevgi kendini sevmektir, kendini sevmeden başkasını tam olarak seve-
mezsin. Dünya hayatı ile birlikte iç dünyaya ait ihtiyaçları dengelemek için bu boyuta ihtiyaç duyarız.

Sosyal boyut; çevremiz ile kurduğumuz iletişimi tanımlar. Başkalarına karşı sempatik, dost ve sıcakkanlı olmak için bize huzur ve güven verir. Kendimizi insanlar karşısında doğru tanıtabilme imkanı yakalarız.

Çevresel boyut; kendi dünyamızdan çıkıp dışarıda neler oluyor sorusuna verdiğimiz cevap bizi çevresel boyuta götürür. Kendi dünyamız dışında yaşanan toplumsal olayları, çevremizde olup bitenleri farklı bir bakış açısıyla değerlendir-
memize yardımcı olur. Sağlık için zararlı olmayan temiz ve güvenli bir çevrede yaşama yeteneğidir.

Mesleki boyut; iş yaşamında sağlıklı çalışma performansı, keyif, mutluluk ve başarıyı bir arada yürütme yeteneğidir. Birey bu dengeyi sadece kendisi için değil iş ortamındaki diğer bireylerle birlikte yürütme ve sürekli daha iyisini elde etme üzerine odaklanır.

Wellness tüm bileşenleri ile sayfalarca yazılacak, tartışılacak muazzam derin bir konu. Kendimizin ve sevdiğimizimizin hayatını anlamlı kılmak en büyük gayemiz. Zaman da bu konuda en büyük düşmanımız. Zamanın hızla akıp gittiği, yaşam mücadelesinin zor olduğunun öğretildiği hayatımızı; evimizde, işyerimizde, sosyal çevremizde tadına varmadan, sevdiğimizle kaliteli zamanlar geçirmeden, başkalarının isteklerini yerine getirme görev bilinciyle koşuşturma içinde geçiriyoruz. Gün bittiğinde ise yetiştiremediğimiz işlerden dolayı suçluluk duygusu ile mutsuz ve yorgun yataklarımıza giriyoruz. Peki, bu duygu ile günler nasıl geçer? Hayat nasıl devam eder? Kendimizi yalnızca mesleki kimliğimizle ya da anne, baba, eş olarak tanımladığımız süreçte mutlu olabilir miyiz? Tamda bu noktada karar verin. İsteddiğiniz hayatı mı, yoksa razı olduğunuz hayata mı devam etmek istiyorsunuz? Sürekli yüksek sesle konuşan, hatta bağırarak, konudan konuya atlayan, sizi sürekli yetersiz bulan, eleştiren, suçlayan zihninizi susturun. Sizin iyiliğinizi isteyen, sizi anlayan o derinlerden gelen, kendini duyurmaya çalışan kısık sese, kalbinizin sesine artık kulak verin.



Hayat zor değil... Hayatı zor kılan bizleriz. Hayatı kolaylaştıracak da bizleriz. Wellness kavramının temelinde her yönüyle daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam sürebilmek amacı yattığına göre; uzatın elinizi, kendi elinizi tutun ve kaldırın.





ACIL TIP HEKİMİ NASIL YAŞAMALI?

Yazıma başlarken öncelikle sizinle “Medscape Emergency Medicine Physician Lifestyle Report 2018” raporuna ait bazı verileri paylaşmak istiyorum. Bu raporun sonuçlarına göre; Acil Tıp hekimlerinin yarısından fazlası (%58) iş hayatı dışındaki yaşamlarında mutluysen, sadece %26’sı iş hayatlarında mutlu. Yine neredeyse yarısına yakın bir bölümü (%48) tükenmişlik, depresyon yada her ikisinden birden muzdaripler ve bu oran kadın Acil Tıp hekimlerinde (%54) erkeklere göre daha fazla. Peki bu durumla nasıl başa çıkıyorlar dersiniz? Yarıdan fazlası (%54) egzersiz yaparken, nerdeyse üçte biri (%35) alkol ile bu durumla başa çıkmaya çalışıyor. Neyse ki sigara (%4) ve diğer uyuşturucuların (%1) kullanım oranı çok daha az. Yine bu rapora göre; Acil Tıp hekimlerinin büyük bir kısmı evli ve ilginç olarak eşlerin çoğu sağlık alanı dışında çalışıyor. Yıllık izin alma durumlarına baktığımızda ise, yarısından azı (%45) yılda 3-4 hafta izne ayrılıyor. İlginç olan bir başka durum ise yarısına yakını (%48) kilo vermek istiyor; ancak sadece %26’sı haftada 4-5 gün egzersiz yaparken, %9’u hiç egzersiz yapmıyor. %26’sı haftada 5 yada daha fazla kez alkol alıyor. Tabii tüm bu veriler bize ait değil ve Türkiye Acil Tıp hekimle-

rine bunu uyarlamak ne kadar gerçekçi tartışmalı olsa da bize yol gösterebileceğini düşünüyorum.

Çalışma şartlarımız ve saatlerimiz normal bir yaşam sürdürmeye pek te uygun değil bildiğiniz gibi. Akşam saatlerinde, hafta sonu ve resmi tatil demeden 7/24 çalışıyoruz. Özellikle benim gibi yaş aldıkça, böyle düzensiz bir şekilde ve geç saatlerde çalışmak zor olabiliyor. Ayrıca, genç meslektaşlarımızda hafta sonları ve tatil günlerinde görevli olduklarından, aile hayatlarını ve sosyal faaliyetleri sıklıkla kaçırmıyorlar.

Peki tüm bu olumsuz çalışma koşullarına rağmen, sağlıklı yaşamak mümkün değil mi? Bir Acil Tıp hekiminin sağlıklı yaşaması için geliştirebileceği bazı stratejiler var kuşkusuz. Gelin isterse- niz şimdi bunlardan bahsedelim:

➤ **Ne istediğinizi bilin.**

İsteklerinizi öncelik sırasına göre listeleyin ve gerçekten isteyip-istemediğinize karar verin.

➤ **Bir gruba katılın.**

Kendinizi iyi hissedeceğiniz, hoşça vakit geçireceğiniz, takdir edileceğiniz ve en önemlisi de yeteneklerinizi geliştirebileceğiniz bir gruba katılın.

YAZAR: ÖZLEM KÖKSAL



Tıp eğitimini ve acil tıp uzmanlık eğitimini Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi (UÜTF)'nde tamamladı. Halen UÜTF Acil Tıp Anabilim Dalında Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır. 2018 Mart tarihinde TATD bünyesinde kurulan Acil Tıp Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubunun başkanlığını yürütmektedir.

➤ **Düzenli olarak egzersiz yapın, doğru beslenin ve daha çok uyuyun.**

Haftada 3-5 kez en az 45 dakika boyunca egzersiz yapın. Herkes için geçerli tek bir diyet yoktur; kendinize uygun olanı keşfedin, kahvaltının önemli bir öğün olduğunu unutmayın. Karbonhidrattan fakir, proteinden zengin beslenmeye çalışın. Su tüketiminizi artırın. Özellikle gece uykusu önemlidir, nöbetçi olmadığınız zamanlarda en az 6 saat uyumaya özen gösterin. Sadece uyanmak için değil, yatmak için de saatinizin alarmini kurun.

➤ **Teknolojiden uzak durun.**

Özellikle tatil günlerinizde elektronik cihazlarla bağlantınızı mümkün olduğunca azaltın. Zamanınızı kendinize, ailenize, arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize ayırın.

➤ **Doğada vakit geçirin.**

Fırsat buldukça doğada vakit geçirmeye çalışın; güneşi, yağmuru, rüzgarı hissedin.

➤ **Her gün gülün.**

Kahkaha iyi bir ilaçtır. Sizi gülümsetecek, eğlendirecek bir kitap okuyun yada film izleyin.

➤ **Kucaklayın ve dokunun.**

Dokunmak insan sağlığı için önemlidir. Ailenize, arkadaşlarınıza, çocuklarınıza sarılın ve onları sık sık kucaklayın.

➤ **Başarısız olmayı kabullenin.**

Hepimiz bazen başarısız olabiliriz. Bu olguyu kabullenip günlük hayatımıza dahil etmeyi öğrenmek, başkalarına daha etkili biçimde öğretmemize ve hastalarımıza daha iyi bakmamıza olanak sağlayacaktır.

Başarısız olmayı kabullenmeyle ilgili geliştirebilecek stratejiler:

➤ **Başarısız bir arkadaş bulun.**

➤ **Bir iş arkadaşınıza iyi bir başarısızlık dostu olun.**

➤ **Hatalarınızdan ders alın.**





➤ **Profesyonel yardım isteyin, bundan çekinmeyin.**

➤ **İş hayatınızdaki planlamayı iyi yapın.**

Mümkün olduğunca planınızda açık olmaya çalışın ve planınıza sadık kalın.

➤ **Bir takım oyuncusu gibi çalışın.**

Meslektaşlarınızı destekleyin ki, onlarda sizi desteklesinler. Çalışanlarınıza destek olun, onlara küçük jestler yapın.

➤ **Kendinize iyi bakın.**

İş dışında bir şeyler yapmak için kendinize zaman ayırın. Bunun için geliştirilebileceğiniz stratejiler:

➤ **Yapmaktan hoşlandığınız aktiviteler planlayın. Doğada yürüyüş yapın, müzik dinleyin, yoga yada benzeri egzersizler yapın, sinemaya gidin.**

➤ **Başkalarına "hayır" demeyi öğrenin. Biraz bencil olun ve kendinize zaman ayırın.**

➤ **Sosyal hayatla olan bağlantınızı kesmeyin, ama günün belli saatleriyle sınırlandırın.**

➤ **Kendinize karşı merhamet edin ve dikkatli biri olun.**

Kendinize karşı acımasız olmayın, başkalarına yaptığınız gibi kendinize de merhamet edin. Bir başarısızlıktan sonra en iyi arkadaşınızla konuşur gibi kendinizle konuşun. İç sesinize kulak verin. Yargılayıcı veya eleştirel olmak yerine kendinize karşı nazik davranarak basit hatalarınızı düzeltin. Hata yapan tek kişi siz değilsiniz, unutmayın. Hatalarınızı abartmayın, sadece daha dikkatli olun.

➤ **Dayanıklılığınızı artırın.**

Kendinizi geliştirin, risk alın, öğrenin. Karşılaştığınız her durum gelişmenize olanak verir. Başarısızlıklarla yüzleşin. Gerilemenize neden olsa bile zorlukları kabullenin. Kendinizi geliştirmek ve öğrenmek için çaba gereklidir. Eleştiriye açık olun. Başkalarının başarısı ilham, öğrenme ve bilgi kaynağıdır. Daha başarılı olmak için potansiyelinizi zorlayın.

➤ **Ruhsal sağlığınıza dikkat edin.**

Küçük şeyleri dert etmeyin. Her şeyi değiştiremezsiniz, sadece değiştirebileceklerinize odaklanın. Küçük şeylerden zevk alın. Her zaman pozitif düşünün.

Sonuç olarak bir Acil Tıp hekimi için sağlıklı yaşamın anahtar noktalarını; yorgunluğun nedeninin tanımlanması ve azaltılması, zaman yönetimi, iş hayatı-özel yaşam dengesinin kurulması, tükenmişliğin farkına varılması, stres yönetimi, esneklik, takım oluşturma ve liderlik, zor durumlarla başa çıkma olarak özetleyebiliriz.

Hepinize sağlıklı, huzurlu, stresten uzak ve olabildiğince mutlu yaşamlar diliyorum. Sevgiyle kalın...

Kaynaklar

1. Rosen's Emergency Medicine 9th Edition, Chapter e13, Wellness, Stress, and Impaired Physician. P: e145-e148.
2. The College of Emergency Medicine, Maintaining wellbeing in Emergency Medicine, 2013.
3. [http://www.annemergmed.com/article/S0196-0644\(14\)00756-2/abstract](http://www.annemergmed.com/article/S0196-0644(14)00756-2/abstract)
4. <https://emergencymedicinencases.com/preventing-burn-out-promoting-wellness-emergency-medicine/>
5. <https://www.medscape.com/slideshow/2018-life-style-emergency-medicine-6009223>
6. <https://www.medscape.com/viewarticle/750482>

3TATD

Kurs Günleri Kongresi

28 - 31 MART 2019, TITANIC DELUXE BELEK





TÜKENMİŞLİK SENDROMU KORUNMA YOLLARI

Acil sağlık hizmetlerinin verildiği kurumlar tasarımları gereği stres kaynaklarının yoğun olduğu çevrelerdir. Sağlık hizmeti verenler ölüme sebep olmuş sarhoş sürücüler, yakınlarının hakaret ettiği ağır hastalar, ölüme yaklaşmış kanser hastaları, birçok benzeri hastayla muhatap olurlar. Bunlar sadece istatistikler gibi görünebilir ancak sağlık çalışanları için gerçekçi ve rutindir.

Acil tıpta stres vardır. Acil servislerde her yıl ülke nüfusundan daha fazla başvuruya cevap vermeye çalışıyoruz. Her an beklenmedik hastaların başvurusuna, kaotik bir ortamda maruz kalıyoruz. Stres acil tıpçıların günlük rutini. Uzun çalışma saatleri, hasta hakkında kısıtlı bilgi ile hızlı ve doğru karar verme baskısı, enfeksiyonlara maruziyet riski, diğer branşlara göre daha yoğun güvenlik sorunu, şiddet, tanı atlamama çabası ve mükemmel olma baskısına ek olarak medikolegal sorumluluk acil tıp doktorunun sağlık ve yaşam kalitesini etkiler. Bu stresörlerin posttraumatik stres sendromu, akut stres, kümülatif

stres ve depresyona yol açması sürpriz değildir. Dahası bu mental durum, kazalar ve kritik karar hataları ve konsantrasyon bozuklukları yanında kişinin intihar girişiminde bulunması gibi riskleri de beraberinde getirir.

Stres günlük yaşantının olağan bir parçasıdır. Aslında orta düzeyde stres pozitif ve motive edici bir faktör olabilir ve sıklıkla işimizin esasıdır. Hedeflerimizi başarmamıza ve daha iyi performans göstermemize yardımcı olur. Ancak stresin giderek yükselmesi, dozunun artması ve uzun soluklu maruz kalınması beraberinde tükenmişliği (burn-out) getirir.

Tükenmişlik terimi ilk olarak 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından kullanılmıştır. Cristina Maslach (Stanford Üniversitesi) ise 1981'de tükenmişliği duygusal tükenme, kişisel yetersizlik ve kendine yabancılaşma olarak tanımlamıştır. Biz acil tıpçıları aslında tükenmişlikten konuşmaktan bıkmış durumdayız. Her gün onunla flört eder ve uçlarda geziniriz. Tükenmişliğe karşı koyarak direnç yaratırız.

YAZAR: ÖZGE DUMAN ATILLA



1995 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. 1998 yılında acil benim kaderim dedi ve tek bir tercihle DEU Acil Tıp AD'da ihtisasa başladı. Halihazırda SBÜ Tepecik EAH Acil Tıp Kliniği'nde Eğitim Sorumlusu olarak hem aktif hasta bakmaya hem de eğitim çalışmalarına devam ediyor. Kalan zamanlarında bahçe işleri ile uğraşmak, seyahat etmek, 8 yaş oğlu ile kutu oyunları oynamak en sevdiği.



“Acil tıbbın stresi çoktur ve kümülatiftir. Bunlar iş memnuniyetsizliği, hastalık ve tükenmeye yol açar. Kişisel ve profesyonel yaşantınız arasındaki denge tükenmeyi önleyen anahtardır. 1 den 10 a kadar bir skala yapın. İşinizi 1'e özel yaşantınızı 10'a koyun. Dengeniz nerede? Çoğu acil tıp hekimi 3 diye belirtir. Yani çok ağır çalışıyorum ifadesidir bu”.
Jay A. Kaplan.

Sağlıklı yaşam nedir ve neden önemsiyoruz?

Sağlıklı yaşam aslında çoğumuz özellikle de acil tıpçılar için basmakalıp bir tanımlama gibidir. Bu nedenle sağlıklı yaşam hakkında yazmak zordur. Çünkü çoğumuz bir dereceye kadar bunun gerekli olduğunu biliriz. Hepimiz sağlıklı olmayı umarız, ama sağlıklı olmak sadece hastalık olmaması durumu değildir. Acil hekiminin iş yerindeki stres kaynağını tespit etmesi, stresin etkilerini tanıması ve tükenmişliğe karşı strateji geliştirmesi çok önemlidir. Burada amacımız acil doktorlarına sağlıklı yaşamın ne kadar önemli olduğunu göstermektir. Sağlıklı yaşamın elementleri birbirine bağlıdır ve nasıl yaşadığımıza katkıda bulunmaktadır, ancak her acil doktoru bu elementleri farklı önceliklerle seçebilir. Sağlıklı yaşam bir çark gibidir. Her element çarkın dönmesi için kritik öneme sahiptir ve sağlıklı yaşam incelendiğinde bu elementlerin birbirine nasıl bağlı olduğu görülebilir ve yaşantımıza katkıda bulunuruz.

Sağlıklı yaşam çarkının 7 elementi vardır.

1. Mesleki

İşinize giderken mutlu musunuz? Acil serviste çalışırken sizi tatmin eden şey nedir? Acil doktoru için mutluluk nedir? Koo-pere hasta? İlginç vakalar? Etkin destek personeli? Daha fazlası? Acil tıp asistanlığına başladığımızda muhtemelen bir cahil mutluluğu durumundayız. Ancak günler içinde artan iş yükü, çalışma saatlerinin yoğunluğunun eklenmesi ile zihin ve vücudun yorgun olduğu saatler berabere gelir. Bölümsel sorunları düzeltme ihtiyacı her zaman olacaktır, kilit nokta bu sorunları işinizin tatmin edici yanları ile dengelemenizdir. Pozitif noktaları bulmak zorundasınız, çünkü insan doğası doğru olanı değil öncelikle yanlış olanı bulmaya ve kavramaya ayarlanmıştır. Bu nedenle tüm negatif düşünceleri bir kenara bırakıp işinizle ilgili pozitif noktaları bulun.

2. Duyusal

Acil tıp hızlıdır ve streslidir. Kaçımız yaşadığımız ve hissettiğimiz şeyi anlamak için zaman ayırıyor? Mönitörlü gözlemdeki hastaya neden kızdığımız veya telefonda konuştuğumuz konsültandan neden rahatsız olduğumuzu düşünmek için çok az zamanımız var. Acil hekimleri olarak

duygularımızı inkar etmek yerine ne hissettiğimizi kabul etmek zorundayız. Karşıt konsultanlar veya zor hastalarla rahatsız olabiliriz ancak bu hisleri nasıl yöneteceğimizi seçme gücüne sahibiz. İyimserlik ve başkaları ile tatmin edici ilişkiler kurmak sağlıklı yaşamın anahtarıdır.

3. Fiziksel

Yeterince egzersiz yapmak, iyi yemek yemek, yeterli uyku çekmek ve hastalık belirtilerine dikkat etmek ve gerektiğinde tedavi olmak fiziksel olarak çok önemlidir. İyi fiziksel görünüme sahip acil hekimleri, öz saygı ve benlik kontrolünün psikolojik yararlarını göreceklerdir.

4. Ekonomik

Ekonomik olarak güvende olmak acil doktoru olarak etkinliğinizin önemli bir bileşenidir. Mali sağlıklı yaşamın parçası ailenin geçiminin sağlanması, aylık faturaların ödenmesi, çocuğunuzun eğitiminin planlanması ve rahat bir emeklilik için hedefler belirlenmesini içerir. Kendinize ekonomik hedefler belirleyip, planlar yapın.

5. Ruhsal

Acil tıbbın anlamı ve amacı nedir? Yardım ve şifa dağıtma sanatı mı? Hayal kırıklığı, şüphe ve korku dolu zamanların huzurlu uyum zamanları ile harmanlanmasını her gün acil serviste tecrübe etmekteyiz ve bu da varlığımızı anlamlandırmamıza neden oluyor.

6. Sosyal

Acil serviste diğer çalışanlarla ilişkileriniz nasıl? Dışarda yaşamınız nasıl? Özel hayatınızı acil servisin dışında, acil servisi özel hayatınızın dışında tutun. İş arkadaşlarınız, dış arkadaşlarınız ve ailenizle etkin ilişkiler geliştirmeniz sosyal sağlığınızın göstergesidir.

7. Entellektüel

Uzmanlığınız sürekli değiştiğçe ve geliştikçe açık fikirli olmak kritik öneme sahiptir. Bilgilerinizi acil serviste çalışma arkadaşlarınızla paylaşmak canlandırıcı olabilir ve kendinize meydan okumanın bir yolu olarak hizmet eder.



Acil hekimlerinin yaşamında mutluluk ve dayanıklılık

Gerçek mutluluk 3 bölümden oluşur: zevk, katılım ve anlam. Bir an için iyi duygulara veya zevklere sahip olabiliriz; ancak katılım ve anlam mutlu bir yaşam sürdürmek için en büyük katkı sağlayıcılarıdır. Bu nedenle her birey mutluluğun büyük bir bölümünü kontrol eder. Anlamli etkinliklere katılım aslında mutluluğun başlıca nedeni olarak görünüyor. Günlük hayatımızdaki anlamı bulmalıyız. Kişinin mutlu olması için bir nedeni olmalıdır. Yaşamımızda en anlamli olanı seçmek zorundayız. İşte bunun için geliştirilmiş bazı stratejileri takip etmekte fayda var.

- Travmatik deneyimleri renkli anlatılara dönüştürmek, onları potansiyel zararlı duygusal anılardan arındırır. İlham almak için hastalarınızı not edin. Günlük tutmak, makale yazmak olumsuz bir tecrübeyi olumlu bir tecrübe haline getirir. Yıllar içinde biriken, mizah duygusu ile harmanladığınız tecrübelerinizi diğer meslektaşlarınızla paylaşarak onların yararına sunabilirsiniz.
- Meditasyon iç sakinliği bulmak ve duygusal durumlara tepki vermeyi sınırlamak için mükemmel bir yöntemdir. Tükenmişlik oranlarını önemli azaltır. Günlük rutininizde hasta yanına giderken derin bir nefes alıp, yavaşça bırakın ve bunu ömrünüz boyunca yapın.
- Akran danışmanlığından faydalanın. Stresli olayları empatik bir meslektaşınızla tartışmak sahip olduğunuz en iyi tıptır ve mizah bu noktada en iyi başa çıkma stratejisidir.
- Kendinize yeni açılımlar yaratın. Yerel veya ulusal çapta derneklere gönüllü çalışmak, diğer faaliyetleri keşfetmek (resim, fotoğrafçılık, rehberlik, yazarlık, eğitim vermek, vb) bunlardan sadece bazıları. Kendisine yeni kanallar açan hekimlerin daha düşük tüken-

Esneklik ve dayanıklılık doğuştan değildir ancak geliştirilebilir bir yetenektir. Kendimizi ne kadar çok anlarsak acil tıbbın içinde yıpranma pratiğine o kadar donanımlı oluruz.



mişlik oranlarına, daha uzun meslek yaşamına ve daha fazla kariyer doyumuna sahip olduğu ortaya konmuştur.

- Doktorluk öğretmek anlamındaki latince kökenli bir kelimeden gelmektedir. Asistanlarınızı, hemşirelerinizi, teknik personelinizi, hatta hastalarınızı eğitebilirsiniz ve sizin tecrübelerinizden faydalanabilirler.
- Bir misyon ve kariyer planı geliştirin ve hedeflerinize ulaşmanızı kolaylaştıracak kişisel koçluk gibi bazı eğitimleri alın.
- Empati duyarsızlaşmanın en iyi tedavi yöntemidir.
- Kendi ihtiyaçlarınıza dikkat edin. Tüm gece uyumak ve uygun beslenme ile direnmek daha kolaydır. Vücudunuzu hareket ettirmeyi unutmayın. Spor depresyondan uzak tutar. Zevk aldığınız şeylere zaman ayırmayı unutmayın. Takviminize koyun ve vardiyanızı gibi davranın.
- Stres sürelerinizi kısıtlayın. Limitlerinizi bilin ve yüksek stresli faaliyetlerinizi düşük stresli etkinliklerle dengeleyin. Korku filmleri ile gevşediğinizde veya tatillerinizde ölüme meydan okuyan maceralar yaşamaya başladığınızda duygularınızdan ayrı kalırsınız ve kalıcı bir adrenerjik uyarı ile yaşamaya başlarsınız ve durum daha da kötüleşir.

Son söz:

- Mükemmel olmak öncelik değildir.
- Önceliklerinizi belirleyin.
- Yeni bir hobi bulun.
- Sevdiğiniz hobilerinize zaman ayırın.
- Kim olduğunuzu kabul edin.
- Fit kalın.
- Sağlıklı beslenin.

- Küçük şeylerden mutlu olun.
- Duyularınız hakkında konuşun.
- Vücudunuzu dinleyin.
- Aşırı yüklenmekten kaçının.
- Düzenli aralıklarla izin alın.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza zaman ayırın, onlarla temasta kalın.

Kaynaklar

1. Being well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself. <https://www.acep.org/content.aspx?id=32184#sm.0000rgupvz9mbdx2t4s1qrnx252ns>. Erişim Şubat 26, 2018.
2. Mental Health and Stress in Emergency Medical services. https://www.nemsma.org/images/pdfs/Mental_Health_and_

Stress_final.pdf. Erişim Şubat 26, 2018

3. Avoid Burnout by Managing Your Stress. <https://www.acep.org/content.aspx?id=22722#sm.001mcz4ia198bde610ja2x5tr4a0j>. Erişim Şubat 22, 2018
4. A. Weber, A. Jaekel-Reinhard. Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occup Med* 2000; 50(7):512-7.

EACEM 2018 İLE BERABER BİR İLK: InnovEM

Acil Tıpta Teknoloji teması ile gerçekleştirilecek EACEM-2018, ülkemizde ilk kez düzenlenecek **"InnovEM"** ismini verdiğimiz bir simülasyon etkinliğine de ev sahipliği yapacaktır. **"Technology in action"** sloganı ile yola çıkan etkinlikte, teknolojinin acil tıp pratiğine yansımaları simüle hasta senaryoları üzerinde uygulamalı olarak gösterilecektir.

TATD Proje Geliştirme ve Inovasyon Çalışma Grubu (TATD-ATİ) tarafından organize edilecek etkinlik stand alanı içinde ileri teknoloji bir resüsitasyon odası donanımına sahip **"InnovEM Uygulama Alanı"** içinde gerçekleştirilecektir. Kardiyak arrest, multi-travma, nefes darlığı, savaş

yaralısı konulu senaryolara uygulama alanı içinde 'InnovEM Takımı' tarafından müdahale edilecektir.

"Uygulama sırasında senaryolarda kullanılan cihaz ve teknolojilerin fark yaratan özellikleri ile ilgili bilgiler verecektir. Senaryo sonrası ekip elemanlarına sorular yöneltecek, senaryoyu izleyenlerle değerlendirme yapılacaktır. Tüm etkinlik kameralarla kayıt altına alınacak fuaye alanındaki ekranlardan ve EACEM mobil uygulamadan canlı olarak izlenebilecektir.

Hepinizi EACEM 2018 ve InnovEM Uygulama Alanı ve Simülasyon Gösterisine bekliyoruz.



TATD KURS GÜNLERİ KONGRESİ, REFERANS KONGRE OLMA YOLUNDA UYGUN ADIM İLERLİYOR...

YAZAR: NEŞE ÇOLAK ORAY

Doçent Doktor, Acil Tıp Ana Bilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi

TATD 2. Kurs Kongresi ardından...





KLİNİKLER YARIŞIYOR

6 NİSAN 2018 / 21:00-22:30
Granada Luxury Belek Hotel

TATD Kurs Günleri Kongresi 2018

Koordinatorler:
Doç.Dr.Nese Colak Oray
Uzm.Dr.Murat Çetin

Bilgi ve Başvuru için: opteamist@tatkursgunleri.org

opteamist | 112 11 11111111

tatkursgunleri.org
@tatkursgunleri
tatkursgunleri2018

TATD 2. Kurs Günleri Kongresini, 5-8 Nisan 2018'de Granada Luxury Belek Hotel'de gerçekleştirdik. Kongrede dört gün boyunca **30 farklı kurs** tekrarlanarak **toplam 77 kurs** yapıldı. Kurslarımızda Acil Tıp, Yoğun Bakım, Radyoloji, Tıp Eğitimi, Kalp Damar Cerrahisi, Mimarlık branşlarından toplam **82 eğitmen** (13 profesör, 29 doçent, 5 dr öğretim üyesi, 2 öğretim görevlisi, 30 uzman doktor, 3 yüksek mimar) görev aldı. Yeniliğe ve öğrenmeye açık **441 meslektaşımız** kongremizde bilgi ve becerilerini arttırdı. Kurs kongresini diğer kongrelerden ayıran en önemli özellikleri eğitimlerin küçük gruplarda yapılması, güncel **teorik bilgilerin** sunulmasının yanı sıra birebir uygulamalar ile **pratik becerileri** de geliştirmeyi hedeflemesi idi. Bu kongrede ister yeni başlamış bir acil tıp asistanı olsun, ister kıdemli bir acil tıp uzmanı, isterse akademik hayatının başında bir öğretim üyesi, **herkese göre bir kurs** vardı. Kurslarımız kendi uzmanlık alanımızın yanı sıra, aile hekimliği, dahiliye, anestezi, hemşire, paramedik gibi birçok farklı alandan da yoğun talep gördü. Kongre duyurusuna çıktuktan 15 gün sonra kongre kontenjanının yarısının

ve kongreye bir ay kala tüm kursların dolması bizi son derece motive etti. Elbette bu başarı bir TATD' nin bugüne kadar yapmış olduğu mezuniyet sonrası eğitimlerin ve geçen yılki kurs günleri kongresinin başarısının bir göstergesiydi. TATD kurslarının her biri bir marka değeri taşıyor artık.

Yoğun kurs programının sonunda, akşamları sosyal programda ilk gece "Mask Gecesi", ikinci gece vazgeçilmezimiz olan ve tamamı acil tıp uzmanlarından oluşan "Rule Out Grubu Konseri" ile oldukça keyifli zamanlar geçirildi. Geleneksel olarak her kongrede düzenlenen "klinikler yarışıyor" etkinliğinde bu yıl Tepecik Eğitim Araştırma Hastanesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Antalya Eğitim Araştırma Hastanesi yarıştılar. Oldukça heyecanlı ve eğlenceli geçen yarışmada birinciliği Gazi Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalı kazandı.

TATD 3. Kurs Günleri Kongresi için hazırlıklar başladı bile. Kongre duyurusu çıktığında istediğiniz kurslar dolmadan erken kayıt yaptırmayı ve kursları inceleyerek seçim yapmayı unutmamak lazım.



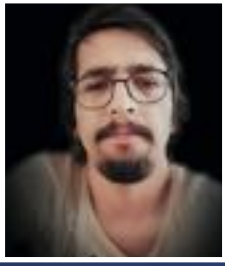
ZAMANDAN ETKİLENMEYEN BİR POPÜLER OYUN: FIFA

Kanada merkezli oyun şirketi Electronic Arts (EA) ünlü futbol oyunu FIFA serisini ilk kez hayatımıza soktuğunda takvimler 1993'ü gösteriyordu. Günümüz şartlarında antika olarak gözükken ve bir floppy disk, yani kendi Türkçemize basitleştirirsek disket, içinde taşınabilen bu oyun 1993'te ilk çıktığında günümüz için ne kadar çağ dışı gözükse de döneminde, futbol oyunları arasında devrim ateşini ilk yakarlardan olmayı başarmıştı. 2019' a yaklaşırken, EA'nın ünlü futbol oyunu FIFA'nın 26. oyunu da yayımladı. İlk çıktığı yıllarda sadece ülke millî takımlarının olduğu ufak bir oyun, şu anda 30'un üzerinde oynanabilir lig, 700'ün üstünde oynanabilir lisanslı takım ile şu

an için futbol oyunları sektöründe son 5 senedir yaptığı ataklar ile 1 numaraya yükselmeyi başardı. 2016 senesinde Türkiye Spor Toto Süper Lig'inin de geçen sancılı süreç sonrası lisansının alınıp oyuna eklenmesi, bu oyunu Türkiye'de de daha popüler hale getirdi. Türkiye'de de oyunculuk sektörünün gelişmesi, federasyon destekli e-spor kulüplerinin açılması sonrası geniş kitlelere bir "oyun" olarak ulaşan FIFA, çağımız gereği sosyal medya gücü, Youtube-Twitch gibi gameplay yayını yapan kişilerin buradan maddi anlamda ciddi gelir elde etmesiyle de birlikte oyun-hobi kavramının bir adım ötesine bile geçti. Mümkün olduğunca bu oyunun hobi kısmını tanıtmaya çalışacağım.



YAZAR: MURAT ALİ ŞEN



Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. 2015 Ocak'tan beri Ege Üniversitesi Acil Tıp Anabilim dalında çalışmaktadır. Tam bir futbol delisidir, nöbetleri ve futboldan arta kalan zamanlarında, en büyük hobisi konsol oyunları ve bas gitarıdır.

Bu sene kapağında Real Madrid oyuncusu Cristiano Ronaldo'yu barındıran oyun, bizi sade bir menü ile karşılıyor. Yanınızda bulunan bir arkadaşınızla bire bir maç yapabileceğiniz, bir kulüp seçip o kulüpte yöneticilik yapabileceğiniz, ya da sadece ben "kulüpten kendi belirlediğim bir oyuncu" olmak istiyorum deyip devam edebileceğiniz modları mevcut. Ancak futbol oyunlarının sıkıcılığı burada başlıyor. Yıllardır oyun oynayan bir kişi olarak kendi görüşümü söylersem, oyun ne kadar iyi bir yapay zekaya sahip olursa olsun, yapay zekaya karşı oynamak belli bir süre sonra sıradanlaşıyor, tek düzeleşiyor. İşte bu noktada FIFA serisinin diğer serilere üstünlüğü ortaya çıkıp oyunu sürekli oynanabilir hale getiriyor, bunu da online modları ile başarıyor.

İlk internet bağlantılarımızla 146 çevirmeli 56k modemlerle girdiğimiz, bir resim indirmek için saatlerce beklediğimiz internet bağlantıları artık evlerde 100 Mbit/sn hızlara kadar ulaştı ve oyun sektörü de bu işin kaymağını çok iyi yemekte. Artık oyuncuların online olarak, İzmir'deki evinde kanepesinde otururken, Colorado'dan biriyle sanki evde yan yanaymış gibi hızlı ve akıcı oyun oynayabiliyor olması, insanları oyuna bağlı tutan en önemli unsur oldu. Tabii bunda EA'nın altyapılarının da hakkını vermek lazım, oyun içi takılmalar ve hatalar yok denecek kadar azaldı.

Oyun içi bahsedeceğim ilk mod pro club modu. Online olarak oynanabilen bu modda,

sıfırdan kurulan gerçek hayatta olmayan bir kulübün seçtiğiniz mevkisinde oynayan bir oyuncu olarak liglerde yarışabilirsiniz. Örnek verecek olursak, Real Mardin isimli bir kulüp kurup, formasını armasını ayarlayıp, stadını seçip, bu takımda 10 numaralı formasıyla oyun kurucu olarak oynayabilirsiniz. Bu modda herkes sadece 1 oyuncuyu kontrol edebilmekte, eğer olursa da aynı anda 11'e 11'den 22 kullanıcının aynı anda maç yapabilmesini sağlayacak altyapı hizmetini vermekte. Soğuk kış günlerinde halı sahaya gitmeye erinen kişiler için, herkesin kendi evinden bu sanal sahaya geçerek başka ülkelerden kişilerle rekabet etmesi olayı gayet zevkli kılıyor. Playstation platformunda canlı mikrofon desteği ile de konuşmalarınız birbirinize kulaklık vasıtasıyla ilerletebiliyor. Yani "Allah'ını seven defansa gelsin" dediğinizi tüm arkadaşlarınız duyabilir, gerçek hayatta ürettiğimiz "ben koşamıyorum kondisyonum olsa Real Madrid'de oynardım" teorilerinizi en azından sanal ortamda gerçekleştirebilirsiniz. Takım olarak aldığınız galibiyetlerle hem oyuncunuzu geliştirip hem de mevcut haliyle 10. ligde başlayan takımınızı üst liglere taşıyarak başarıdan başarıya koşurtabilirsiniz. Çalıştığım hastane olan Ege Üniversitesi Acil Servis'i olarak şu an için 5 üyesi bulunan "Ege Acil" kulübü 4. ligde hayatına devam etmekte, ilgilenenler iletişime geçebilir boş mevkilerimiz mevcuttur.

AYAK ÜSTÜ MAÇ
0 Kral Pro Clubs oynuyor

MURAT ALİ ŞEN
24 SLO
FOR %72

İSTATİSTİKLER	YENİ	İYİ	KALAN
OYNANAN MAÇ	158		
GOL	89		
ASİST	72		
PAS DENEMELERİ	2841		
MAÇIN ADAMI	24		
ORTALAMA REYTING	7.3		

İYİ	KALAN
HEKİM	73
DEFANS	55
ORNLIND	81
PAS	81
SUT	82
HEZ	80
KALECİLİK	10

GEN 88 BOY 178 cm AĞIR 69 kg

• FOR • ORT • DEF • KL

Diğer bir online mod olan FIFA Ultimate Team modu, yani kısaca FUT, oyunun en çok tercih edilen modu. Burada sıfırdan yaratılan kendi kulübünüzün, örneğin Vefaspor, renklerini amblemini stadını seçiyor, istediğiniz formayı verip oyuncu alımına başlıyorsunuz. Yani işleri biraz düzgün başarırısanız, Vefaspor forması altında Lionel Messi'nin asist yapıp Ibrahimovic'in gol attığını

görebilirsiniz. Hatta son 3 senedir "ICON" özelliği ile takımınıza Maradona, Pele, Hagı gibi efsane statüsü kazanmış emekli futbolcularının gençlik halleriniz ekleyebilir, onlarla başarıdan başarıya koşabilirsiniz. Maalesef bir maçtan kazandığınız ortalama 500 coin iken, bu tarz ikon oyuncuların fiyatları 500.000 coinin üstünde olup, bunları başarmak için oyunda zaman geçirmek gerekmektedir.



Fiziksel yorgunluğu olan futbol aşıklarına, sürekli aynı evde buluşma imkanı olmayan arkadaşlıklara FIFA 19 bu sene de ilaç gibi gelmekte, bir oyun için insanı yeterince eğlendirmeye devam etmekte.

Her türlü soru için www.twitter.com/mulizm

TÜRKİYE'DE ÖZEL SAĞLIK KURULUŞLARINDA ACİL TIP UZMANLIĞININ GELİŞİMİ

YAZAR: SERKAN ŞENER

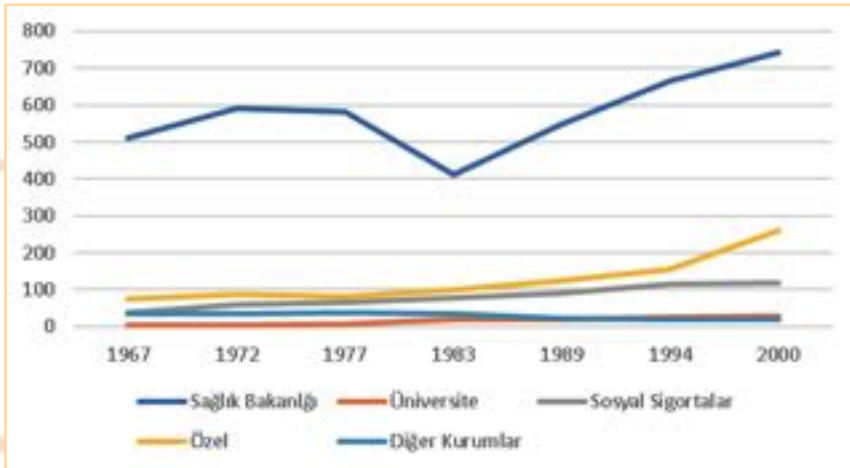


1993-1999 yıllarında Akdeniz ÜTF' de lisans eğitimini tamamlayıp, arkasından Dokuz Eylül ÜTF'de Acil Tıp ihtisası yaptı. 2006 yılından bu yana Acıbadem Sağlık Grubu'nda Acil Tıp uzmanı olarak ve 2010 yılından bu yana da Acıbadem Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Acil tıp uzmanlarının acil servisler dışında da (havada, spor sahalarında, vb) görev yapabileceğini tecrübe etmiştir.

Özel Sağlık Kurumlarının Gelişimi

Sağlık Bakanlığı, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin (TBMM) açılışı ile birlikte 3 Mayıs 1920 tarihinde yürürlüğe giren 3 sayılı Kanun ile kurulmuştur. Belirlenen temel görev doğrultusunda, koruyucu sağlık hizmetlerinin yürütülmesi için hükümet tabipliği ve sağlık müdürlüğü kurulmuştur. Tedavi hizmetlerinin ise, belediyeler ve özel idareler tarafından yerine getirilmesi planlanmış olup, yoksul hastaların hükümet tabipleri ve diğer kuruluşlar tarafından

ücretsiz olarak tedavi edilmesi öngörülmüştür. 224 sayılı Sağlık hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Kanunu'nun 1961 yılında kabul edilmesi ile birlikte sağlık hizmetlerinin, halkın ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde sürekli, yaygın ve entegre olarak sunulması amaçlanmıştır. Sağlıkta sosyalizasyon 1980'lerde gelişmeye başlayan liberal akımlar karşısında zayıflamaya başlamış, değişim göstermek durumunda kalmış ve özel sağlık kuruluşlarında ivmelenme başlamıştır (Resim 1). (1)



Resim 1: 1967-2000 Yılları İtibariyle Yataklı Sağlık Kurumları Sayısı (TÜİK; Aralık/2006-Mayıs/2007)

Özellikle 2002 yılı sonrasında, Türkiye’de bir yandan toplam sağlık harcamaları artarken diğer yandan da sosyal güvenlik kurumlarının özel sektörden sağlık hizmeti satın almasının yolu açılarak özel sağlık sektörü desteklenmiştir. “Sağlık Reformları” adıyla dile getirilen bu de-

ğişiklikler 2003 yılına gelindiğinde “Sağlıkta Dönüşüm Programı (SDP)” olarak değiştirilmiştir. SDP; sağlık hizmetlerinin örgütlenmesi, sağlık hizmetlerinin finansmanı ve sağlık hizmetlerinin sunumu olarak üç temel alan kapsamında getirilen politikaları kapsamaktadır (Resim 2). (2)

	Sağlık Bakanlığı	Üniversite	Özel	Toplam
2002	6,4	24,6	19,1	11,7
2011	34,3	46,2	76,2	43,9
2012	37,1	50,1	81,1	47,7
2013	41,0	54,3	87,8	52,6
2014	45,2	59,1	83,9	55,3
2015	50,8	57,5	89,2	59,7

Resim 2: Yıllara ve Sektörlere Göre Nitelikli Yatakların Toplam Yataklar İçerisindeki Oranı, (%), (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2015 İstatistik Yıllığı)

Acil Tıbbın Gelişimi

Acil Tıp AD (İlk ve Acil Yardım AD) kurulmadan (1993 öncesi) önceki yıllarda acil servisler acil poliklinik hizmetleri adı altında mesai dışı her türlü hastane hizmetinin verildiği yerler olarak son derece kısıtlı ve yetersiz olanaklar altında çalışmak zorunda kalan pratisyen hekimler tarafından yürütülmüştür. (3) 1994 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi’nde iki uzman doktor ve üç acil tıp asistanı ile başlamış, ardından program sayıları yıllar geçtikçe artmaya devam etmiştir. 1999 yılında 15 olan acil tıp anabilim dalı sayısı yaklaşık % 70 artarak 2004 yılı itibariyle toplam 26’ya ulaşmıştır. Acil tıp uzmanlığı 10 yılın sonunda toplam

134 acil tıp uzmanı ve 225 acil tıp asistanı ile halen çok yeni olan bir uzmanlık dalı için geniş bir kadroya sahip olmuştur. (4) Ülkemizde 2015 itibariyle 42 tane Üniversite, 27 tane EAH, 8 tane EAH ile Afiliye Üniversite, 7 tane Özel Hastane ile Afiliye Vakıf Üniversitesi ve 2 tane EAH ile Afiliye Vakıf Üniversitesi olmak üzere toplam 86 klinik ve anabilim dalında Acil Tıp ihtisası verilmektedir. 2015 yılı itibariyle Acil Tıp Uzman sayısı 1000’e yaklaşmış, toplam eğitim gören asistan sayısı 1000’i geçmiştir. Acil Tıp Profesörü sayısı 50’ye Doçent sayısı 100’e ulaşmıştır. (3)

Özel Sağlık Kurumlarında Acil Tıp Uzmanlığının Gelişimi

1999 yılında Dr. Serpil Yaylacı Larkin İstanbul’da Acıbadem Hastanesi’nde ilk acil tıp uzmanı (ATU) olarak özel sektörde görev yapmaya başlamıştır. Sayıca az olması nedeniyle genelde hastanelerde tek başına görev yapmaya başlayan ATU’lar bir yandan hizmet verirken bir yandan da tanınma aşamasında olan uzmanlık dalının tanıtımına katkıda bulunmuşlardır.

2002 yılında Ankara Bayındır Hastanesi acil servisinde ilk defa 4 ATU grup olarak görev yapmıştır. Hizmet sunucusu özel sektörün payının özellikle 2000’li yılların ilk dekadında sağlıkta dönüşüm programı ile beraber artması özellikle özel sağlık sigortaları ve ardından sosyal güvenlik kurumunun (SGK) hizmet alıcı şeklinde geri ödemelerini cazip şekilde yapması özel sektöre

yatırımları artırmıştır. Artan özel hastane sayısı ile beraber rekabetin de artması, acil servislerde hasta bakım kalitesi ve fiziki yapılarda iyileştirme önerileriyle ATU’lar göz önünde yer almaya başladılar. Geri ödeme kurumlarının ödemelelerinde daha az sorun yaşanması, acil serviste hasta bakımında daha az hata yapılması ve hasta memnuniyetinin artması ATU’ların acil servislerde istihdamının önünü açmıştır.

2000’li yıllarda devlet ve özellikle üniversitelerde görev yapan ATU’lara kıyasla özel sektörde maaşların daha cazip olması ATU’lar için özel sektörü cazip hale getirmiştir. 2000’nin ilk dekadının sonlarına doğru Sağlık Bakanlığının acil servise başvurulardaki acil hasta tanımı ve SGK’nın ardına yayınladığı sağlık uygulama tebliğleri



(SUT) ile tam veya kısmi sözleşme imzalayarak hizmet veren sağlık hizmet sunucusu kurumlarının sözleşmelerinde acil servise başvuran hastalara yapılan ödemelerin sınırlarını çizmesi özel sağlık kurumu yöneticileri ve özel sektörde görev yapan ATU'lar için dönüm noktası olmuştur. Bu aşamada özellikle SGK ile sözleşme imzalayarak kısmi anlaşmalı olan ve sözleşme imzalamayarak anlaşma yoluna gitmeyen bazı özel sağlık kurumları acil servislerini küçültme ve sınırlandırma yoluna giderken, tam anlaşmalı kurumlar ise acil servislerinin kapasitelerini aynı tutmuş ya da genişletmiştir. Bu gelişmeler kapasite daraltan kurumlarda çalışan ATU'lar için hem olumsuz olurken, diğerleri için olumlu olmuş ve hatta kapasitesini aynı tutan ve genişleten kurumlar daha fazla ATU ile çalışma gereksinimi duymuştur.

ATU'nun Özel Sağlık Kurumlarında Kazancı ve Özlük Hakları,

ATU'lar özel sağlık kurumlarında kıdemleri ve tecrübelerine göre ücretlendirilebilmektedir. Bu rakamlar şu anda çoğunlukla İstanbul'da kamu kurumlarında görev yapan ATU'ların gelirine (kamu kurumunda görev yapan sözleşmeli ATU'dan aşağıda) yakın, ancak İstanbul dışında altında kalmaktadır.

Özel sağlık kurumlarında görev yapan ATU'lar için uygulanan 3 farklı gelir modeli bulunmaktadır. Bunlardan bordrolu ve serbest meslek erbabı olarak gelirini tahsil eden ATU'lar gelir vergisine tabi iken, fatura karşılığı gelirini tahsil edenler kurumlar vergisine tabi olmaktadır. Şu haliyle

kurum yöneticileri ATU ile net veya brüt maaş ile kontrat imzalayabilmektedirler. Özellikle İstanbul merkezli zincir sağlık grupları brüt gelir anlaşması önermektedirler. ATU bu noktada uyanık olmalı ve brüt rakamın cazibesine kapılıp hemen imza atmamalıdır. Serbest meslek erbabı (şahıs şirketi) ve tüzel bir kişilik (limited veya anonim şirket) olarak gelir tahsil edildiğinde brüt gelir önerildiğinin altını tekrar çizmek lazım. Bu durumda ATU'nun bu brüt rakamdan gelir gider dengesine uygun gelir/kurumlar vergisini ile KDV ile sosyal güvenlik kurumu (BAĞKUR veya SSK) primlerini kendisinin ödeme zorunlu bulunmaktadır. Ancak bütçe yapabilen ve gelir/gider dengesinin takibiyle, kısa vadeli yatırımlarını akılcı bir şekilde tabibini yapabilen bir ATU için brüt ücret ile anlaşma yaparak belge karşılığı gelir tahsilatı mantıklı bir yol olabilir. Bordorlu gelir tahsilat modelinde ise yine gelir vergisine tabi olup kamu ve üniversitede görev yapan ATU'lar gibi tüm vergi ve prim kesintiler yapılarak net maaş verilmektedir. İlgili aya tekabül eden gelir için de 3 farklı model bulunabilmektedir. Sürekli sabit bir rakam ile anlaşılabilirken, düşük bir sabit gelire ek hakedişe esas gelirlerden (hasta muayene, müdahale, gözlem vb) belli bir oranda paylaşım (kamudaki performans (döner sermaye) sistemine yakın) ya da tamamen daha yüksek oran da bir paylaşım modeli de bulunmaktadır. Bu noktada akıldan çıkarılmaması gereken nokta tam paylaşım modelinde sadece görev yapılması halinde kazancı olduğu, çalışmadığı durumlarda herhangi bir gelir oluşmadığının altını çizmek lazım.

ATU' nun Özel Sağlık Kurumlarındaki Geleceği

ATU' lar görev yaptıkları özel sağlık kurumları eğer vakıf üniversitesi ile afilliye hastaneler ise hem hizmet hastanesinde görev yapan uzman, hem de vakıf üniversitesinde görev yapan akademisyen rolleri bulunabilmektedir. Çoğunlukla bu iki rol için ayrı ayrı ücretlendirilmemekte ve tek bir gelirin paylaşımı yapılmaktadır.2018 itibariyle özel sağlık kurumlarında 100'e yakın ATU görev yapmaktadır.

Diğer branşların acil tıp uzmanlığını daha yakından tanınması ve artık onlar için acil tıp pratiğinin ATU tarafından uygulanmasının, sorumluluk

ve bazen yoğunluğunun azalmasının, ATU' ların idari görevlerde yönetici olarak görevler alması özel sektörde ATU' lar için olumlu, yol açıcı olmuştur ve olacaktır.

Doç. Dr. Serkan Şener

Acil Tıp Uzmanı

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Tıp

Fakültesi Acil Tıp AD

Acıbadem Ankara Hastanesi

Başhekim Yardımcısı ve Acil Servis Sorumlu Hekimi

ssenermd@gmail.com

serkan.sener@acibadem.edu.tr

KAYNAKLAR

- 1- Çavmak, Ş. , Çavmak, D. . "TÜRKİYE'DE SAĞLIK HİZMETLERİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ VE SAĞLIKTA DÖNÜŞÜM PROGRAMI" Sağlık Yönetimi Dergisi 1 (2017): 48-57
- 2- Türkiye'de Sağlık Sektörüne Bakış, <http://www.harmonigd.com.tr/tr/haber/turkiyede-saglik-sektorune-genel-bakis/> Ulaşım: 10.05.2018

- 3- Acil tıp nedir? <https://www.acilci.net/acil-tip-nedir/> Ulaşım 10.05.2018
- 4- S. Şener, E. Aksay, M. Öz Saraç, et al, Türkiye'de acil tıp asistanlık programları Dünü, bugünü ve yarını. Sendrom (2005):36-40

TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

ULUSAL

TOKSİKOLOJİ

SEMPOZYUMU

14-15 ARALIK 2018
İSTANBUL DENİZ MÜZESİ

SEMPOZYUM
EŞ BAŞKANLARI
PROF. DR. ARZU DENİZBAŞI
PROF. DR. ERSİN AKSAY

SEMPOZYUM SEKRETERLERİ
DR. ÖĞR. ÜYESİ SİNAN KARACABEY
UZM. DR. BULUT DEMİREL

SÖZEL VE
POSTER
BİLDİRİ
KABULÜ
YAPILACAKTIR

TATD

TÜRKİYE
ACİL TIP
DERNEĞİ



EUSEM
EUROPEAN SOCIETY FOR EMERGENCY MEDICINE

Ayrıntılı bilgi için; tatdtoksikoloji@gmail.com

www.tatd.org.tr

@tatdtoksikoloji



SEMİH KORKUT İLE YELKENCİLİK VE ACIL TIP ÜZERİNE...

Son yıllarda, Acil Tıp uzmanlarının kendi klinik branşlarının gelişimine olan katkıları ile kalmayıp; bürokrasi içinde edindikleri bu makam ve görevlerde, Acil Tıbbın bakış açısını da, başarı ile uyguladıklarını memnuniyetle izlemekteyiz. Yenilenmiş Acil Tıp Bülteninin bu ilk sayısında; dünyanın sayılı mega-kentlerinden olan İstanbul'umuzun, Acil Sağlık Hizmetleri başkanlığını başarı ile yürütürken, Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde de eğitime katkı sunan Doktor Öğretim Görevlisi değerli arkadaşımız Semih Korkut'u konuk edeceğiz. "Yelkencilik" konusundaki tutkusunu yakından bilen biri olarak, kendisine yapmış olduğum röportaj teklifimi hiç düşünmeden kabul eden sevgili hocamıza; ve yine kendisi ile bu güzel röportajı yapan bir diğer arkadaşım Uzm. Dr. Öncü Sancak' a teşekkür ediyorum...

İyi okumalar,
Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu

HABER: ÖNCÜ SANCAK



1985 Rize’de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini memleketinde tamamladıktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’ni kazanarak İstanbul yılları başlamış oldu. Bir tesadüf eseri “Acil Tıp” ile tanışalı beri kendini bu alanda geliştirmeye çalışıyor. Kendini uzman doktor, kıdemli müzisyen ve çömez entellektüel olarak tanımlıyor. Evli ve bir Atlas babası olarak hayatına devam ediyor...

ÖNCÜ SANCAK: Öncelikle bizi kırmayıp röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Sebebi ziyaretimiz aşikar... Lakin, asıl sorulara başlamadan önce... Bir röportaj klasiği olarak; sizden, kendinizi tanıtmayı isteyebilir miyiz?

SEMİH KORKUT: Balıkesir-Altınoluk, 1973 doğumluyum. İlkokul, Ortaokul ve Liseyi orada okudum.. Üniversite ise Trakya üniversitesi idi.. Mesleğe başladığım ilk yılın ardından; hep acillerde çalıştım - acil sağlık hizmetleri ile bağlantılı görevlerde idarecilik yaptım... Halen İstanbul acil sağlık hizmetleri başkanlığı görevini yapmaktayım. (**e-dergi özel notu: Değerli hocamız, dergimizin dağıtımının bitiminden sonraki günler içinde, Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü olarak atanmıştır. Kendisini yeni ünvanı nedeni ile tekrar tebrik eder, başarılar dileriz)

ÖNCÜ SANCAK: Direk konuya giriyorum o halde... Ülkemizde, “spor” veya “hobi” denildiğinde; ilk akla gelenler arasında, yelkencilik olduğu söylenemez... Bu durum hakkında ayrıca fikrinizi elbette almak istiyorum... Lakin, ondan önce; sizin yelkencilik maceranızın nasıl başladığını merak ediyorum. Cem Yılmaz’ın deyişi ile; “Neden yelkencilik?”

SEMİH KORKUT: Hep deniz kenarında yaşadım yüzdüm... Serbest dalış yaptım... Sörf yaptım... Sonraları... Düzce’de çalıştığım dönemde; Karadeniz’ in hırçın yapısının da etkisi ile, bu saydığım sporları yapamaz oldum... “Ne yapabilirim?” diye düşünmeye başladığımda; “Madem ki denizin “içine-altına” giremiyorum, “üstünde” bir spor arayışına girmeliyim” dedim. Ve... İzmit yelken kulübünde üç yıl boyunca yelken eğitimi aldım.

ÖNCÜ SANCAK: Peki... Benim gibi yelken ve yelkencilik konusunda, görece cahil insanlara

biraz yelkencilikten bahseder misiniz? Nasıl bir uğraştır? Başlamak için nelere sahip olmalıyız? Nerelerde icra edebiliriz? vs. vs.

SEMİH KORKUT: Dışarıdan bakıldığında oldukça pahalı bir spordur, Yelkencilik... Ne var ki; eğer, doğru yerde doğru kişilerle ve doğru bir eğitmenle başlanırsa... Hiç de öyle olmadığı görülür... Doğru bir kulüp bulmuş iseniz ve orada eğitime başladığınız, ki bir çok kulüp; kıyafet ve diğer malzemeler konusunda yardımcı olur... Açıkcası, ilk başladığımda; ben de, çok pahalı malzemeler alarak başlamıştım... Sonraları, hiç bu kadar pahalı malzeme almaya gerek olmadığını gördüm. Öyle ki, eldivenin bile; yüz dolara olanı da var... 10 dolara olanı da... Üstelik, aralarında da büyük bir fark olmadığını da bir süre sonra görürsünüz... Netice olarak, bir çok yerde yelken kulübü mevcut... Özellikle de; Fenerbahçe’de... İstanbul’da çok kolay yelkene başlamak.

ÖNCÜ SANCAK: İstanbul gibi bir metropolde, hem bir doktor hem de bir yönetici olarak ciddi sorumluluklara sahipsiniz. Mevcut koşullarınızda; yelken uğraşınıza, mesleğinizin nasıl yansımaları oluyor?

SEMİH KORKUT: Bir süredir yelken yapamıyorum... En azından, istediğim gibi yapamıyorum... Daha önce haftada iki defa denize çıkarken; şimdilerde, denize ayda bir ancak çıkabiliyorum. Bununla birlikte, Yelken “ani karar verdiren” bir takım sporu... Bir sebeple, uygun bir anda aniden de olsa denize çıktığımda; tamamen yelkene odaklanmış oluyorum... Karaya çıktığımda; sanki uzun bir aradan sonra tekrar işe dönüyormuş gibi motive olduğumu görüyorum.

ÖNCÜ SANCAK: Şimdi de tersinden soralım... “Yelken”, mesleğinizi nasıl etkiliyor?

Bir çok yerde yelken kulübü mevcut özellikle Fenerbahçe’de İstanbul’da çok kolay yelkene başlamak.



SEMİH KORKUT: Her zaman olumlu etkilediğini söyleyebilirim.

ÖNCÜ SANCAK: Bir hobinin doğası gereği, eğlendirici ve ya rahatlatıcı olması beklenir. Ama bir çok uğraş gibi arka planda ciddi bir emek ve yaşanmışlık vardır. Nasıl zorluklar yaşadınız? Bu yazıyı okuyup yelkenciliğe merak salacak insanlara, kendilerini bekleyen süreçten biraz bahseder misiniz?

SEMİH KORKUT: Bugüne kadar, iki üniversitede yelken kulübü kurulması için çalıştım. Teklifleri ilettiğimde, ilginçtir aynı cevabı aldım. Birbirini tanımayan iki üniversitenin iki üst düzey yöneticisi, bana; “çocuklar boğulur olmaz” dedi hatta... Ne var ki her iki üniversitede de yelken kulübü kurduk. Zor oldu belki ama çok güzel ilerledi.

ÖNCÜ SANCAK: İlkokuldan bu yana derslerde sürekli duyarız, “Türkiye 3 tarafı denizlerle çevrili bir ülkedir...” 3 tarafı denizlerle çevrili olsa da; yüzme, yelken ya da herhangi bir su sporu konusunda ciddi bir uluslararası başarıya sahip değiliz. Aynı şekilde deniz taşımacılığı da kara

ve hava yollarının yanında pek popüler bir ulaşım yolu değil... Denize bu kadar yakın olup aramızın bu kadar açık olmasının sebepleri, sizce neler olabilir?

SEMİH KORKUT: Bize hep deniz tehlikeli olarak anlatıldı. Deniz kenarında büyümeme rağmen, ailem hep beni uyarırdı... “denize girme boğulursun” diye etrafımdaki arkadaşlarım da hep aynı uyarıyı alırdı. Belki de ondandır.

“Tıbbiyeden her şey çıkar arada bir de doktor çıkar.” sözü bu meselenin topluma nasıl yansıdığına ufak bir göstergesi aslında.

ÖNCÜ SANCAK: Doktorların birçoğunun meslek harici hobileri veya profesyonel-yarı profesyonel uğraşları olduğu bilinir. “Tıbbiyeden her şey çıkar, arada bir de doktor çıkar.” sözü bu meselenin topluma nasıl yansıdığına ufak bir göstergesi aslında. Sizce doktorluk, doğası gereği mi? bizleri başka alanlara yönlendiriyor?... Yoksa... sadece doktorluk gibi bir meslekte, meslek dışı uğraşların popüler olması topluma garip mi geliyor? Doktorluk ve doktorların hobileri hakkındaki görüşlerinizi merak ediyorum.

SEMİH KORKUT: Bir ara tekne yapmaya verdim, bir tekne planı aldım... Bu dönemde, birçok

meslektaşım da bana yardıma geldi. Hatta, bir hocamız vardı... teknede, benim zımpara yapmama yardımcı olurdu. İki saat boyunca tozun içerisinde çalışırdı benimle birlikte... sonra da son derece lüks olan aracına binip giderdi... Üstü toz içerisinde... Bakıldığında profesör.... bölüm başkanı... çok da kazanan bir öğretim üyesi... Ancak, konuştuğumda; zımpara yaparken “meditasyon” yaptığını söylerdi... Böyledir yelken... huzur verir...

ÖNCÜ SANCAK: Tekrar asıl konumuza dönüyorum. Yelken geçmişinizde, hiç başınızdan enteresan veya zorlayıcı bir olay geçti mi?

SEMİH KORKUT: İki üç defa tekne batırdık... Ama denize çıkarken bu tekne bataabilir diye düşündüğümüzden olsa gerek... her şeye hazırlıklı idik. Tekneler su alırsa batmasın diye, su geçirmez odalar yapardık.... Bu durumları hissetmek hep zorlayıcı idi... Ama sonuçta... tekneleri hiç kaybetmedik. :)

ÖNCÜ SANCAK: Peki, yelkencilikte yaygın bir hastalık, sakatlık veya benzeri, bu spora özgü bir patoloji var mı? Ve de... Bu açıdan doktor olmanın yelkencilik pratiğinde bir faydasını gördünüz mü?

SEMİH KORKUT: Maalesef sık oluyor her yelkenci mutlaka ayak parmağını kırar... Ben de kırdım... Bir haftalık yelken seyrinin ilk saatinde beni tekneden gönderirler diye kimseye söyleyemedim hatta... :) Bu arada, Hekim olmak da çok avantajlı... Herkes, sizi kendi teknesine istiyor... :)

ÖNCÜ SANCAK: Son olarak bu röportajımızı okuyacak olan meslektaşlarınıza gerek yelkencilik, gerekse mesleki anlamda neler söylemek istersiniz? Hangi tavsiyelerde bulunursunuz?

SEMİH KORKUT: Mesleki olarak siz hocalarım kadar tecrübeli değilim... onunla ilgili söyleyecek bir sözüm yok. Yelkencilik için ise... Bir an önce başlamak lazım... ama iyi araştırmak gerekir... doğru eğitici çok önemli... Bu fırsatı verdiğiniz için çok teşekkür ederim.

ÖNCÜ SANCAK: Değerli vaktinizi bize ayırdığınız için dergimiz adına çok teşekkür ederiz. Size, meslek hayatınızda başarılar ve kolaylıklar dileriz...



Acil Tıp Asistan Birliği (ATAB)



Acil Tıp Asistan Birliği, Dokuz Eylül ve Fırat Üniversitelerinde 1993 yılında kurulan Acil Tıp Anabilim Dalları ile başlayan Acil Tıp Uzmanlık serüveninde 2008 yılına gelindiğinde Türkiye Acil Tıp Derneğinin asistanlık dönemini unutmayan değerli üyelerinin hayalleri ve hedefleri ile kurulmuştur. Ülkemizde görev yapmakta olan acil tıp uzmanlık öğrencilerinin tek bir çatı altında toplanmasını; birbiriyle iletişimlerinin devamlılığını sağlamayı, eğitim amaçlı toplantılar düzenleyip ve asistanların beklenti ve istekleri ilgili makamlara iletmek olarak başlayan bu hayaller ve hedefler 10 yılda birçok çalışmaya imza attı.

Asistan oryantasyon eğitimleri, temel başvuru kitaplarımızdan olan Tintinalli'nin Türkçe'ye çevrilmesi gibi Türkiye'deki tüm acil tıp asistanlarının yararına projelerin fikir kaynağı oldu. Bunların içinde bahsedilmesi gereken olmazsa olmazı asistanlar tarafında organize edilen bilimsel ve sosyal programlar ile diğer uzmanlık öğrencilerin gıpta ile baktığı Acil Tıp Asistan Sempozyumudur (ATAS). İlki Ankara'da sonrasında İzmir, Diyarbakır, Bursa Trabzon, Rize, Adana gibi ülkemizi birçok ilinde düzenlenen ATAS, yüzü aşkın asistan katılımıyla bu yıl Ko-

caeli'nde gerçekleşmiştir. ATAS'a katılan asistanlar bilimsel programla eğitim ve uzmanlıkları için önemli bilgiler edinirken; sosyal programlar ile eğlenmeyi de ihmal etmediler. Ayrıca bir sonraki yılın ATAS'ının yapılacağı kliniği seçerken; 7. yönetim kurul üyelerine belirlediler.

7. ATAB yönetim kurulu olarak bayrağını devraldığımız bu saygın kurumun bundan önce yaptığı birçok projeden güç ve feyz alarak Türkiye'deki tüm acil tıp asistanlarına ulaşmayı; Uluslararası kurumlarla iletişime geçmeyi; Sosyal medyayı daha da fazla kullanarak Acil Tıp farkındalığını arttırmayı; 6. sınıf tıp öğrencileri arasında en sevilen stajı olma durumunu Tıpta Uzmanlık Sınavı tercihlerine de yansıtmayı hedeflemektedir. Ayrıca nitelikli eğitim ve eksik olan özlük hakları için de taleplerin ilgili makamlara iletmek de öncelikleri arasındadır.

Webte: www.atabir.com,



twitter: @ATAB2008,



facebook: /groups/ATAB2008

ile onları izlemenizi öneririz.



BİR TOKSİKOLOĞUN HİKAYESİ

YAZAR: AYNUR ŞAHİN

“ Toksikoloji ile ilgili yaşadığım süreci anlatacağım bu yazı umarım siz değerli hekim arkadaşlarım için yol gösterici ve motive edici olur. İtiraf etmeliyim ki böyle bir süreci kaleme almak rutin makale yazmaktan daha zormuş! ”

Ben Aynur Şahin. 2012 yılından itibaren acil tıp uzmanıyım ve yaklaşık 3 yıldır KTÜ Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktayım. 2018 yılı Mart ayında Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Ana Bilim dalı'na bağlı Klinik Toksikoloji Bilim Dalı'nda yaklaşık 5 yıl süren toksikoloji doktora eğitimimi tamamlayarak bu konuda ilk PhD ünvanı alan acil tıp uzmanı oldum. Toksikoloji'ye olan sempatiğim fantastik roman ve öykülerde sıklıkla yer alan “İksir-sihir” merakımdan dolayı çok eski yıllara dayanmakta. Akademik olarak klinik toksikolojinin geri dönüşümsüz olarak hayatıma girmesi ve kaderimi tam anlamıyla değiştirmesi ise 2011 yılında Trabzon'da TATD'nin Türkiye Acil Tıp Kongresi kapsamında gerçekleşen MENATOX (Middle East North African Toxicology Association) sempozyumunun sayesinde oldu. O sempozyuma katılmam ve en son oturuma kadar oradaki konuşmacıları soluksuz dinleyişim geleceğimi belirleyen en önemli anlardan bir tanesiydi. MENATOX'un hem kurucusu hem de başkanı olan aynı zamanda ABD'de Emory Üniversitesi Acil Tıp Anabilim dalı ve klinik toksikoloji bilim dalında öğretim üyesi olan Dr. Ziad Kazzi ile tanışmamın akademik hayatımda izleyeceğim yol haritasını belirlememde çok fazla katkısı oldu. Kendisinin Georgia Poison Centre'da 1 aylık toksikoloji rotasyonu teklifin-

den yaklaşık 5 ay sonra Atlanta'da idim. Her ne kadar 1 ay çok uzun bir süre olmasa da oradaki sistemin işleyişine ve multidisipliner bölümlerin görev paylaşımı iyi yapıldıktan sonra günde yaklaşık 300 adet çağrıya cevap veren, gerek telefon üzerinden gerek yapılan vizitlerle hasta takibini eksiksiz yapan yoğun bir zehir danışma merkezini hem hastalar hem de sağlık çalışanları için etkili kullanabildiklerine tanık olmak unutulmaz bir deneyimdi benim için. Rotasyondan döndüğümde kararımı vermiştim en önemli hedefim toksikolog olmak ve klinik toksikoloji bilim dalının ABD'de olduğu gibi ülkemizde çok iyi bir seviyeye ulaşabilmesi için yapılması gereken her şeyi yapmak olmuştum.

Atlanta'dan döndükten yaklaşık 3 ay sonra acil asistanlığı sürecimi tamamladım ve mecburi hizmetimi yapmak üzere İzmir Dr. Faruk İlker Bergama Devlet Hastanesi'ne atandım. Mecburi hizmetimi sürdürürken ülkemizde mevcut olan toksikoloji doktora programlarını inceledim. Birçok program vardı fakat bu programların birçoğu moleküler, farmasötik, çevresel, adli toksikoloji ile ilgiliydi. Benim asıl aradığım ise klinik toksikoloji içerikli olması idi. MENATOX sempozyumunda konuşmacılar arasında Türkiye'den sadece DEÜ Tıp Fakültesi Farmakoloji AD Klinik Toksikoloji bilim dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Yeşim Tunçok vardı ve kendisiyle de tanışma



fırsatım olmuştu. Üniversitelerinde klinik toksikoloji doktora programı açacaklarından kısaca bahsetmişti. Mecburi hizmet görevini yaparken DEÜ'de Farmakoloji AD' da doktora yapan bir hekim arkadaşın geçici görevle Bergama Devlet hastanesi'ne tesadüfen atanması sayesinde Yeşim Hoca'nın bahsettiği programa başvuruların başladığını ve bu doktora programına sadece acil tıp uzmanlarının başvurabileceğini öğrendim. Daha detaylı bilgi alabilmek için Klinik Toksikoloji Bilim Dalı öğretim üyeleri olan Prof. Dr. Yeşim Tunçok, Prof. Dr. Şule Kalkan ve Doç. Dr. Nil Hocaoğlu Aksay ile iletişime geçtim. Programın içeriğinin temel mekanizmaları anlamak adına genel farmakoloji temelinde başlayıp sonrasında diğer tüm derslerin kliniğe hitap ediyor olması, bölümün mesai saatleri içinde de olsa acil servise zehir danışmanlık hizmeti vermesi, öğretim üyelerinin önceki yıllara ait 7/24 zehir danışma hizmeti verme deneyimine sahip olmaları programı tercih etmemdeki en önemli etkendi. Dok-

tora şartlarını sağladıktan ve mülakat sınavından sonra 5 yıllık macerama diğer 2 acil tıp uzmanı arkadaşım ile birlikte başlamıştım. Haftanın 2 tam günü orada bulunmamız gerekiyordu. Bu durum ben İstanbul Dr. Lütfi Kırdar Kartal Eğitim Araştırma Hastanesine atandıktan sonrada değişmedi.

Doktora programının içeriğini genel hatlarıyla şu şekilde tanımlayabilirim; Toplamda doktora programına devam eden 3 acil tıp uzmanı olduğumuz için dersi anlatan öğretim üyesiyle birlikte oldukça interaktif şekilde konuları tartışıyorduk. Her hafta düzenli olarak yapılan genel seminer programına katılıyor ve zaman zaman sunumlar yapıyorduk. İlk 2 yılın sonunda almam gereken dersleri tamamladıktan ve doktora yeterlilik sınavını başarıyla geçtikten sonra tez sürecim başladı. Tezim TÜBİTAK 3001 projesiydi ve konusu alfa amanitin toksisitesinde yeni bir antidot adayı olabileceğini düşündüğümüz resveratrolün etkililiğinin hem invivo hem invitro koşullarda incelenmesi idi. Zorlu bir tez süreci danışmanım

olan Doç. Dr. Aylin Arıcı'nın hem akademik hem manevi anlamda hayatım boyunca unutamayacağım çok büyük desteğiyle birlikte tamamlandı ve araştırmamız SCI indexinde yer alan bir dergide makale olarak yayınlandı. Makale yayına kabul edildikten sonra tez savunmasına girdim ve toksikoloji doktora programının ilk mezunu olarak Mart 2018'de PhD ünvanımı aldım.

Şu an KTÜ Tıp Fakültesinde kendi acil birimizde 7/24 intoksikasyon hastalarına zehir danışma hizmeti vermekteyim. Yoğun bakım ihtiyacı olup olmamasına veya yer durumuna bakılmaksızın hem il içi hem il dışı tüm intoksikasyon hastaları anabilim dalımızca kabul edilmekte olup gerekli takip ve tedavisi yapılmaktadır. Kısa bir süre içinde kritik bakı ünitemizde açılacağından bu yoğun bakım hizmetinin bölgenin tüm ihtiyacını karşılayabileceğini düşünmekteyim. Bunun dışında eğitim programımızda hem intörn hem de araştırma görevlilerine gerek seminer programı dahilinde gerek düzenlenen sempozyum ve kurslarla klinik toksikoloji konusunda anabilim dalımızda görev yapan tüm öğretim üyesi arkadaşlarımın desteği ve özverisiyle eğitim verilmektedir. Yakın zamanda açılması planlanan simülasyon merkezimiz bu eğitimin kalitesini daha da üst düzeye çıkmasına katkı sağlayacaktır.

Klinik toksikoloji yan dal eğitimi şu an ABD' de başta acil tıp uzmanlarına, anestezi uzmanlarına, dahiliye uzmanlarına ve farmakoloji uzmanlarına verilmektedir. Amerika'daki yan dal eğitiminde zehir danışma merkezi olmazsa olmazdır. Her üniversitesinin kendi eyaletine hizmet veren zehir danışma merkezi bulunmakta olup hem sağlık profesyonellerine hem de halka hizmet vermektedir. Zehir danışma merkezlerinin en büyük katkısı ise gereksiz acil servis başvurularının önüne geçmek ve düzenli yıllık raporlarla o bölgenin intoksikasyon profilinin belirlenmesine ve gerekli önlemlerin alınmasına yardımcı olmaktır. Zehir danışma merkezinde mutlaka her vardiyada klinik toksikolog bulunmakta ve özellikle yatış/takip gereken hastalara ayrıca yatak başı konsültasyon hizmeti de verilmektedir. Tabi bu profesyonel sürecin ülkemize uyarlanması bu konuda eğitim almış ve deneyimi bulunan hekim sayısının mevcut durumundan dolayı zor ama imkansız değil. Amerika'daki hem medikal toksikoloji yan dal eğitimini hem de zehir danışma merkezi işleyişini ve koordinasyonu daha iyi anlamak, deneyimle-

mek üzere birkaç ay içinde Atlanta'da Emory Üniversitesi'nde "international medical toxicology postdoctoral fellowship" programı kapsamında 1 yıl süreyle bulunacağım. Orada kazanacağım deneyimlerin özellikle ülkemizdeki toksikoloji yan dal eğitiminin şekillenmesinde, etkin, uluslararası standartları olan bölgesel özelliklere göre zehirlenen hastalar için kendi algoritmalarını oluşturabilecek profesyonel zehir danışma merkezlerinin kurulmasına katkısı olacağı inancındayım. Tabi bu süreç bireysel emeğin dışında, içinde yer almaktan her zaman gurur duyduğum anabilim dalımızın saygıdeğer öğretim üyelerinin; asistanlık sürecimden itibaren üzerimde çok emekleri olan başta Prof.Dr.Abdülkadir Gündüz ve Prof. Dr.Süleyman Türedi olmak üzere Dr. Öğr. Üyesi Özgür Tatlı ve Dr. Öğr. Üyesi Yunus Karaca'nın fedakarlıkları sayesinde gerçekleşecek çünkü 1 yıl kısa bir zaman aralığı değil. Tabi

en büyük fedakarlığı tüm hayatım boyunca hem maddi hem manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ailemin yapması gerekecek. Ancak harcanan tüm emeklerin, yapılan tüm fedakarlıkların ilerleyen zamanlardaki kazanımlarımıza değerdiğini biliyorum.

Bu yazıda paylaşmak istediğim çok fazla sayıda anıyı elimden geldiğince özetlemeye çalıştım. Şu ana kadar hayattan deneyimlediklerime dayanarak gönül rahatlığıyla ifade edebilirim ki

sarf edilen her emeğin karşılığı zamanı gelince alınıyor. Ayrıca gerçekleşmesi ne kadar zor, ne kadar imkansız gözüktürse gözüksün kurulan hayallerden asla vazgeçilmemeli en azından en son çabayı gösterene kadar diye düşünüyorum.

Son olarak hem acil tıp uzmanlığı eğitimimde hem toksikoloji doktora eğitimimde üzerimde her türlü emeği olan KTÜ Tıp Fakültesi Acil Tıp AD ve DEÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD' da görev yapan tüm hocalarıma, acil tıp uzmanı olarak çalışırken doktora programına devam edebilmem için özveride bulunan Dr. Faruk İlker Bergama Devlet Hastanesi, Dr. Lütfi Kırdar Kartal Eğitim Araştırma Hastanesi ve KTÜ Tıp Fakültesi Acil Tıp AD'da çalıştığım tüm mesai arkadaşlarıma, böylesine yoğun bir hayat temposunda pes etmemem için her türlü desteği veren hayat arkadaşım Sinan ve canım oğlum Berat Eren'e, böyle bir konseptte yazı yazma deneyimini bana sağladığı için Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Ali Altuncı başta olmak üzere derginin yayınlamasında emeği geçen herkese çok teşekkür ederim. Hoşça-kalın...

Klinik toksikoloji yan dal eğitimi şu an ABD' de başta acil tıp uzmanlarına olmak üzere çocuk acil tıp uzmanlarına, anestezi uzmanlarına, dahiliye uzmanlarına ve farmakoloji uzmanlarına verilmektedir.



Yeryüzündeki Cennet: Sri Lanka



YAZAR: SEVİLAY KARADUMAN



Sevilay Karaduman, 1990-1996 yıllarında DEÜTF de üniversite eğitimini tamamlayıp, arkasından aynı üniversitede Acil Tıp ihtisası yaptı. Halen İzmir Özel Kent Hastanesinde Acil Tıp uzmanı olarak çalışıyor. İş hayatı dışında farklı rotalara ve kültürlerle seyahat, spiritüel eğitimler, spor, sağlıklı ve doğal ürünlerle beslenme ile mutfak atölyelerine vakit ayırıyor.

İlk kez adını ilkokul üçüncü sınıfta öğretmenimden duymuştum. Hemen eve gidip haritamda yerine bakmıştım. Hint okyanusunda küçücük bir gözyaşı damlası gibi görünen ülkenin ismi bana çok gizemli gelmişti. Epey hayal kurduğumu hatırlıyorum. Şimdi geriye dönüp baktığım zaman daha o yaşlarda evrenden hayallerimin gerçekleşmesini talep etmişim. Gel gör ki, 2018 in başında gitmek kismet oldu. Acaba evren, benim isteklerime rötarlı mı cevap veriyor? Şaka bir yana Sri Lanka' yı daha çok çayından dolayı Seylan olarak biliyoruz. Bu adayı Colomb ilk bulduğunda her tarafı su ile çevrili olduğu için Sea Land diye isimlendirilmiş. Zamanla değişerek Ceylon (ziilon diye telaffuz ediyorlar) olmuş. Adanın yerlileri ise bu isimden hiç haz etmemişler. Onlar memleketlerine benim de çocukken çok sihirli bulduğum Sri Lanka diyorlar. Sri Lanka'nın yüz ölçümü 65.000 km2, yani Türkiye'nin on ikide biri kadar. Nüfusu ise 20 milyon civarında, bizim dörtte birimiz.

Yola düşünmeye karar verdiğim noktada her zamanki gibi başladım ülke ile ilgili bilgilere çalışmaya. Bu ön hazırlık dönemi; otelleri ayarlama, günlük programı belirleme benim için neredeyse gezi kadar keyifli, heyecanlı bir süreç. En büyük sorun trafiğin soldan akması oldu çünkü bu araba kiralayamayacağım anlamına geliyordu. Üstüne üstlük pek çok Uzakdoğu ülkesinde olduğu gibi yollar çok darı. Tüm bloklarda 50 km lik bir yolu iki saatte aldık gibi yazılar okumaya başlayınca tutuştum tabi. Zamanlama açısından bu detaylar çok önemli olduğu için daha fazla çalışmak, araştırmak gerekti. Nihayetinde İngilizce bilen, şoförlü bir araba kiraladım. Anlatmaya başlayacağım bu bir haftalık seyahati üç yakın arkadaşımın eşliğinde unutulmaz anılar biriktirerek tamamladım.

İstanbul Sabiha Gökçen'den Doha'ya oradan da Colombo' ya, Katar havayolları ile uçtuk. Sabah Colombo havaalanında bizi şoförümüz Dilan karşıladı. Gezinin ayrı bir rengi de Dilan oldu. Çok sempatik, çok bilgili, ne istersek yerine getirmeye çalışan, sürprizlerle dolu Dilan. Tüm gezi boyunca hem şoförümüz, hem de rehberimiz oldu. Tek

kusuru, dört kişi için hayli büyük olan (yollarda çok vakit geçireceğimiz için konforlu olsun diye) van tipi Toyota'yı; daracık yollarda Ferrari gibi kullanarak adrenalini düzeyimizi sürekli yüksek tutması idi.

Havaalanından; hiç beklemeden Dambulla'ya doğru yola çıktık ki tüm blok yazarları az bile yazmış dedik. Yol iki şeritli, tek gidiş, tek geliş, her yer tuk tuk (bizim triportörün biraz ufağı) ve motosiklet, dolayısı ile kural diye bir şey yok. İlk durak Pinnawala Fil Yetimhanesi; buraya 80 km yi 3.5 saatte kat ederek ulaşabildik. Neyse ki gördüğümüz filler ve seremoni (banyo yapmaları, yavru fillerin beslenmesi) buna değdi. Burada filleri, aramızda yalnızca doğal bariyerlerin ve bakıcılarının olduğu doğal ortamlarında gözleme şansımız oldu. Afrika filleri 'XXL' ise Asya filleri 'L' endamında ama yine de ufak tefek sanmayın. Burası yaralanmış ve yetim fillere bakmak için kurulmuş bir merkez, fakat zamanla üredikleri için fillerin sayıları epey bir artmış.

Dambulla'ya 100 km sonra ulaştık. Tahmin edebileceğiniz gibi yol bizi bitirdi. Herkes yavaş yavaş söylenmeye başlamıştı. Amaaaa, 2 gün kalacağımız oteli görünce ekip sustu ve yüzümüze kocaman bir gülümseme oturdu. Paradise otel hakikaten adı gibi bir doğa içinde huzurun resmi olabilecek bir yer. Tabi biz 2 gün burada kalsak bile yüklü programımızdan dolayı otelde yeteri kadar keyif yapamadık. İki gün boyunca ekibin tartışma konusu 'madem yalnız yatmaya geleceğiz niye böyle bir otelde kalıyoruz. Daha ucuz bir yerde (temiz olmak kaydıyla) kalabilirdik' ya da 'akşamları çok yorgun dönüyoruz böyle keyifli bir yer enerjiyi şarj ediyor, iyi ki burada kalmışız' vb. Aslında olay şu: Sri Lanka'da pansiyonlar ve küçük oteller ortalama bir gezginin (belirtmek isterim kırk yaş üstü diye) rahat edemeyeceği yerler. Aynı şekilde hijyenik ve lokal restoran bulmak Colombo ve adanın güneyi dışında pek mümkün değil. Oteller bu konuda en güvenilir yerler.

Sri Lanka tipik bir tropik ülke, her yerden envai çeşit bitki fıskırıyor. Yemyeşil manzarada dev palmiyeler, Hindistan cevizi (king cocconut; bu adaya özgü oldukça büyük bir hindistan cevizi



ama tadı küçükleri ile aynı), muz ağaçları ve bilmediğimiz çeşit çeşit yüksek bitkilerin yanı sıra hayvan çeşitliliği de muazzam. Burada insanlar adeta hayvanat bahçesinde yaşıyorlar; filler, maymunlar, sincaplar, iguana ve dev kertenkeleler, rengarenk kuşlar... Tam da çocukken hayalini kurduğum gibi.

İkinci gün sabah erkenden Dambulla'ya çok yakın, Sri Lanka'nın en etkileyici yeri, Unesco Dünya Miras listesinde yer alan Sigiriya Aslan Kalesine gidiyoruz. Sigiriya, Sri Lanka için olmazsa olmaz listesinde ilk sırada yer alıyor. Büyük bir düzlüğün ortasında 200 metre kadar yükselen masa şeklinde üzeri dümdüz yekpare bir kaya parçası. Yemyeşil düzlüğün içerisinde uzaktan görünümü müthiş etkileyici. Fotoğraf çekmeye doyamıyoruz. Dilan, 5.yy da geçen bir hikaye anlattı bize. Kralın iki oğlu varmış; biri resmi, diğeri gayri resmi. Gayri resmi olan çocuk büyüyünce kralı öldürüp, yerine geçmiş, kendini kral ilan etmiş, esas oğlan da Hindistan'a kaçmış. Esas oğlanın kendisini öldürteceğinden korkan gayri resmi kral Kasyapa, bu kayayı yeni başkent olarak seçmiş ve uzun yıllar korku içinde burada yaşamış. 17 yıl sonra Hindistan'daki oğlan gelip burayı yerle bir etmiş ve tahta geçmiş. 14.yy a kadar burada rahipler yaşamış ve kutsal sayılmış. Zorlu bir tırmanış ile yukarı çıkılıyor. Tırmanış sırasında kayalara yapılmış ve yüzlerce yıldır açıkta olduğu halde renkleri bozulmamış freskler gördük. Ana kayaya tırmanış, kayalara oyulmuş iki aslanpençesinin arasından başlayan merdivenlerle yapı-

yor ve bu etkileyici manzaradan dolayı aslan kayası ismi verilmiş. Kayanın üzerinde eski yapılara ait temel kalıntıları ve bir adet havuz görülüyor. Yukarıdan manzara ise tam anlamı ile büyüleyici. Sigiriya'dan indikten sonra etrafındaki gölde sal ile gezdik ve yerel bir köyü ziyaret ettik. Köyde misafir olduğumuz evde yerel tatları denedik ve tuk tuk ile köyden bizi bekleyen ferrarimize ulaştık.

Öğleden sonra ikinci olmazsa olmazımızı gerçekleştirmek üzere, yakın bir mesafedeki Unesco Dünya Miras listesinde yer alan Polonnaruwa Antik Kentine yola çıktık. Dilan, burası beni aşar deyince yerel bir rehber ayarladık ve gezmeye başladık. Oldukça büyük bir kompleks, yağmurda hafif hafif başladığı için elimdeki listeye öncelik vererek Polonnaruwa gezisini planladık. Burası ikinci krallık döneminin başkenti, pek çok tapınak ve saray kompleksinden oluşuyor. Bana Angkor Wat'ı (Kamboçya) anımsattı biraz. Aslında buraya tam gün ayırıp bisikletle gezmeyi çok isterdim. Bir daha gelmek için sebeplerimizin olması bu anlamda beni yapamadığım şeyler için avutuyor.

Ertesi gün gene erken uyanarak Dambulla yakınındaki kayalara oyulmuş mağaralara gittik. Mağara içerisinde kayalardan oyularak yapılmış yüzlerce Buda heykeli vardı. Yerel halkın ibadet ettiği bir bölge burası ve herkes Buda'ya lotusdan oluşan hediyeler sunup dua ediyor. Lotusların cazibesine kapılıp ister istemez koklamaya kalkışınca sağlam bir fırça yedim bir teyzeden. Meğer Budalara sunulan lotusların koklanması saygısızlıkmış. Bu vesile ile bizde öğrenmiş olduk.

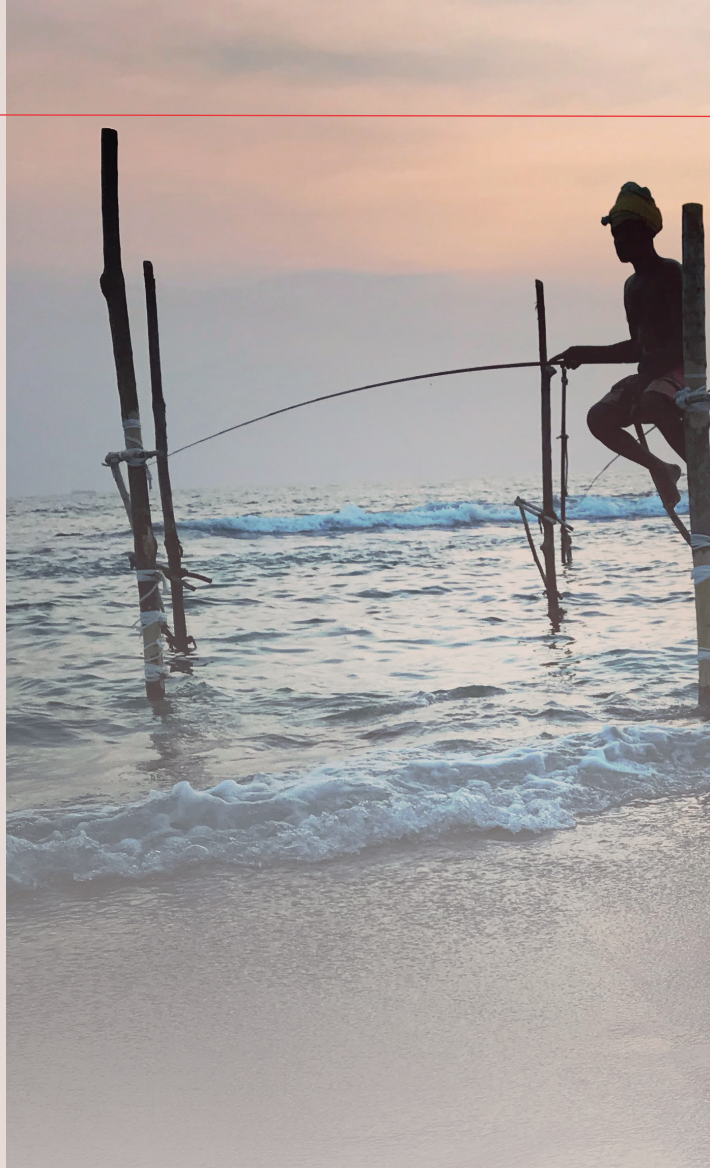


Üçüncü günümüzde Kandy'ye gidiyoruz ve uzun bir yol yapacağız. Yolda üzerinde devlet kontrolünde üretim yapan bir baharat çiftliğine uğradık. Fitoterapi uzmanı olarak kendini tanıtan bir arkadaş eşliğinde baharat çiftliğini gezip bilgi aldık. Çıkışta burada üretilen ürünlerden satın almak için markete girdiğimizde şok olduk. Sri Lanka çok ucuz bir ülke olmasına rağmen burada satılan ürünler çok pahalıydı. Ayrıca belirtmek isterim ki bu ürünleri ülkemizde beşte bir fiyatına alabiliyoruz. Taş yerinde ağırdır sözüne atıfta bulunarak ayrıldık.

Gene yol üzerinde bir çay fabrikasını gezdik. Asıl çay plantasyonu Nuwara Eliya da. Fakat dağların tepesinde, yolu oldukça kötü olduğu için biz buraya gitmedik. Sevimli bir Sri Lankalı kız bizi fabrikada gezdirdi ve bilgi verdi. Yeşil ve siyah çayın aynı bitkiden elde edildiğini, eğer fermantasyon olmadan çay elde edilirse yeşil, fermantasyon sonrası olursa siyah çay elde edildiğini öğrendik. Çay bitkisinin sadece ucundaki sürgünler 4-5 yaprak şeklinde elle kırılarak toplanıyor. En uçtaki en taze sürgün en değerlisi. Bu ayrıca hasat ediliyor ve bundan altın ve gümüş çay elde ediliyormuş.

Öğlen yemeğimizi yerel bir restoranda aldık. Burada şunu eklemem lazım; Sri Lanka'da aç kalınmaz. Çok zorlayıcı bir mutfak yok, yiyecekler lezzetli, belki biraz baharatı fazla. Ama asla Hindistan mutfağı kadar değil. Acı sevenler için ise bir cennet bu yemekler. Gene belirteyim; Meksika mutfağı kadar da acı değil. Burada çocuklara altı aylıkken acı vermeye başlıyorlarmış ve periyotlar halinde dozlarını arttırıyorlarmış. Acı yemek bir tür dayanıklılık testi gibi bir şey, bununla gurur duyuyorlar. Kandy'ye giderken yolda büyük bir manavın önünde durup var olan tüm tropikal meyveleri tadıyoruz. Kimi çok lezzetli, kimi oldukça değişik. Facebook da benim sayfamda Dilan ve tropik meyve anlatımı ile ilgili hem detaylı hem de pek sevimli bir video var. İzlemenizi tavsiye ederim. Dilan beğenmediğimiz tüm meyvelere çok sağlıklı, şuna iyi geliyor, güzelleştiriyor, hücre yeniliyor falan diyor sürekli. Bizde yiyemediğimiz her şeyi ona zorla yediriyoruz. Doğal sonuç olarak Dilan yol boyunca hiç susmadan konuşuyor.

Kandy'deki otelimizin adı Topaz; tepede nefis bir manzarası var. Kandy'yi genel olarak pek sevmemdim. Çok karışık, trafik var, çok gürültü var. Bu kadar yeşilin ortasında bu keşmekeş pek ironik durmuş. Fakat sabah uyanıp da Royal Botanik bahçesini görünce birden bu şehir adı gibi şeker görünmeye başladı gözüm. Toprakta köklenip, gökyüzüne ulaşan yüzyıllık ağaçlar, renk renk çiçekleri ile çok özel bir bahçe. Buradayken satın nasıl hızlı geçtiğini hiç birimiz fark edemedik tabi. Koştur koştur son kralın sarayını ve Buda'nın dışının saklandığı tapınağı ziyaret ederek günü sonlandırmayı planlıyoruz. Neyse ki iki ziyaret noktası da aynı yerde. Özellikle Buda'nın dışını



muhafaza ettiği için Kandy'deki bu tapınak kutsal sayılıyor ve ciddi bir ziyaretçi akımına uğruyor. Buralara kadar gelmişken görmeden olmaz yani. Benim için pek de heyecan verici değildi. Otele giderken bir mücevher mağazasına giriyoruz. Sri Lanka çayı kadar değerli taşları ile de ünlü. Özellikle safir ve topaz. Bizimkiler baya bir vakit geçiriyor burada ben ise sıkıntıdan kurdeşen dökmek üzereyim. Bir an önce otele gidip dinlenmek ve ertesi güne başlamak istiyorum.

Bugün uzun yol yapacağız ve ülkenin güneyindeki sahil bölgesine gideceğiz. Galle kasabası. Burası fotoğrafçıların durak noktası. Çünkü sınıfta avlanan balıkçıların bulunduğu bölge. Dünyada bu şekilde balığın tutulduğu tek ülke ve tek kasaba. İşte bu yüzden Sri Lanka'da burası benim için olmazsa olmaz. Üzücü olan bu şekilde balık avlama burada da

Son tsunamide bu bölgede 35.000 insan ölmüş. Önce küçük bir dalga gelmiş, deniz kıyıya balık bırakıp oldukça geriye çekilmiş. Balıkları toplamaya gelenlerin üzerine on yedi metrelik dev dalga gelip hepsini yutmuş.



bitmek üzere. Artık turistler ve fotoğrafçılar için bir gösteriye dönüşmüş durumda. Balıkçıların bulunduğu bölgeye gelmeden önce Galle kasabasını gezip, surlarında dolaşyoruz, sahilde güzel bir kafede soğuk biralarmızı içiyoruz. Tekrar aracımızla sahil boyunca ilerliyoruz. Ülkenin bu kesimi plajlar ve sayfiye yerleri ile dolu. Hoş manzaraları izlerken hiç hoş olmayan bir şey öğreniyoruz. Son tsunamide bu bölgede 35.000 insan ölmüş. Önce küçük bir dalga gelmiş, deniz kıyıya balık bırakıp oldukça geriye çekilmiş. Balıkları toplamaya gelenlerin üzerine on yedi metrelik dev dalga gelip hepsini yutmuş. Sonuç her yer enkaz ve ölü. Yolumuzun üzerindeki tsunami fotoğraf müzesi ve anıtını görüyoruz. Keyfimiz kaçıyor ister istemez. Sessiz bir şekilde sırik balıkçılarına ve gün batımına doğru yol alıyoruz. Balıkçıların çoğu betel çiğneyerek uyuşmuşlar,

dişler sararmış, gözlerinin akı safran sarısı olmuş. Sağlam bir bedel ödeyerek keş balıkçıları sıriklara çıkarıp sözde balıklarını tutturuyoruz. Ben seri halde fotoğraf almaya başlıyorum tabii. İşimiz bitince biraz eğlenelim deyip sıriklara biz çıkıyoruz ve pek çok komik fotoğraf karesi çekiyoruz. Epey yorgun Galle'e dönüşe geçiyoruz. Dilan bize bir sürpriz hazırladığını söylüyor. Burada yaşayan bir arkadaşının evinde ufak bir yemek hazırlandığını bizi beklediklerini söylüyor. Halbuki hepimizin aklından geçen odaları kumsala açılan otelimize dönmek, güzel otel yemeklerini yemek, gece kumsalda uzanmak. Hepimiz biraz mızıldanıp çok yorgunuz desek te Dilan çok ısrarcı, biz de kıramıyoruz onu. Galle'de misafirliliğe gidiyoruz. Aracımız öyle karanlık ve dar sokaklara giriyor ki biraz ürperdiğimi itiraf edeyim. Sonunda bir demir bahçe kapısı açılıyor ve evin avlusuna arabamızı park edip iniyoruz. Müthiş bir manzara bizi bekliyor. Nehrin denize açıldığı yerde iki katlı nefis bir ev. Miami havası veren bir atmosfer. Sri Lankalı olup da İsviçre'de yaşayan ev sahibimiz ve zarif Rus eşi harikulade bir sofraya bizi karşılıyor; ahtapot, her boyundan karides ve bayıldığımız zencefil soslu kalamar (bir daha nerede yiyebilirim acaba böyle bir şey). Sohbet ile birlikte yemeklere gömülüyoruz, aradan bir saat kadar geçiyor ki bir konuk daha geliyor. Dilan'ın gözleri yuvalarından fırlıyor, çünkü gelen kişi Sri Lanka'nın Tarkan'ı denebilecek (ev sahibi Rus hanım söylüyor bunu) Amal Perera imiş. Dilan acayip öforik, yerinde duramıyor. Sanırım Tarkan'la aynı masada otursam ben de heyecanlıydım. Sohbet muhabbet derken geç saatlere kalarak kumsala açılan odalarımıza gidiyoruz. Gözlerimizden uyku aksa da biraz da kumsalda takılıyor. Hızlı bir plan değişikliği yapıyoruz. Otel güzel, biraz keyif yapalım, yarın erken yola çıkmayalım diyoruz. Gene de ben saat 11.00 de teker döner deyip, 12.00 yi kabul etmiyorum. Zira yarın başkent Colombo var.

Sabah geç uyanma, deniz, sahil yürüyüşü ve muhteşem bir kahvaltı sonrası teker Colombo için dönüyor. Colombo başkent ama çok da vakit ayrılacak bir yer değil bence. Daha doğrusu Sri Lanka gibi özel bir ülkede, çok özel durmuyor. Ufak bir şehir turundan sonra değişik mimarisi ile kırmızı camiyi, hindu tapınağı ve pitta sokağını geziyoruz. Bir Türk olarak gittiğim her ülkede yaptığım aslı görevlerimden birini yerine getirmek istiyorum. Dilan'dan beni bir markete götürmesini rica ediyorum. Bakıyorum ekip benden meraklı, marketten çıkamıyoruz. Son yemeğimizi otelde güzel bir şarap ile kapatıp, uyuyoruz. Ertesi gün sabah erkenden dönüş yoluna düşeceğiz.

Gezginlerin klasik bir sorusu vardır. Çok gezen mi, çok okuyan mı bilir? Cevap veriyorum: gezdiği yerleri gitmeden önce okuyup, sonra gezen bilir. Sevgili acilci arkadaşlarım bol okumalı, bol gezmeli ve sağlık içinde yıllar dilerim.



Acil Tıbbın Gözbebeği: ATAS

Türkiye'nin en büyük asistan organizasyonu olan Acil Tıp Asistan Sempozyumu' nun (ATAS) 13.'sü 3-6 Mayıs'ta Kocaeli Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi Acil Tıp Klinikleri asistanları tarafından düzenlendi.

HABER: İBRAHİM ULAŞ ÖZTURAN

2013 yılında Mustafa Kemal Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra 2013-2018 yılları arasında Kocaeli Üniversitesi'nde Acil Tıp ihtisasını tamamladı. Mardin Devlet Hastanesi Acil Servis' inde kısa bir süre çalıştıktan sonra oradaki görevinden ayrılarak halen Brown Üniversitesi Acil Tıp Bilimsel Araştırma Programı'nda Acil Tıp eğitimine devam etmektedir. Acil Tıp yaşantısı dışında müzikle yakinen ilgilenir, çeşitli gruplarda bas gitar çalar.



Sempozyum başkanlığını yürüttüğüm, Ulusal ve uluslararası misafirlerin de ağırlandığı 13. ATAS; zengin bilimsel içeriğiyle olduğu kadar sosyal programı ile de beğeni topladı. 'Acil Tıp Yönetimi' teması altında afet yönetimi, acil servis yönetimi, zor hasta yönetimi, kritik hasta yönetimi, asistanlık sürecinde zor durumların yönetimi, bilimsel araştırma ve tez yönetimi ve çevresel aciller yönetimi gibi oturumlar birbirinden değerli öğretim üyeleri ve asistanların moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

Birinci gün Afet yönetimi oturumu sonrasında Brown Üniversitesi Afet Tıbbi Direktörü Prof. Dr.

Selim Suner ve UMKE' nin kurucularından İzmit Belediye Başkanı Uz. Dr. Nevzat Doğan'ın katılımı ile keyifli bir panel ve hemen ardından Uz. Dr. Onur Karakayalı, Prof. Dr. Selim Suner ve UMKE gönüllüleri koordinatörlüğünde KBRN tatbikatı gerçekleştirildi. 1. gün akşamında Kocaeli Hayal Kahvesi'nde acilcilerden oluşan başarılı rock grubu 'Rule Out' konseri büyük beğeni topladı. ATAS 2018'in 2. gününe 'ATAS 2018 Korku Evi' ve 'O Ses ATAS' yarışmaları damgasını vurdu. Gün boyunca 6'şar kişilik ekipler halinde içine acil vakaların yerleştirildiği bir korku evinde yarışan klinikler korku dolu anlar yaşadı. Vakaların



doğru yönetimi ve evden kaçış süresi üzerinden değerlendirmenin yapıldığı yarışmanın kazananı olan Ege Üniversitesi Acil Tıp Asistanlarından oluşan 'Gevrek' ekibine 4000 TL değerinde kitap çeki hediye edildi. 2. Günün akşamına İzmit Yelken Kulübü'nde akşam yemeği sonrası canlı orkestra eşliğinde 'O Ses ATAS' yarışması gerçekleşti. Juri puanlaması ile en yüksek puanı alan Altuğ Kanbakan ve Gökhan Çaylak TATD ATAS 2019 katılım ödülü kazandı. ATAS'ın 3. gününde ATAB yönetim kurulu ve ATAS 2019 seçimi yapıldı. Ege, Tepecik ve Dicle Acil Tıp Asistanlarının haftalarca emek harcıyarak hazırlandığı seçimler ve seçim öncesi çalışmaları tüm katılımcıları büyüledi. Rekabetin kıyasıya olmasına rağmen seçimin demokratik, seviyeli, dostça ve esprili olması ATAS kültürünü ve acil tıp asistanlarının birlik ve beraberliğini tekrar ortaya koydu. Yarışın kazanan tarafı Dicle Üniversitesi Acil Tıp Kliniği oldu. Yeni

2006 yılında Ankara'da yakılan ATAS meşalesi her sene farklı bir şehre giderek zenginleşti ve zenginleşmeye devam edeceğine hiç şüphemiz yok.

dönem ATAB YK başkanlığına Dr. Zafer Beşer seçildi. Seçim sonrası gala yemeği ve konser eşliğinde yarışmaların kazananlarına ödülleri takdim edildi. ATASelfie yarışmasında sempozyum boyunca #atas2018 etiketi ile çekilmiş en iyi selfie ödülünün kazananı Ege Üniversitesi'nden Gülten Kara'ya aksiyon kamerası hediye edildi. Sempozyumun son gününde 'Acil Tıp Kariyer Yönetimi' Doç. Dr. Serkan Yılmaz moderatörlüğünde Prof. Dr. Yıldırım Çete, Prof. Dr. Cem Oktay, Doç. Dr. Orhan Çınar, Uz. Dr. Murat Çetin ve Uz. Dr. İlyas Ertok panelistliğinde gerçekleşti. Acil tıp asistanlarının gelecek ile ilgili planları, beklentileri ve kaygıları tartışıldı. Yaklaşık 200 katılımcı ile gerçekleşen ATAS 2018 bilimsel ve sosyal anlamda oldukça verimli geçti. 2006 yılında Ankara'da yakılan ATAS meşalesi her sene farklı bir şehre giderek zenginleşti ve zenginleşmeye devam edeceğine hiç şüphemiz yok.

"Bir sonraki ATAS için Diyarbakır'da buluşalım"



KEÇE İĞNE- LEME



Keçe iğneleme ilk olarak 1950' li yıllarda saf keçi yünü, polyester ya da naylonu keçeleştirip endüstriyel amaçlı olarak kullanmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Fabrikalarda geniş plakalara tırtıklı özel iğneler implante edilmiş ve bu plakalar aşağı yukarı hareket ettirilerek altlarındaki materyalin sıkıştırılıp keçeleşmesi sağlanmıştır. Bu keçeler araba aksamları arasına tampon olarak, müzikal aletlerde ses yalıtkanı olarak ve evlerde ısı yalıtkanı olarak kullanılmıştır. 1980 li yıllarda iki yün sanatçısı David ve Eleanor Stanwood bahsi geçen plakalardaki iğnelere sadece bir tanesini kullanarak keçi yünü ile el yapımı ürünler ortaya çıkarabildiklerini keşfetmişler ve bu sayede bildiğimiz anlamda keçe iğneleme sanatının temellerini atmışlardır. Bu açıdan bakıldığında keçe iğneleme sanatı fabrikadan evlere giren nadir sanatlardan biridir.

Keçe iğneleme bir eliyle yün diğer eliyle iğne tutmayı başarabilen herkesin kolayca öğrenebileceği ve keyifle yapabileceği bir el işi uğraşdır.

YAZAR: SELENE DOĞANLAR



Hayallerini gerçekleştirmek için gereken bilgi ve tecrübeyi Ege Acil'de biriktirmeye çalışan ve yaşamın anlamsızlığını kendini sanat ve bilimde boğarak gidermeye çabalayan bir garip yıldız tozu. Acil Tıp uzmanlık öğrencisi, Keçe iğneleme gurusu ve akordsuz ukulele tıngırdatıcısı.

Keçe İğneleme'de Mantık; keçe iğneleri özeldir evde kullandığımız sıradan iğnelere benze-
mez. Uçları tırtıklıdır. Siz bir yün yumağına iğneyi saplayıp çektiğinizde yün lifleri içeride düğüm
olur ve birbirine dolanır, bunu defalarca tekrarladıkça yün sertleşir sıkışır ve bildiğimiz anlamda
keçeye dönüşür. En ince detaylı insan yüzü ifadesinden en kaba iri oyuncaklara kadar bütün
figürler aynı mantıkla oluşturulur. İhtiyacınız olan tek şey bir iğne ve birkaç tutam keçe yünüdür
(tabii iş yaptığınız zeminin altına yumuşak bir yastık ya da sünger koyarsanız kendinize ya da
iğnelerinize zarar vermemiş olursunuz.)

Bu basit teknikle nasıl bu kadar farklı ürünler çıkarılabiliyor sorusunun yanıtı da kullandığınız ürünlerde saklı. Koyunların türleri değiştikçe elde edilen yünler ve ha-
liyle keçelerin dokusu da değişir. Her keçi yünü keçe iğnelemek için uygun değildir. Keçe iğneleme için daha kısa lifli ve yumu-
şak yünler kullanılır. Tüylü hayvancıklar ya da uzun saçlar için ise daha uzun lifli keçe türleri tercih edilebilir.

Kullandığınız keçenin çeşidinden daha önemli olan bir diğer ayrıntı ise iğnelerde saklıdır. İğnelerin uzunlukları, kalınlıkları, dikenleri arasındaki mesafe ve dikenlerinin yönü, iğne ucunun yıldız şeklinde ya da üçgen şeklinde olması ve bu farklı iğneleri nasıl kullanacağınızı bilmek oluşturduğunuz figüre asıl karakterini veren şeylerdir.





Kalın ve uzun bir iğne kullanarak kafanızdaki tasarımın kabaca şeklini hızlıca oluşturabilirsiniz. Orta kalınlıktaki iğne ile şekli biraz daha detaylandırıp değişik renkler ve detaylar ekleyebilirsiniz. En ince iğne ile de figürdeki minik detayları örneğin bir insan yüzünün ifadesini, bir balığın yüzgecini ya da bir enstrümandaki teller gibi ufak detayları oluşturabilirsiniz. Örneğin ters çentikli iğne kullanarak yünü içeriye değil dışarıya doğru çekersiniz ve figürünüze peluşumsu bir görünüm katabilirsiniz.

Bir diğer sık sorulan soru da bir figürün bazal renginin üzerindeki desenlerin nasıl eklendiği ya da kol bacak kafa gibi uzuvların gövdeye nasıl eklendiğidir. Bu da yine aynı mantıkla gerçekleşiyor. İsteddiğiniz bir yün tutamını diğer yün tutamının üzerine aynı iğneleme hareketi ile ekleyebilirsiniz. Burada maharet iğneyi aynı noktaya ne kadar derinlikte ve frekansta batırdığınız. Hep aynı noktaya iğneyi batırırsanız o nokta haliyle içeriye doğru göçer ve bu şekilde istediğiniz asimetriyi oluşturabilirsiniz.



Aslında mantık olarak oldukça basit bir hobidir iğneleme. Herkes bir iğne ve yün tutamını eline alarak istediği figürü kabaca oluşturabilir ancak bu işteki belki de size en çok gerekecek şey sabırdır çünkü 5 cm çapında basit bir figür için bile o iğneyi bir tutam yüne binlerce kez saplamak bu sırada da onlarca kez kendinize batırmak durumunda kalırsınız.

Türkiye'de de gitgide tanınan bu hobi için gereken ürünleri güvenilir internet sitelerinden çeşit çeşit renk ve özelliklerde uygun fiyatlara alabilirsiniz. Nöbetlerde ajite olduğunuzda stres atmak için bire bir olan bu keyifli, taşınabilir ve ucuz hobiye tüm acil tıp camiasına şiddetle öneririm!



Türkiye Acil Tıp Derneği Geriatrik Acil Tıp Çalışma Grubu

Türkiye'de Acil Tıp Anabilim Dalı veya Kliniklerinde hizmet verilen hastaların %15- 19 arasındaki oranı lokal şartlara göre değişmek üzere 65 yaş üzeri yaştadır. Bu yaş grubunun özellikle sürekli takip eden hekimi olmaması, çoklu komorbidite yüzünden bir uzmanlık dalına bağlı olmaması, sosyal destekten yoksun olmaları veya teknolojiye uyararak hekimden randevu almada sorun yaşamaları gibi değişik nedenler yüzünden direkt acil servislere başvurmaktadır. Ayrıca bu yaş grubuna özel dahili ve cerrahi hastalıklar acil hasta bakımı gerektirmektedir. Acil Tıp ana dalı içinde uzmanlık eğitimi verirken bu özellikli yaş grubuna ait hastalıklar konusunda eğitim ve hizmet standartlarını belirlemek öncelikli bir amacımızdır. Geriatrik Acil Tıp çalışma grubu yeni kurulmuş ama yakın zamandaki ulusal ve uluslararası projeleri ile hızlı yol almayı planlamaktadır. Başkanlığını ise, Uzm. Dr. Murat Çetin yürütmektedir.





Çalışma grubu amaçlarının başlıcaları;

- Uzmanlık eğitimi müfredatında Geriatrik yaş grubu hastalıklarına ait yetkinlik alanlarını tanımlamak.
- Geriatrik yaş grubuna yaklaşımda bilgi ve beceri eğitiminin yöntemlerini belirlemek.
- Geriatrik hastaların Acil Servislerde standart tedavi alabilmelerini sağlayacak eğitim rehberleri geliştirmek
- Sosyal projeler geliştirerek yaşlı hastaların aldıkları hizmet kalitesini geliştirmek, kolaylaştırmak.
- Sağlık hizmetlerini sağlayan ve yürüten devlet makamları ile ortak projeler geliştirmek, politikalar üretilmesine yardımcı olmak
- Geriatri hastalarına sunulan hizmetlerde yarar/zarar oranı gözetilerek ve maliyet optimizasyonu yaparak protokoller geliştirmek.
- Geriatri alanında sempozyum, toplantı düzenlemek ve bu konuda çalışan diğer Uzmanlık dernekleri ve Üniversiteler ile işbirliği yapmak.



Çalışma grubu olarak planlanan proje konuları;

- Acil servise başvuran geriatrik hastaların başvuru nedenleri, tıbbi sorunlarının ulusal bilgi ağına ait alt yapı hazırlanması. Bu hastaların başvuru nedenlerini analiz etmek.
- "Yaşlı Dostu" acil servis tasarımı ve işleyişi konulu bir yarışma düzenlemek. İlerleyen zamanlarda "Yaşlı Dostu" acil servisleri akredite etmek.
- Geriatrik Acil hastalarının memnuniyet ölçümleri için skorlama geliştirmek.
- Acil servise başvuran geriatrik hastalara yönelik Sağlık Personelinin bilgi ve tutum düzeylerini ölçmek.
- Geriatrik Acil Tıp alanında yapılmış olan doktora ve uzmanlık tezlerini incelemek ve derlemek. (Bu hem tezlerden faydalanılmasını hem de Acil Tıp ortamında paylaşılarak "know how" katkısını sağlayacaktır).



Türkiye Acil Tıp Derneği

**Geriatrik
Acil Tıp
Başlıyor...**

@GeriatricEM





Acil ve Kritik Hastada Ultrasonografi Sempozyumu

22-24 Şubat 2019,
Sherwood Breezes Resort, Antalya

Resusitasyon - kritik Bakım
Travma
Volüm değerlendirme
Pediatrik ultrasonografi

Ekokardiyografi
Ultrasonografi araştırma planlama
Özel ölçümler
Kas-iskelet sistemi ultrasonografisi



www.acilvekritikhastadausg.com