

bülten

<http://acilbulten.net>
SAYI: 8 | HAZİRAN 2021



Haber:
**TATD Ulusal Resim Yarışması
Sonuçlandı**

Röportaj:
**Yurtdışında Doktorluk ve Yaşam
"İrlanda"**

Hobi:
**Kıyıda Olta
Balıkçılığı**



TATD

TÜRKİYE
ACIL TIP
DERNEĞİ



7. AVRASYA

&

17. TÜRKİYE ACIL TIP KONGRESİ

Umut Yükseliyor

25-28 KASIM 2021
KAYA PALAZZO HOTEL, ANTALYA

WWW.EACEM.ORG



Türkiye Acil Tıp Derneği
"Acil Tıp Bülteni" Dergisi
Yayın İlkeleri

1. TATD "Acil Tıp Bülteni" dergisinde yer alan haberler, abartıdan uzak, sansürsüz 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 kuruluşu küçük düşürücü lakap ve yakıştırmaya 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.

Türkiye Acil Tıp Derneği Adına İmtiyaz Sahibi
Süleyman Türedi

Genel Yayın Direktörü
Serkan Emre Eroğlu

Genel Yayın Direktör Yardımcısı
Yusuf Ali Altuncu

İçerik Editörleri
Ebru Ünal Akoğlu
Fatma Selman

Kültür Editörü
Murat Çetin

Spor Editörü
Ali Batur

Medikal Teknoloji Editörü
Murat Yazıcı

Haber Editörü
İlhan Uz

Görsel Yönetmen
Murat Çetin

Teknik Destek
Mehmet Alp Akın

İletişim
Aytül Kuşcu



www.ematip.com

e-mail: bilgi@ematip.com

Genel Yayın Yönetmeni: Adnan ASLAN

Yayıncı: EMA Tıp Kitabevi Yayıncılık Tic. Ltd. Şti.

Şehremini Mah. Deniz Abdal Cami Sk. No:4/0 Fatih İstanbul

Yayıncı Sertifika No: 43060

Tel: 0212 532 09 41

Grafik Tasarım: EMA Tıp Kitabevi - Beyza TUĞUTLU

Baskı / Cilt: Vizyon Basımevi Kağıtçılık Matbaacılık ve

Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti. Beylikdüzü Organize Sanayi Bölgesi Orkide Cad. No: 1/Z Beylikdüzü / İstanbul

Tel: 0212 671 61 51

Fax: 0212 671 61 50

Matbaa Sertifika No: 28640

İÇİNDEKİLER

HOBİ

6

KIYIDAN OLTA
BALIKÇILIĞI

MÜZİK

10

MAT KANUN

RÖPORTAJ

14

YURTDIŞINDA
DOKTORLUK VE YAŞAM
"İRLANDA"

YAŞAM

20

DOĞAYA GEÇİCİ BİR TEMAS
"KAMPÇILIK"

42

YOGA

52

MINİMALİZM

SPOR

28

KAŞ'INDAN GÖZÜNE
BİR BAŞKA DÜNYA

MAKALE

34

SOSYAL MEDYA
ŞİRKETİNİZ HAZIR MI?

HABER

40

TATD HATIRA ORMANI
ETKİNLİĞİ

46

TATD ULUSAL RESİM
YARIŞMASI SONUÇLANDI

HUKUK KÖŞESİ

56

TIBBİ KÖTÜ UYGULAMAYA
İLİŞKİN ZORUNLU MESLEKİ
SORUMLULUK SİGORTASI

Direktörden



Değerli okuyucularımız,

Rüzgar gibi geçen bir çalışma döneminin ardından Haziran Bülten sayımızı da ellerimize alarak “Yaza Merhaba” demeye hazırlanıyoruz. Covid19 pandemisinin kimi zaman kaotik çalışma süreçleri bir yana, akademik anlamda olsun, sosyal anlamda olsun, kurumlarımızda sağlık çalışanlarının rutininde olan gündelik ve bazen kronikleşmiş sorunları ile yorulduk. Kimimiz bu dönemi az, kimimiz çok hasarla atlattık; kimimiz de mutlu bir şekilde kapattı. Kısa da olsa işimize ara vereceğimiz 10-20 günlük iznin, her birimize iyi geleceğinden eminim. İşte bu vakitlerde, zamanınızı daha da iyi geçirecek bir sayı için çalıştık ve nihayet basımını gerçekleştirdik.

Bülten Haziran sayısı yine dopdolu olacak. Öyle ki, olta balıkçılığında kamp hayatına, Yoga ve meditasyondan Dalış konusuna, İrlanda’da doktorluktan Acil serviste iş arkadaşları ile ilişkilere yer veren bir sayı ile karşılaşacaksınız. Tüm bunların yanında ise bu sayıyı çok özel yapan, sayfalarımızı süsleyen pek çok resim ile karşılaşacaksınız. Geleceğimiz olan bugünün çocuklarının TATD Ulusal Resim Yarışması-2021 için yaptığı bu resimlerin konusu Covid19 Pandemisi ve Acil Tıp... Sizlerin de çok hoşuna gideceğini tahmin bu resimlerden çok daha fazlası ve en az bu resimler kadar güzel oluncasını, dergimizdeki sayfa sınırı nedeni ile koyamadık maalesef. Ancak bu vesile ile, bizler için çok değerli olan bu resimlere emek veren, yarışmamıza gönderen tüm çocuklarımıza ve onların ebeveynlerine teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız!

Basılı derginin ülkemiz geneline dağıtımı sonrasında, yukarıda bahsetmiş olduğum tüm bu güzel yazılara www.acilbulten.net sitemizde, ya da e-dergi olarak pek çok dağıtım kanalında ulaşabileceksiniz. Bu sayının hazırlanmasında emeği olan ekibimizin birbirinden güzel insanları sevgili Yusuf Ali, Ebru, Fatma, Murat (lar) (Çetin ve Yazıcı), Ali, İlhan ile dernek sekreterlerimiz Aytül hanım ve Alp’e çok teşekkür ediyor. Kendileri ile birlikte çalışmanın gururunu yaşıyorum. Ve elbette, bu sayıya konuk olan tüm yazarlarımızın katkılarını çok önemsiyor ve şükran duyuyorum. Sonbaharda yayınlanacak Bülten sayımızda görüşmek dileği ile...

İyi okumalar...
Sevgi ile kalın,

Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu

Genel Yayın Direktörü



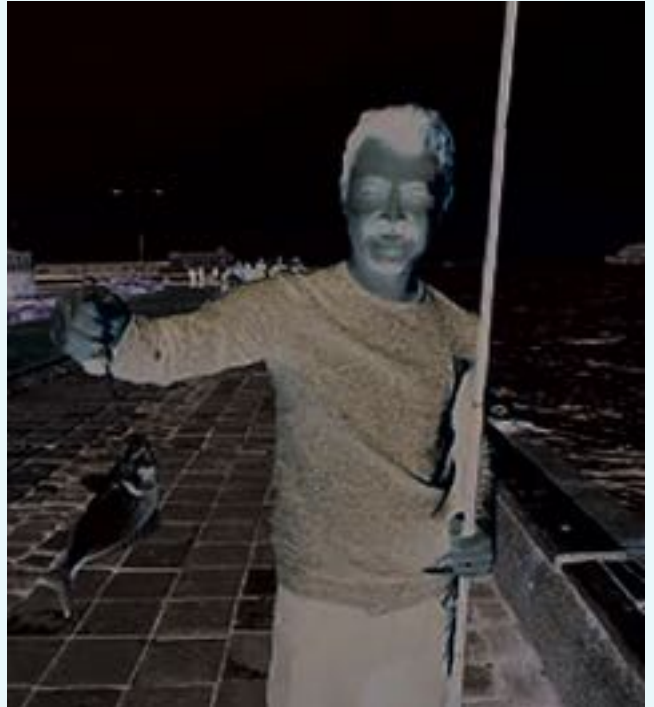
Mustafa YÜCEL

İzmir, Menemen'de çiftçi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Mustafa Yücel ailesinin de desteği ile okuyarak Tıp eğitimini Adnan Menderes Üniversitesi'nde tamamladıktan sonra Ege Üniversitesi'nde Acil Tıp asistanı olarak çalışmaya devam etmekte. Acil Tıp uzmanlığını, adrenaline yakın, monotonluğa uzak olduğu, bir yandan sevdiği hekimliği yaparken bir yandan da akıp giden hayatı yakalama ve anı yaşama isteği nedenleriyle seçmiş. Hobileri arasında çiftçi çocuğunun genlerini taşıdığı için sukulent ve çiçek yetiştiriciliği, olta balıkçılığı ve seyahat etmek yer almakta. Gerçek bir deniz aşığı olduğu için, yakın zamanda doğan kızının ismini de çok önceden "İnci" olarak belirlemiştir.

Kıyıdan Olta Balıkçılığı

Yoğun bir nöbet sonrası ruhunuzu dinlendirmek, acilin kaotik ortamından uzaklaşarak tüm sıkıntılarınızı dalgalara bırakmaya ne dersiniz?

Herkesin stresten uzaklaşmak için kendince çözüm yolları mevcuttur ve ruh sağlığımız için olması da gerekir. Küçükliğümden beri içimdeki deniz tutkusu beni bir süre sonra balık avcılığına yönlendirdi.



Bu yazıda, elimden geldiği, dilimin döndüğü kadarıyla beni dinlendiren ve tüm stresimi üzerimden alan kıyıda olta balıkçılığını sizlere anlatmaya çalışacağım.

Hangi mevsimde hangi balık tutulur? Hangi yem kullanılır? Balık tutmanın saati var mıdır? Hava durumu önemli midir?

“Balıkçılığın şüphesiz altın kuralı sabah suyu ve akşam suyudur”

Benim en çok zevk aldığım balık avı, levrek ve çupra avlarıdır. Sabah suyu, sabah gün doğumundan öğlen 11'e kadar sürer. Akşam suyu ise kabaca 15'den 21'e kadar olan saatler denilebilir. Bunun dışındaki saatlerde de şüphesiz balık tutabilirsiniz lakin en verimli saatler sabah ve akşam suyudur.

İzmir körfezinde nisan- ekime arası çupra avı yapabilirsiniz, özellikle ekime doğru tuttuğunuz balıklarda da giderek büyümektedir. Çupra avında kullanılacak favori yemler sülünez, mamun, boru kurdu ve madyadır; ekime doğru yengeç ve midye de kullanabilirsiniz.



Olta takımı olarak favori her zaman yılan dili ve tek iğne zoka takımı seçebilirsiniz. Bu avda daha çok surf olta takımı ve spin takımla tek iğne şeklinde iki teknik kullanılmaktadır. Surf olta takımında kamışın atar değerini dikkate alarak özellikle balığın kıyıda uzakta olduğu nisan-mayıs-haziran aylarında mamun, boru kurdu, madya yemleriyle uzak atışlarda balık tutma olasılığınız artmaktadır. Diğer teknik ise spin olta kamışları ile misinaya 10 gr delikli kurşun geçirip ucuna zoka yada 1/0 kısa pala çapraz iğne bağlayarak ta yengeç ve mamun ile balık tutabilirsiniz.

"Levrek, dalgalı denizi çok sever..."



"Balık tutmak bazen nöbetten daha yorucu olabiliyor"

Balığın kıyıya yaklaştığı temmuz-ağustos aylarında kıyıda 20-30 metre uzaklıklığa spin olta ile atış yapmanız yeterli olacaktır. Her iki olta avcılığında da her zaman bir gözünüz kamışın ucunda, balığın vuruşunu takip etmekte olmalıdır. Bazen oltaya o kadar çok balık vuruyor ki, iki saat nasıl geçmiş, hiç oturmamış ve yeni koyduğum sıcak çay ne zaman soğumuş anlamıyorum.



Levrek avında da birkaç yöntem mevcut ancak benim en çok kullandığım at-çek yöntemini sizlere anlatmak istiyorum. At-çek yönteminde de tıpkı omuz redüksiyonu gibi farklı yöntemler kullanılıyor. Bu yöntemleri sosyal medyadan da kolayca ulaşabilirsiniz. Nöbet ertesi eve gelip arada youtube'daki videolardan bu yöntemleri izlerken eşimde benim kadar balıkçı oldu diyebilirim. Arada 'o sahte burada iş yapmaz' gibi şeyler bile söyleyebiliyor.

Levrek avcılığı İzmir bölgesinde ekimde başlayıp Şubat-Marta kadar devam etmektedir. Ancak levrekler Ocak-Mart aylarında yumurta bıraktıkları ve bu aylarda balık neslinin zarar görmemesi için avlanılması önerilmemektedir. Levrekler havaların soğuması ile ekimden başlayarak kıyıya gelmeye başlar. Levrek avında da sabahın erken saatleri en verimli zamandır. Burada en önemli altın kural uygun mera bulmaktır.



“Levrek avcı balık olduğu için koasu sever”

Levrek avı için ırmak ağzları, dalgalı havalar uygundur. Levrek avında set olarak spin olta kamışı, ip misina ve rapala yada silikon sahte yemler kullanılabilir. At çek avı sabır ve efor isteyen bir avdır. Çupra avında oturup beklerken, at çek avında ise 5 saatlik avda dakikada bir atış yaptığınızı düşünürsek eforu siz düşünebilirsiniz. Balık avcılığının şüphesiz bir çok tekniği, yemi, merası, hava durumu mevcuttur. Yeni başlayacak arkadaşlara tavsiyem ümitsizliğe kapılıp bir hevesle başlayıp tutamayınca bu işi bırakmasınlar. Ben başladığım ilk zamanlarda 10 gidişimin birinde balık yakalayabiliyordum, ancak gide gide okuyarak, araştırarak, bölgedeki balıkçılarla konuşarak durmadan yeni taktikler öğrendim.



Her gittiğinizde balık tutacaksınız diye bir kural yok, o anın tadını çıkarmaya çalışın, bu size kar olarak kalır. Bazen gittiğimiz balık avlarında o kadar muhabbete kaptırıyoruz ki yandaki balıkçılar oltamızda balık olduğunu söyleyerek uyarıyorlar. Yeni insanlarla tanışmak içinde güzel bir hobi diyebilirim. Hiç tanımadığımız bir kişiyle birden muhabbetin içinde buluyorsunuz kendinizi. Bir balık tuttuğunuzda herkes etrafınıza toplanıp bir şölen havası estirebiliyor.



Benim balık avında en sevdiğim şey ise gün doğuşunu, denize karşı elimde sıcak çay ve simit eşliğinde şehrin yeni uyanıp hareketlenmeye başladığı anı deniz kenarında izlemek diyebilirim. Şuana kadar hiçbir balık avından boş dönmedim sadece bazılarında balık tuttum. Balık tutamasanız bile sizi karşılayacak manzaraları da eklemeye çalıştım. Bakış açınız bu olursa çok daha keyif alacağınızı düşünüyorum. Sağlıcakla kalın.



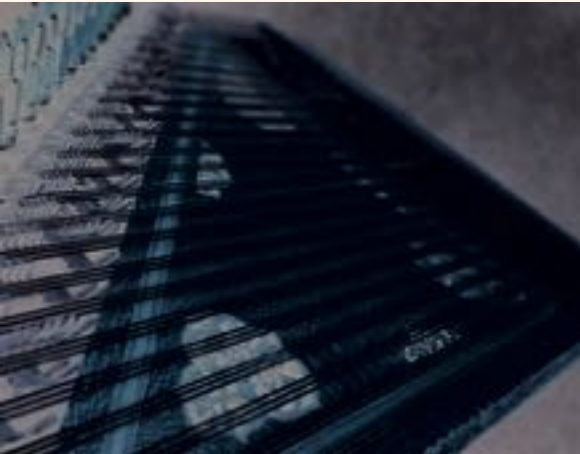


Muhammed Aycan TAŞBİLEK

Elazığ'da ilkokul 3.sınıfta iken babasının yönlendirmesiyle kanun enstrümanı ile tanıştı. İlkokul ve ortaokul yıllarında Elazığ Müzik Konservatuarı'nda, gençlik korolarında eğitim aldı. Lise tahsili için gittiği Bursa şehrinde belediye korolarına, çeşitli yerel sanatsal etkinliklere kanunu ile katıldı. Birçok kez Türk Sanat Müziği ve Türk Halk Müziği konserlerinde kanun icracısı olarak yerini aldı. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tıp eğitimini tamamladı. Halen Ege Üniversitesi Acil Tıp ABD son yıl asistanıdır.

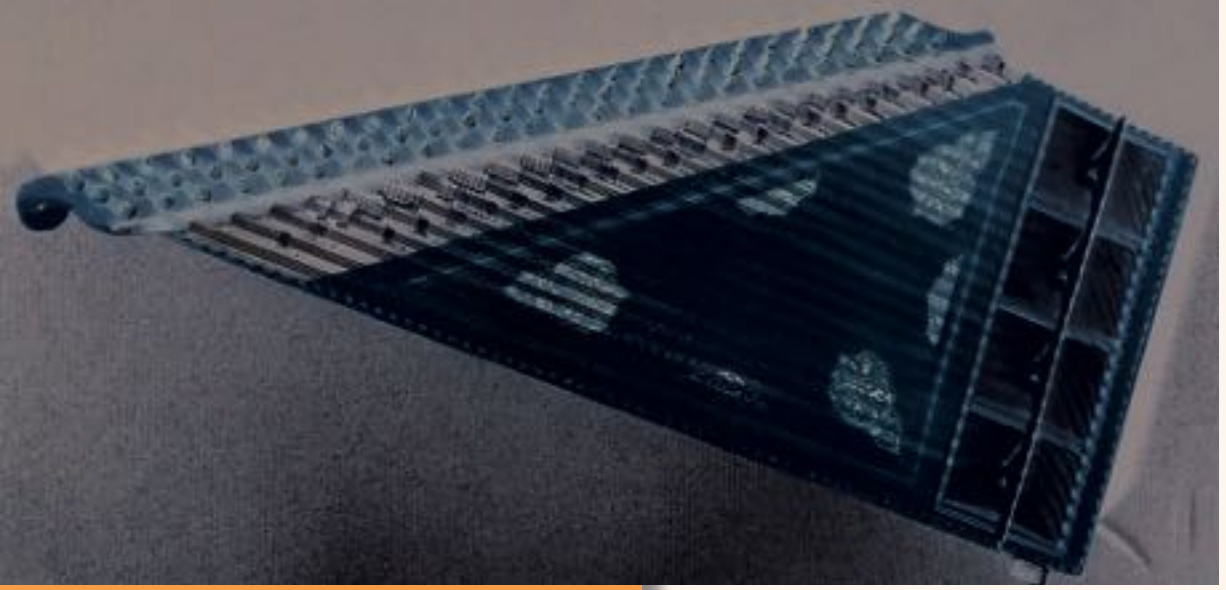
Mat Kanun

Kanun, telli mızraplı çalgılar ailesinden bir enstrümandır. Etimolojik kökeninin Yunanca "kaide, kural" anlamına gelen "kanon" kelimesinden geldiği ileri sürülmektedir. Günümüze kadar kanun enstrümanının menşeiyle ilgili olarak pek çok farklı görüş öne sürülmüştür. Bazı kaynaklara göre büyük Türk bilginlerinden Farabi (870-950) tarafından icat edildiği söylenmektedir. Antik çağda Mısır ve Sümerliler tarafından kullanıldığını gösteren bazı tarihi belgelerden başka eski bir Arap rivayetine göre de kanunu, İbn-i Halletgan'ın icat ettiği ve bu bilginin Horasanlı Birmek ailesinden olup Musul'un Türklerle meskun İrbil şehrinde doğduğu söylenmektedir.



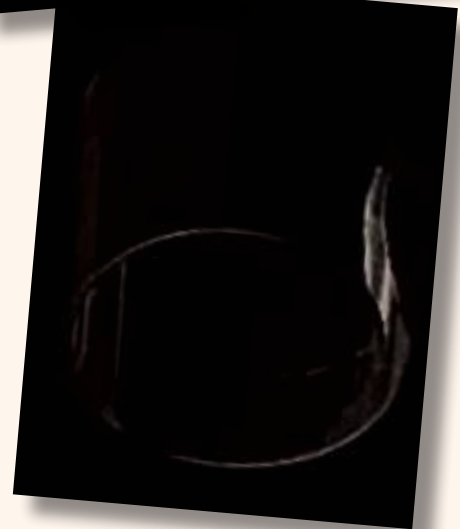
Evliya Çelebi seyahatnamesinde, kanunun meşhur üstadlardan Ali Şah tarafından icat edildiğini ve Revanlı Mirza Haydar Bey ile Cağalazade Mustafa Bey'in kanun hakkında bilgi sahibi olduklarını yazar. Albert Lavignac, Encyclopedi de la Musique et Dictionnaire du Conservatoire'da kanunun Arap çalgısı olduğunu ileri sürer. Clement Huart, kanunu Avusturyalıların Zither ve Macarların Cymbalum'undan daha küçük ve yarılmış bir "Arp" olarak tanımlar. "Çeng" adındaki çalgının kanun ile birlikte bulunduğu ve geliştiği genellikle kabul edilmiştir.

Kanun enstrümanını II. Mahmud (1818-1839) devrinde Şamlı bir mûsikîşinas olan Ömer Efendi İstanbul'a getirmiş ve o zamandan beri bu çalgı birçok icracı bulmuştur. Kanuna mandalları ilk takan icracının da Ömer Efendi olduğu sanılmaktadır. Kanuni Ömer Efendi'den sonra Kanuni Hacı Arif Bey (1862-1911) devrin en büyük virtüözü olarak bilinir. Türk Müziği tarihinde kanun icracılığı ile şöhret kazanmış Şemsi Bey, Ama Nazım Bey, Sarı Talat Bey, Ali Bey, Tahsin Bey, Ferit Alnar, Vecihe Daryal, Erol Deran, Ahmet Meter, Halil Karaduman, Göksel Baktagir gibi pek çok isim vardır.



Kanun, eğik kenarı uzun bir yamuk şekildedir. Bu şekilde yapılmasının amacı, tellerin boyunun ayarlanması içindir. Teller göğüs üzerine birbirine paralel olarak üçer üçer gerilmiştir. Boyu 95-100 cm, 38-40 cm ve kalınlığı 4-6 cm arasında, sağ tarafı iki dik açılı bir yamuk şeklindedir. Sağ tarafta teller eşik denilen bir köprü üzerinden geçer ve bu köprüün altında rezonansı sağlayan deri bulunur. Bu derilerin yapımında oğlak derisi, balık derisi veya sentetik deri kullanılır.

Türk Müziği'nde kullanılan kanun 24-27 perdeli olup her perdeye üçer tane tel takıldığı hesaplanırsa toplam 72-81 tellidir. Bu tellerin kalınlığı yukarıdan aşağıya doğru değişmektedir. Kanun için 18. yüzyılın sonlarından 20. yüzyılın başlarına kadar kuzu bağırsağından yapılmış ve kiriş olarak adlandırılan teller kullanılıyordu. Bu kirişler; petrokimyanın kuruluşu sonrasında üretilmeye başlanan naylon tellerin daha dayanıklı olmaları, daha güçlü ses vermeleri, çeşitli kalınlıklarda bol miktarda bulunmaları nedeniyle tamamen terk edilmiştir. Naylon tellerin bildiğimiz balık misinaları ile hiçbir ilgisi olmayıp saf naylondan ya da %100 florokarbondan imal edilen özel cinsleri kullanılır.



"Yüksük"

“Üç telden oluşan her perdede diyez, bemol ve koma sesleri ayarlayabilen mandallar vardır.”



"Burgu anahtarı"

Akort yapmaya yarayan burguların konulduğu sol tarafa mandallar daha sonradan eklenmiştir. Günümüzde her üç tel için 6 ile 12 adet mandal görülebilmektedir. Kanun yapımında genellikle köknar ve ya ladin, göğüs tahtası olarak çınar, ıhlamur, gürgen ve kayın, alt tabanı için ıhlamur veya sıkıştırılmış kontrplak, burgu tahtası için yumuşak bir ağaç olan ıhlamur, burgular için gül, şimşir veya abanoz gibi sert ağaçlar kullanılır. Kanun özel yüksük'leri ile işaret parmaklarına takılan mızraplarla çalınır. En makbul mızrap "bağa" denilen deniz kaplumbağasının karın altı kemiğinden yapılandır. Fildişi, kemik, boynuz vb. malzemelerden de yapılabilir.



"Mızrap"

Yaklaşık 3,5 oktavlık geniş ses alanı ve çeşitli çalgılar arasında kendine özgü gösterişli ve ahenkli sesiyle yer eden, her türlü duyguyu zengin bir şekilde ifade etmeye uygun olan kanun, bütün parmakları kullanarak çok sesli çalışmalarında uygun bir çalgı olarak Türk Müziği'nde lider bir enstrüman olarak yerini almıştır.

“Kanun çalmak başta zor gibi görünse de, öğrendikçe keyifli hale gelir”

Kanun çalmak başlangıçta zor gibi görünse de, öğrendikçe ve geliştirdikçe daha da keyifli hale geliyor. Bu ve benzeri motive edici faktörlerin insan hayatını tekdüzelikten uzak tuttuğu, renklendirdiği ve daha da anlamlandırdığı ortada. Meslekten öte bir yaşam biçimi olan hekimlikte ise bu gibi etkinlikler çok daha önemli yer tutmakta. Siz de yıllardır "başlasam mı?" dediğiniz o müzik enstrümanını alıp öğrenmeye, çalmaya, belki bir gün kendi eserlerinizi oluşturmaya ne dersiniz?

YURTDIŞINDA DOKTORLUK VE YAŞAM "İRLANDA"



EBRU ÜNAL AKOĞLU

Bu sayımızda hep birlikte İrlanda Dublin'deki St. Vincent Üniversitesi'nde acil tıp uzmanı olarak çalışan Yalman Eyiñç ile sohbetimizi sizlerle paylaşacağız. Biraz İrlanda'daki yaşamdan, biraz çalışma hayatındaki zorluklardan ve yurtdışında olmaktan dolayı oluşan özlemlerden bahsedeceğiz. Keyifli okumalar...

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Öncelikle yurtdışında yaşam ve acil tıp hekimliği yapma konusundaki fikirlerime ve tecrübelerime önem verip bunu okuyucularla paylaşmama vesile olduğunuz için size teşekkür ederim. 1986 Adana doğumluyum, ilköğretimimi Adana'da tamamlayıp, ortaokulu ve liseyi Kadıköy Anadolu Lisesi'nde okumak için ailemle beraber İstanbul'a taşındık. 2005 yılında Marmara Üniversitesi Tıp fakültesine başladım. Çok da hevesli olmadığım tıp eğitiminde beni devam etmeye bağlayan, klinik branşlar ile tanıştığım 4.-5. ve 6. yıllar oldu. Stajlar ve intörlük süreci sonunda, aksiyonun ya tam ortasında ya da tamamen dışında olmam gerektiğini anladım. Mezun olduktan sonra aksiyonun merkezinde olmayı tercih ederek Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Acil tıp eğitimine başladım. Uzmanlık sonrası önce Diyarbakır'da devamında İstanbul Haydarpaşa Numune EAH'de çalıştım. Asistanlık döneminden itibaren uğraştığım yurtdışında çalışma isteğimi İrlanda denklik sınavlarını geçerek başlatmış oldum. Dublin'de St. Vincent's Üniversite Hastanesinde acil tıp uzmanı olarak işe başladım. Şu anda eşimle beraber Portlaoise şehrindeki devlet hastanesinde çalışıyorum.



Ne zaman yurtdışına gitmeye karar verdiniz? Sizi bu karara iten esas neden nedir?

Yurtdışına gitmeye lisedeyken karar verdim. Ülkenin içinde bulunduğu durumlar, branş gözetmeksizin yurtdışına bağlayacak tercihler yapmaya yöneltti. Tıp fakültesinde İngilizce tıp tercih etmemin bir nedeni de yurtdışı hayalimdi.

Yurtdışında çalışmak ve yaşamak için yaptığınız hazırlıklar arasında sizi en çok zorlayan konu ne oldu?

Aslında sürecin içeriğinden daha çok sürecin kendisi beni çok yordu. Ne İngilizce ne de tıp sınavları, beni esas zorlayan evrak işleri oldu. Evrakların kabul edilmesi 1 seneden fazla, İrlanda tıp konseyi onayını almam da 6 ay gibi sürdü. İlk başvurumu gönderdiğim zamanlarda, bütün dökümantasyon elle hazırlanıyordu. Şimdi daha global bir firmayla elektronik ortamdan yapılabiliyor. Süreçlerin neticeye ulaşması da 1-2 aya inmiş.

“

Ortak bir karar vermek zorundaydık

”

Peki neden İrlanda? İrlanda olmasaydı başka çalışmak isteyeceğiniz bir ülke var mıydı kafanızda?

O zaman ki partnerim, şimdi eşim Andreea ile 2007 yılında Mısır'da TurkMSIC stajında tanıştık. Ben Kaplan'dan USMLE'ye çalışıp, Amerika'ya gitmeye çalışırken, ilişkimiz de olgunlaştı. İngilizce konuşulan bir ülke tercih etmek zorundaydık. Avrupa'da kalmaya karar verdik. İngiltere ve ya İrlanda seçeneklerimizdi. O sırada eşimin de İrlanda'da çalışıyor olması da etken oldu tabii. Özetle hanımcılık kazandı :))



“İlk başlarda her şey kabus gibiydi”

İrlanda'ya ilk geldiğinizde en çok zorlandığınız ne oldu?

Ah ilk 3 ay.. Oturma izni, vergi numarası, banka hesabı ve ev kiralama arasında bir çıkmaz var. Her birisi diğerine bağlı ve birisi olmadan diğerini alamıyoruz. Bu süreçte eşimin (o zamanki kız arkadaşım) yanına taşınmama rağmen ikametimi oraya aldırıp, evraklara başvurup tamamlamam, banka hesabı açtırmam 3 ayımı aldı.

“Medeniyet ve gelişmişlik kavramlarının farkını daha iyi anladım”

İstanbul'daki yaşantınız ile karşılaştırdığınızda beklentileriniz yeterince karşılandı diyebilir misiniz?

Burada yaşamaya başlayınca birbirine benzeyen 2 kavramın aslında ne kadar farklı olduğunu anladım. Medeniyet ve gelişmişlik. İrlanda medeniyet konusunda üst düzey bir ülke. Yardımlaşma, nezaket, sabır gibi erdemler bireyleri yönlendiriyor. Bir nevi "Böyle davranırsam toplum benim hakkımda ne düşünür" anlayışı, onları doğru yolda tutuyor. Ama konu "Gelişmişlik" olunca sınıfta kaldıklarını söyleyebilirim. Neredeyse bütün IT firmalarının genel merkezlerinin bulunduğu Dublin'deki hastaneler bile sağlıkta elektronikleşme konusunda yetersizler. Sağlık dışında da Türkiye'de aynı gün içerisinde halledebileceğiniz en basit işler bile (banka hesabı açma, internet bağlatma, araba tamiri gibi) burada haftalar alabiliyor. Ama tabii ki burada bir denge söz konusu. Belki de çok sabırlı olmaları sektörel yavaşlığı tetikliyor olabilir kim bilir?

“İstanbul ile İrlanda'nın herhangi bir şehri karşılaştırmak söz konusu bile değil”



O yüzden hayatın tadını çıkarma konusunda İrlanda'nın herhangi bir şehri, İstanbul ile karşılaştırmak söz konusu bile değil. Fakat sistem rayına oturduğunda, yani o en baştaki zorlu süreç bittiğinde, tekrar stres olmak için İrlanda İngiltere arasındaki Rugby maçını beklemeniz gerekebilir. Türkiye'de beyninizde trafikte önüne kırarlar mı, markette aradan sıraya girerler mi, sokakta yolunu keserler mi gibi sorularla meşgul olan bölüm burada atrofiye uğrayacaktır.



“Güvenli taburculuk ve aile hekimliği kavramlarını sistemlerine entegre etmişler”

İrlanda'da acil tıpcı olmak nasıl bir duygu? Nerede çalışıyorsunuz? Buradaki pozisyonundan bize biraz bahseder misiniz?

İrlanda'ya ilk geldiğimde Dublin'deki travma, inme, toksikoloji ve onkoloji merkezi olan üniversite hastanesinde çalışmaya başlamıştım. Acil tıp uzmanı olarak görev yapıyorum. İlk 3 ay sistemi anlamakta ciddi anlamda zorlandığımı itiraf etmeliyim. Bu sistemde "Güvenli taburculuk" ve hastayı ortada bırakmamak çok önemli. Sistem aile hekimliği ile fevkalade entegre olduğu için, acilde yapacağınız en küçük müdaha-

leyi ve taburculuğu aile hekimine mektup yazara bildirmeniz gerekiyor. Bütün kayıtlar aile hekiminde tutuluyor. Yine hasta hastaneye başvurmak isterse de aile hekiminin yönlendirmesi gerekiyor. Bu sistem, elektronik kayıt sistemine alternatif olarak, hantal bir işleyişe sahip olsada kabul görmüş durumda ve bu açığı bir nebze olsa da kapatıyor. Bu sistemdeki bir işleyiş hatasının kim tarafından oluştuğu çok net bir şekilde saptanabilir. Kısaca, bireysel becerilerden daha çok güvenli ve tamamlayıcı hekimlik ön plana çıkıyor.



Üniversite hastanelerinde çalışan acil tıp uzmanları aynı zamanda, stajyer ve intörlerin eğitimlerinden sorumlu, haftalık dersler ve simülasyon (Simman) üzerinden vaka tartışmaları acil tıbbın önemli bir parçasını oluşturuyor.

“Burada bir Dr. House olamazsınız”

Şu anda çalıştığım hastane Portlaoise şehrinde bir devlet hastanesi, bizdeki 2. basamak devlet hastanelerine benzer bir işleyiş şekli var. Acilde yalnızca acil uzmanları çalışıyor ve haftanın bir günü eğitim için ayrılmış. Genel anlamda güvenli hekimliğin mesleki tatminin önüne geçtiği, Dr. House’ların teşvik edilmediği bir sistem mevcut. Artıları ve eksileri var. Bir süre sonra sıkıcı bir hal alabilir.



İrlanda ile ülkemizdeki acil servis işleyişini karşılaştırdığınızda en önemli fark sizce nedir?

Türkiye’deki acil servislerde, genelde acil uzmanı olan bir doktor sorumludur ve işleyiş ile ilgili her basamakta karar mekanizması doktorlardır. İrlanda’da bu basamaklar hemşirelerin kontrolünde. Zaten İrlanda sağlık sisteminde hemşirelerin rolü de bizdekinden çok farklı. Bunu kitaplarda gördüğümüz “Lokal hastane prensipleri-planları-işleyişleri” sistemiyle bağlamak lazım. Doktorlar hastanelerle geçici kontratlar yaparken hemşireler kadrolu çalışıyor. Böyle olunca da, o hastanenin işleyişine daha hakim oluyorlar. Bunlar bizim alışık olmadığımız kavramlar. Bir örnek vermek gerekirse; bir hastanede opere edilmeyecek femur boyun kırığı ortopediye yataırken başka bir hastanede dahiliyenin takibinde olabiliyor, doğal olarak işleyişteki bu farkları en iyi kadrolu çalışan hemşireler biliyor.



“Sizden acil tıpcı olarak beklentileri çok farklı”

Acil tıp eğitimi açısından baktığımızda yurtdışına göre nasıl bir noktadayız?

Bu karşılaştırma çok doğru olmuyor çünkü sistem gerçekten bambaşka. Türkiye'deki ABD kılavuzları yerini Birleşik Krallığın NICE kılavuzlarına bırakıyor. Alışık olduğumuz, Entübasyon, santral kateterizasyon, toraks tüpleri gerçekten acil durumlar haricinde acilci tarafından yapılmıyor. Acilde Radyolojinin yeri sınırlı, akciğer grafisi yatış kararı için çoğu zaman yeterli oluyor. Bunların yerine, acilciden hasta konforunu arttıran şeyleri yapabilmesi bekleniyor. Kalça kırıklarında, femoral sinir bloğu, eklem reaksiyonlarında reyonel bloklar, ağrı kontrol basamakları, medikolegal olaylar karşısında tutumumuz, personel anlaşmazlığı yönetimi gibi bambaşka şeyler var sistemin sizden beklediği.

“İlk başlarda kendinizi sudan çıkmış kedi gibi hissediyorsunuz”

Teorik ve pratik eğitimimiz İngiltere ve İrlanda standartlarının her ne kadar üzerinde olsa da, burada pratik uygulamalara çoğu zaman gerek kalmıyor. Aynı zamanda işin medikolegal yanında ve hasta konforu kısmında da sorunlarımız olduğunu belirtmem gerekiyor. Yeni başladığınızda, hem siz hem etrafınızdakiler sizin hiçbir şey bilmediğiniz hissine kapılıyor. Ama sonuçta medikolegal eğitim ve işleyiş (management), teorik ve pratik bilgidenden daha çabuk öğrenilir. 3-4 ay sonra bu eksikler fazlasıyla kapanıyor.



“İstanbul’a her gelişimde çok mutlu oluyorum, aynı zamanda yurtdışına giderek ne kadar doğru bir karar verdiğimi de fark ediyorum”

İyi ki İrlanda’ya gelmişim dediğiniz anlardan birini bizimle paylaşabilir misiniz?

Bunu o kadar çok anlatıyorum ki. 3-4 saat bekleyen hasta muayeneye girdiğinde “çok yorgunsunuz biliyorum, umarım meşgul etmiyorumdur” dediğinde; şikayetlerini bağırıp çağırmadan dile getirdiğinde, hastası vefat ettiğinde bir köşede sessizce ağlayıp, hastaneden giderken teşekkür ettiklerinde, sokakta tanımadığım birisi günaydın dediğinde, araba sürerken yol verdiğim kişi gülümseyip el salladığında, markette aynı reyondan birşey alacağım kişi 2 adım geriye gidip benim de bakmama izin verdiğinde, ATM sırasında en öndekiyle 2 metre mesafe bırakıldığında, yani kısaca hergün en az 2-3 kere burada olduğuma seviniyorum. Bazen insana monoton gelebiliyor bu yaşam tarzı ama 2-3 ayda bir İstanbul'a geldiğimde, ilk birkaç gün gülüp-eğlenip sonra aldığım kararın ne kadar isabetli olduğunu tekrar anlıyorum.

“3 ay zorluk çektim diye herşeyden vazgeçemedim”

Keşke hiç gelmeseydim dediğiniz bir an oldu mu?

Dediğim gibi ilk 3 ayda tam bir kabus gibiydi. Ama 10-15 sene boyunca planladığım, sağlam temellere dayanan bu kararıma, yani yurtdışında yaşama hayalime, 3 ay zorluk çektim diye ihanet edemezdim.

Yurtdışında yaşama ve çalışma düşünceleri olan meslektaşlarınıza vereceğiniz tavsiyeler var mı?

Hangi ülke olursa olsun karar verme ve başlama süreci uzun, yıpratıcı, zor ve kaotik olabilir. Çalışma kısmı farklı, mücadeleci, disiplinli ve acımasız gözükabilir. Yeni bir hastanede işe başlamak bile bazen bize ne kadar zor gelirken, bambaşka bir ülkede ve sistemde çalışmak, yaşamak, alışmak başlarda gerçekten çok yorucu olabilir. Ama sonrası buna fazlasıyla değişiyor diyebilirim.

“O limandan demir almadıkça, yelkenleri açmadıkça, rüzgar sizin yanınızda olmayacak”

Bu kararı alan doktor arkadaşlar, oturup bir kağıda artılarını ve eksilerini yazsınlar. En ince detaylarına kadar analitik düşünsünler (1-2 saatten verilebilecek bir karardan değil, 1-2 yıldan bahsediyorum). Kimseye konfor alanını terk etmek kolay gelmez, buna değecek mi iyi analiz etmek lazım. Çünkü burada dertleşebileceğiniz, omzuna başını koyabileceğiniz bir arkadaşınız olmayacak başlarda. Eğer hala mantıklı geliyorsa da sonuna kadar devam etmelisiniz.

Son olarak;

Bana sormak istedikleriniz olursa, twitterda (@dublinkartali) ulaşabilirsiniz. Elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışırım.





Güney ÇETİNKAYA

Doğa ve seyahat sever, 1999-2003 yıllarında Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda lisans eğitimini, 2004-2014 yılları arasında da yine aynı üniversite de lisansüstü eğitimini Turizm alanında tamamladı. 2005-2015 yılları arasında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak ve 2015 yılından bu yana yine aynı kurumda öğretim üyesi olarak çalıştı. Doğa temelli turizm ve açık alan rekreasyonu alanlarında çok sayıda ulusal ve uluslararası yayın yaptı, proje yürüttü. Türkiye Dağcılık Federasyonu Antalya İl Temsilcisi olan Güney Çetinkaya, 1999 yılından beri AKUT arama kurtarma derneği gönüllüsüdür.

DOĞAYA GEÇİCİ BİR TEMAS

"Kampçılık"



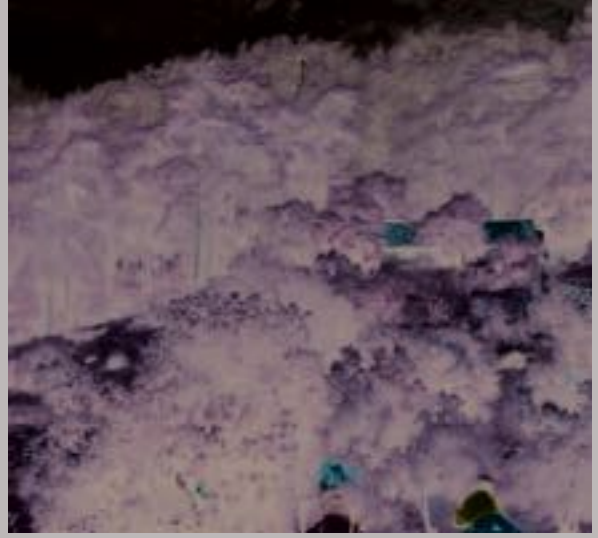
Son 150 yıllık süreç, yaşam şartlarında ciddi değişimlere yol açarak, kitlesel formda kentleşmiş bir dünyanın kapısını açmıştır. 1800'lü yılların sonlarında neredeyse toplumun yüzde 80'lik kısmı kırsalda yaşarken günümüzde bu durum tam tersi bir değişim göstermiştir. Kitlesel olarak kentleşen ve bunun paralelinde kalabalıklaşan insanoğlu, "yeni" yaşam ortamında "gelişimini!" sürdürürken farkında olmadan vazgeçtiği olgu, doğayla etkileşimidir. Bu yoksunluk ve bunun getirileri, modern insana çeşitli etkiler bırakmıştır. Daha önce kaleme aldığım bir kitapta bu değişimi Nesse ve Williams'a [Nesse, R. and Williams, G. (1996). *Why We Get Sick*. New York: Vintage Books] atuf yaparak şu şekilde tanımlamıştır;

“

Milyonlarca yıl boyunca Afrika'da, küçük gruplar halinde yaşayan, avcılık ve toplayıcılıkla uğraşarak evrilen vücutlarımız; merkezi ısıtma, yapay ışıklandırma, ilaçlar, otomobiller, yağlı beslenme tarzı gibi günümüz yaşam koşullarına adapte olmaya zaman bulamamıştır. Tasarımımız ile günümüz yaşam çevresi arasında olan bu eşleşmeme durumu, muhtemelen birçok önlenebilir modern hastalığın nedenini açıklamaktadır.

”

Bu doğadan uzaklaşma süreci ve bunun etkileri farklı ve uzun bir tartışma konusudur. Ancak, bu uzaklaşma sürecinin ortaya çıkardığı etkilerden biri insanoğlunun serbest zaman faaliyeti olarak doğaya dönme çabasıdır. Özellikle hızlı endüstrileşen toplumlarda doğa ve açık hava faaliyetlerine yönelik olan talep son 30-40 yılda muazzam bir şekilde artarak popüler bir serbest zaman aktivitesi haline almıştır. Başlangıçta bir avuç kişinin (bu tarz kişiler uzun bir zaman "hippi" olarak algılanmış) talep ettiği, çoğunlukla bir yaşam biçimi olan doğaya dayalı aktiviteler günümüz "modern" dünyasının bir kaçış koridoru olarak özellikle batı toplumlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Doğaya dayalı aktivitelerin sayısı ve çeşidi oldukça fazladır.



Ancak genel bir sınıflama yapmak gerekirse, karada (yaz/kış koşulları), suda (akarsu/durgun su/deniz), havada veya hibrit olmak üzere gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılabilir (Sınıflandırmayı daha da detaylandırmak mümkündür). Doğada gerçekleşen neredeyse bütün faaliyetler doğa/ açık hava faaliyetleri olarak algılansa da, gerçekte bu faaliyetlerin altında yatan felsefe yürüyüş, tırmanma, yüzme gibi fiziksel güçle ya da rüzgâr, akarsu gibi bir doğal kaynak kuvvetiyle gerçekleşen etkinlikleri kapsamaktadır. Motor gücüyle gerçekleşen faaliyetler doğa temelli faaliyetler kapsamına girmemektedir. Bu yaklaşımla, doğaya dayalı etkinliklerin temeli doğaya kafa tutmak ya da mücadele etmek değil, doğa ile uyumlu olabilmektir.

“Kampçılık yaşadığımız konfor alanının dışına çıkıp geçici süre için doğayla temas halinde olmaktır”





Kampçılık, doğaya dayalı faaliyetler içerisinde en fazla talep görenlerin başında gelmektedir. Kısa bir süre önce terk ettiğimiz (yukarıda da bahsettiğim gibi) ve uzun süre bizim yaşam alanımız olan “doğa” ya misafir olduğumuz (bunu savunurken fiziki bulgulara dayanarak yaklaşık 200.000 yıldır dünya üzerinde var olduğumuz ve bu süre içerisinde yaklaşık 150 yıldır kent dediğimiz yapı içinde yaşadığımızı göz önünde bulunduruyorum) bu faaliyet, karmaşık bir tırmanış faaliyeti için önemli bir araçtan neredeyse ev konforuna yakın rekreatif bir faaliyete kadar geniş bir yelpazedir.

Özellikle son yıllarda yoğun talep gören (ülkemizde doğa sporlarına yönelik malzeme satan mağazaların sayısının da artmasıyla) bu aktivite kimi zaman bir deniz kenarında kimi zamanda yüksek bir dağın eteklerinde gerçekleştirilebilir. Bu etkinliğin yoğun bir fiziksel performans gerektirmeden yapılabilir olması, buna ilave olarak özel eğitim ve malzeme gerektirmeden yapılabileceği düşüncesi (diğer doğa sporları ile karşılaştırıldığında) kolayda ulaşılabilir bir faaliyet olmasına neden olmaktadır. Bir bakıma bu görüşler doğru sayılabileceği gibi bu genel yargıların eksikleri bulunmaktadır. Örneğin, ticari bir hizmet sunan kamp alanlarında yapılacak kamp etkinlikleri için ciddi bir bilgi birikimine ihtiyaç duyulmaz iken, el değmemiş doğal bir ortamda gerçekleştirilecek kamp etkinlikleri organizasyonel bir boyut taşımakta ve ciddi bir kampçılık eğitimi gerektirmektedir.



“Doğal bir ortamda gerçekleştirilecek kamp etkinlikleri organizasyonel bir boyut taşımakta ve ciddi bir kampçılık eğitimi gerektirmektedir”



“Kampçılık etkinliği ne amaçla olursa olsun planlama aşaması ile başlamalıdır”

Kampçılık eğitimi, bireyin doğada yaşamını idame etmesini sağlayacak bilgiler içermektedir. Bu bilgiler hem insanı hem de doğayı güvende tutacak beceriler kazanmayı kapsamaktadır.

Yapacağımız kamp organizasyonu ister bir tırmanış faaliyeti isterse rekreasyonel ya da turistik bir faaliyet olsun ayrıntılı olarak planlanmalıdır. Kamp faaliyetinin planlanması için öncelikle faaliyetin kiminle, ne zaman, nerede, hangi amaçla ve ne kadar süre ile yapılacağına karar verilmesi gereklidir. Tek başımıza, kışın, bir dağ eteğinde ve tırmanış amaçlı 2 günlük yapacağımız bir faaliyetle; ailemizle, yazın, deniz kenarında, tatil amaçlı 1 hafta yapacağımız kamp faaliyetinin organizasyonu arasında devasa bir fark vardır.



“Kampçılıkta kritik karar, kamp yeri seçimi!”

Kamp alanın seçiminde kamp organizasyonun amacı doğrultusunda en güvenli yer tercih edilmelidir. Tercihen daha önce kamp yapılmış olan yerleri kullanmamız fiziki anlamda yapmamız gereken birçok işi ortadan kaldırmamıza neden olurken, çevresel etkileri azaltmamıza da destek olur. Neticede daha önceden kamp kurulmuş yerler (genellikle) güvenlik açısından daha önceden sınanmış yerlerdir. Ayrıca, daha önce kamp kurulmuş alanların tercih edilmesi, yeni kamp alanlarının oluşmaması doğada oluşacak yeni tahribatları da engelleyecektir. Doğal alanlarda kamp kurmanın çevresel etkilerine geçmeden önce kamp yeri seçimi konusunda birkaç önemli bilgi vermekte yarar görüyorum.

Öncelikle, tehlike yaratabilecek kaya, çığ düşmesi, sel/su baskını, toprak kayması gibi doğal tehlikelerin oluşabileceği yerlere kamp kurmamalıyız. Eğer hava şartları uygunsa yüksek yerler kamp için daha ideal olabilir. Maalesef ülkemizde dere yatağı kenarına kamp kurulması sonucunda çok ciddi kazalar yaşandı.

Bu birinci maddenin yanında, kanyon/vadi tabanı gibi soğuk ve nemli alanlarda, orman içinde ağaç devrilmesi, dal düşmesi oluşabilecek yerlerde, vahşi hayvanların geçiş ve beslenme koridorlarında, doğa yürüyüşü patikalarında kamp kurmamalıyız.

“Kamp kurduğumuz zeminin düz bir yapıda olmalı, güneş ve rüzgar yönü hesaplanmalıdır”

Güneş kışın yaptığımız bir kamp etkinliğinde çadırımızın içinde huzurla dinlenmemizi sağlayabilecekken, yazın sabahın köründe “kan-ter” içinde uyanmamıza da sebep olabilir. Rüzgar ise biraz daha ciddi bir konudur. Kamp kurduğumuz alanda rüzgar yönünün hesaplanması ve çadır kapılarının özellikle kış koşullarında doğrudan rüzgar almaması gereklidir. Kapısı açık bir çadırı fırtına altında paraşüt gibi düşünebilirsiniz. Bu doğal risklerin etüdüünün yapılmasının dışında mutlaka kamp kuracağınız yerlerde insan kaynaklı diğer riskleri de hesaplayınız. Örneğin, yerleşim yerine yakın ve kampçı vb. doğaseverlerin dışında ziyaretçi alan yerlerde kamp yaparsanız, bu durumu göz önünde bulundurunuz. Bu ve benzeri konuları çoğaltmamız mümkün.



“Kamp yapmak amaçlı çadır kurmak, ateş yakmak gibi eylemler doğada uzun süreli etkiler bırakmaktadır”



Kampçılığın çevresel etkileri!

Çadır kurulan bir yerde uzun süreli olarak bitki örtüsünün yok olacağı unutulmamalıdır. Ateş yakmak ise başlı başına bir sorundur. Sürdürülebilir kampçılık için, mümkünse ateş yakılmaması gerekir. Ancak, kamp ateşi olgusu özellikle rekreasyonel ve turistik amaçlı kamp yapan bireylerin en temel motivasyon faktörlerinden biridir ve

doğal bir ortamda yıldızların altında yakılan, etrafında toplanılan bir kamp ateşi çok ciddi bir çekim faktörüdür. Kulağınızda ‘Akdeniz Akşamları’ şarkısını hissetmiş olabilirsiniz, bu parçayı illa duymak istiyorsanız daha önceden ateş yakılmış kamp ateşi alanlarını tercih etmeniz gereklidir.



“Orman Kanununun 76. Maddesi uyarınca ormanda ateş yakmak yasaktır”

İllaki ateş yakmak gerekiyorsa uluslararası bazı kurallara dikkat etmenizi öneririm. Öncelikle daha öncede belirttiğim gibi ateşi mutlaka daha önce ateş yakılmış yerde yakılması gereklidir. Yakılacak olan ateşin etrafı taş vb. materyalle çevrilmiş olmalıdır. Mümkünse yakılan ateş bir platform üzerinde yakılmalıdır. Yakılan ateş çok büyütülmemelidir, sürekli kontrol altında tutulmalı ve başıboş bırakılmamalıdır. Ateş yakmak için doğada kurumuş ve dökülmüş odun ürünleri kullanılmalı kesinlikle ateş yakmak için ağaç kesilmemelidir. Ateşe imha etmek için herhangi bir plastik vb. atılmamalıdır. Ateşle işimiz bittiğinde ya da gecenin sonunda mutlaka uygun koşullarda söndürülmeli, canlı ateş/kor bırakılmamalıdır. Ateşi söndürdükten sonra üzeri kaya/toprak vb. materyalle kapatılarak, ateşin söndüğünden emin olunmalıdır.



“Unutulmaması gereken en önemli şey orman yangınlarının en temel kaynağı insandır”



Ateş konusunun dışında kamp yapmanın başka çevresel etkileri de bulunmaktadır. Bu yaklaşımın altında yatan düşünce “modern” insanın doğaya çıktığı andan itibaren çevreye etkiler bıraktığıdır. Bu etkilerin boyutu ve yönü doğaya çıkan insanların doğadaki tutum ve davranışları ile ilgilidir. Genel olarak, kamp faaliyetinin çevresel etkilerini; vejetasyon kaybı, topraktaki mineral dengesinin değişimi, ağaçların ve ağaç köklerinin tahribatı, su kaynaklarının kirletilmesi, doğal yaşamın rahatsız edilmesi, sosyal patikaların açılması ve de çöp(!) olarak sıralamak mümkündür. Ayrıca, doğada bulunan hayvanlar biz olmadan açlıktan ölmüyorlar lütfen hayvanları beslemeyin ya da biz gittikten sonra yerler diye yiyecek bırakmayın. İnanın ekosistem bizim müdahalemiz olmadan daha sağlıklı!

Kamp yeri seçiminden sonra çadır kurulumu ve kamp yaşamı bahsedilmesi gereken diğer konulardır. Çadır nedir? Yapısal olarak özellikleri ve türleri nelerdir? Nasıl kurulur? Çadır içi yönetimi nasıl yapılmalıdır? Kamp yaşamı nasıldır? Öğün ve yemek planlaması nasıl yapılmalıdır?

Doğada temel yaşam desteği bilgisi (ki sanırım bu konun size anlatılması gerekmez) gibi daha onlarca sayılabilecek kampçılık ile ilgili konu bulunmaktadır. Bu konular teknik kavramlar içerir ve uzun süreli bir eğitim gerektirir.

“Unutmayın bizler doğada sadece misafiriz”

Benden bu kadar, daha fazla bilgi için aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanabilirsiniz. Yazıda Yapmayın! Etmeyin! diye çok fazla şey söylediğimin farkındayım, ama unutmayın bizler doğada sadece misafiriz!!! Ev sahiplerine saygı gösterelim, kampçılık ve doğa sporları ile ilgili bütün faaliyetler için mutlaka eğitim alalım... Doğada yaptığımız faaliyetlerde bıraktığımız iz sadece anılarımızda olsun!

Dipnot: 2020 ve 2021 yıllarındaki bütün felaketlerde gösterdiğiniz üstün özveri için bütün sağlık çalışanlarına kendi adıma çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.





Çeral Efe ARACI

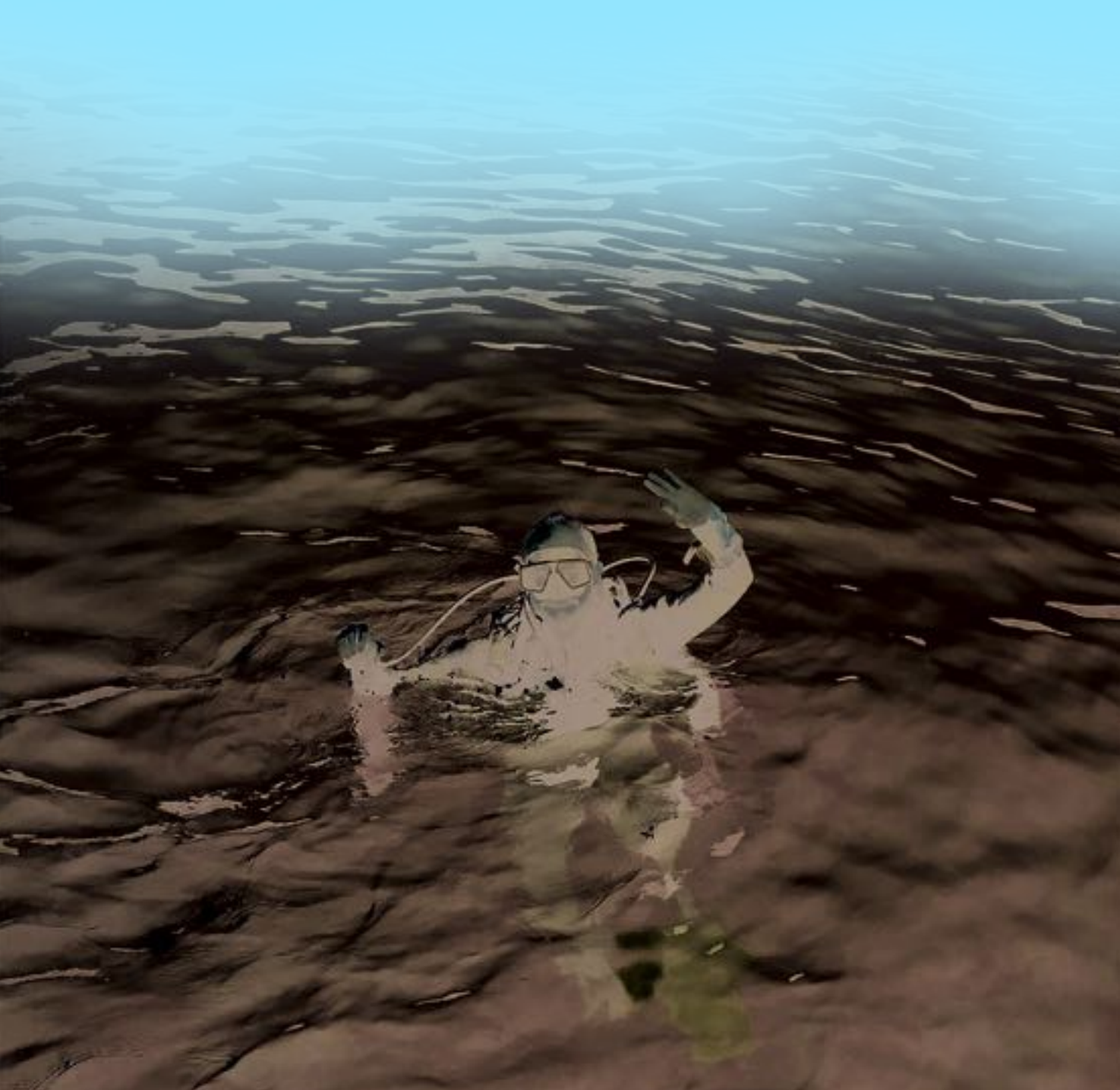
Manisa'da doğdu. Akdeniz Üniversitesi'nden 2020'de acil tıp uzmanı oldu. Denizin mavisine müziğin rock olana dayanamaz. Çekirdek çevresine kadar gitarist ve solist.

KAŞ'INDAN GÖZÜNE *Bir Başka Dünya*



Sabahın ilk ışıkları ile uyanıp saat 10'da yola çıkacak olan teknemiz için Kaş yollarına düşüyoruz. Dudağımda Bulutsuzluk Özlemi'nin "Soldan güneş yükseliyordu, güneğe giderken." dizelerini mırıldanıyorum. Çocukluğumdan bu yana su üzerinde optimist, lazer yarışları, rüzgar sörfü, yat yarışları, profesyonel yüzme, kuleden atlama gibi sporları yapmış ancak delicesine merak ettiğim su altına geçişi sürekli ertelemişim. Bir yerden başlamanın zamanı çoktan gelmişti ve dalış için 21 noktası ile Türkiye'nin en önemli merkezlerinden biri olan Kaş'a sadece 2,5 saat uzaklıkta olmanın avantajını artık kullanmalıydım.

Su altında uzun süreler kalmak, doğanın eşsiz güzelliğini en ince detayları ile keşfetme isteği tüpsüz dalış yerine beni tüplü dalış sevdasına yönlendirdi. Erken saatte kahvaltı yaparak mide-mizi dalışa hazır hale getirdik ve yola koyulduk. Türkiye'nin birçok dalış noktasında olduğu gibi Kaş'ta da çok sayıda dalış okulu bulunmakta. İsteğinize göre -5m'ye kadar inerek tüplü dalışın tadına bakabileceğiniz bir deneme dalışı (Discover Scuba Diving) ile bu spora başlayabilirsiniz.



4 günlük bir süreyi ayırmanız halinde ise CMAS (World Confederation of Underwater Activities), SSI (Scuba Schools International) veya PADI (Professional Association of Diving Instructors) gibi federasyonlardan birinin brövesi ile profesyonel dünyaya adım atabiliyorsunuz. PADI Open Water Diver eğitimi ya da CMAS 1 yıldız dalış eğitimini tamamladığınızda -18m'ye kadar dalış hakkına sahip oluyorsunuz. Ben başlangıç için hızlı bir girişi tercih ederek discover dalışını atlayıp TSSF (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu) ile direkt bağlantısı bulunan CMAS'ın 1 yıldız eğitimine çoktan karar vermişim.

“Su altında kendi nefesinin sesini duymak en büyük meditasyon”



Tüplü dalış için dünyadaki en popüler yerlere; Güney Avustralya'da Büyük Bariyer Resifi, Bahama Adaları, Mısır'da Kızıldeniz, Papau Yeni Gine, Galapagos Adaları, Meksika, Maldivler ve Tayland gibi noktaları örnek gösterebiliriz. Dünya için bu noktalar ne ise ülkemiz için de Kaş tam olarak odur. Saatin 10 olması ile eşsiz maviliklere olan yolculuğumun ilk adımını artık atmıştım. Ekipmanların tanıtımı, su altında nefes alış veriş egzersizleri ve dalış biyofiziği ile ilgili bilgilendirme dersinden sonra su üzeri ve su altındaki dersleri büyük bir keyifle tamamladım. Su altında sadece kendi nefesinin sesini duymak, dünya üzerindeki en büyük meditasyonu sağlıyordu. Odaklanmayı, zihni boşaltmayı kolaylaştırıp; acilin stresli ortamından fersah fersah uzağa, sonsuz bir dinginlik ve huzura taşıyordu insanı. Gördüğüm rengarenk mercan resifleri, caretalar, mürenler, ahtapotlar, barakudalar, orfozlar yanıma kar kalıyordu.

Kaç insan vatozlarla yarış yapabilme, dev deniz yıldızlarıyla fotoğraf çekilme, kimi 2. Dünya savaşından kimi milattan önceden kalma bir çok batığa dokunabilme fırsatını yaşayabiliyor ki hayatta?



İş ve hayatın tüm stresini suyunu çıkarırcasına sizden alıp sonsuz huzuru yüreğinize veren dalış sporunu, tadı bu şekilde damağınızdayken bir daha zaten bırakamıyorsunuz. Ben de ilk bröveni aldıktan sonra onlarca dalışı dalış kitapçığıma ekleyerek yoluma devam ettim ve 2. brövem olarak uluslararası tanınırlığı daha yüksek olan PADI Advnced Open Water programını seçerek tamamladım. Artık -30 metreye kadar inebiliyor, deniz altı vadilerini, orfozların yuvalarını görebiliyor, derin deniz batıklarının keyfini daha bilgili şekilde çıkarabiliyordum. Ayrıca gece dalışı yapma imkanına da sahip olarak tüm deniz canlılarını uyanık ve aktif oldukları akşam saatlerinde gözlemlene fırsatını buluyordum. Türkiye'nin dört bir yanından edindiğim arkadaşlıklar ve

teknede eşsiz manzaralarda yaptığımız sohbetler içtiğimiz çayın tadı hala damağımdadır, vazgeçilmezimdir. Bu saatten sonra işleri ciddileştirmenin ve mesleğim olan acil tıp uzmanlığına da katkı verebilecek kapıların önümde açılmasının vakti gelmişti. Böylece PADI Rescue Diver brövesi ile su altı-üzeri arama kurtarmacı lisansımı da geçtiğimiz yaz belgelerim arasına ekledim. Böylece işimin gereği muhatap olabileceğim dalış kazalarına artık alanda müdahale etme yetkisini de elde ettim. Önümde ise PADI Divemaster seviyesi ve sonrasında eğitimcilik seviyeleri gibi birçok seçenek hala mevcut. Alacağım yeni dersler nice keyifler beni bekliyor. Sizleri de mavinin nice tonlarını görmeye ve bu eşsiz dünyanın bir parçası olmaya davet ederim.



“Bu eşsiz Dünya’nın bir parçası olmaktan asla pişmanlık duymazsınız”

Dünyayı kontrol altına alan ve hepimizin hayatlarını tümünden değiştiren coronavirüs salgınında bu işleri nasıl yapabiliriz dediğinizi duyar gibiyim. Yazımda daha önce de bahsettiğim gibi son bröveni geçtiğimiz yaz coronavirüs salgın dönemi içerisinde elde ettim. Dalış tekneleri bu süre zarfında yarı kapasite ile hizmet verdiler. Herkesin tekneye binişlerde tek tek ateş ölçümleri alındı, HES kodları ve isimleri liman başkanlığına bildirildi. Maske ve mesafe önlemlerine dikkat edilerek oturuldu. Dalış ekipmanları ise her dalış öncesinde kişi başı zimmetli şekilde dağıtılarak her dalış sonrası dezenfekte işlemine tabi tutuldu. Ben ekipmanlarımı toplamaya başlamış ve ilk brövemden sonra dalış bilgisayarımı, ikinci brövemden sonra ise maskemi, dalış yeleğimi ve regülatörümü satın almıştım. Bu sebeple kişisel ekipmanım mevcut olduğu için daha da rahat şekilde sadece dezenfekte edilmiş dalış kıyafetim ve paletlerimi kulübümden temin ederek sporumu yapabildim.



Yapılan araştırmalarda ise dalış tüplerinin dolum basınçları sırasında ulaştığı ısı seviyesinde virüsün yaşayamadığı ve kendini sterilize ettiği kanıtlanmıştır. Kısacası koruyucu önlemlere uydüğunuz sürece sizi bu spordan alıkoyacak bir sebep bulunmamaktadır.



“COVID-19 hastalığına yakalanırsam dalış yapabilir miyim?”

Maalesef ki bunun kesin bir cevabı bulunmamaktadır. Avusturya’da bulunan Innsbruck Üniversitesi Hastanesi’nden Dr. Frank Hartig tarafından COVID-19 hastalığına yakalanmış ve sonrasında iyileşmiş altı aktif dalgıç üzerinde yapılan çalışmada, sağlıklı görünen kişilerin bile efor kapasitelerinde ve alveol yapılarında oluşan hasar sonucu stres testi kapasitelerinde düşüşler saptanmış olup, bu nedenle ileri tetkikler yapılmadan dalış yapmalarına izin verilmemiştir.

“Enfeksiyon sonrası dalış yapmak için en az 3 ay beklemek doğru olabilir”

Belçika Dalış ve Hiperbarik Tıbbi Derneği’nin çalışmasında ise saf oksijen verilen bazı hastalarda belirtilerin ağırlaşabildiği, enfeksiyon belirtilerini yeni atlatmış bazı hastalarda bulaştırıcılığın hala sürebildiği ve dekompresyon hastalığı riskinin sağlıklı insanlara oranla daha fazla olması sebepleri ile dalış yapmak için en az 3 ay beklenmesi gerektiği belirtilmiştir.

Hayati felç eden coronavirüs salgınından çok uzakta, maviliklerin en derininde hepimizle görüşmek üzere.





İbrahim SARBAY

Çiçeği burnunda bir acil tıp uzmanı. Yazmayı, çeviri yapmayı ve kodlamayı seviyor. Bilimde açık erişimi savunuyor, öğrendiklerini paylaşmaya bayılıyor. 15 yıldır blog yazıyor ve yönetiyor.

SOSYAL MEDYA ŞİRKETİNİZ HAZIR MI?

“Öncelikle bir sosyal medya şirketisiniz.”

Sosyal medya hesaplarıyla yüz binlerce takipçisi için adeta bir kanaat önderine dönüşen başarılı girişimci Gary Vaynerchuk, geçtiğimiz günlerde takipçilerine böyle seslenmişti. Abartılı ve sert üslubuna alışkın olanlar için şaşırtıcı olmasa da, birçoğumuz için vurucu bir cümle sayılabilir.



Sosyal medya şirketi mi? Nasıl yani?

Dünyanın her yerinde hekimlere biçilen bir kalıp var. Bu kalıbın dışına çıkanların garipsenmesi alışıldık bir durum. İster futbol, isterse sanat olsun; “alanı dışında” konuşan bir hekime ad hominem yüklemenin en kolay yolu, “Doktorluğunu yap!” oluyor. Mesleğin sürekli güncellenme gerektiren yoğun tempolu doğası ile bu toplumsal kalıplar bir araya geldiğinde, mesleği dışındaki alanlarda biraz çekingen davranmak meslektaşlarımız arasında yaygınlaşıyor.

Hal böyle olunca, Gary Vaynerchuk’ın iddialı cümlesi, bize bir beyaz yakalı esprisi gibi görünebilir. Ayın çoğunu çalışarak geçiren bir hekim, sosyal medyaya ayıracak vakti nereden bulsun? Hele bir de Acil Tıp gibi “hasta portföyü” gerektirmeyen alanlarda, “sosyal medya görünürlüğünü artırmak” ne gibi bir önem taşıyabilir ki? İsterseniz, önce “Neden sosyal medyada olmalıyız?” kısmından başlayalım.



#FOAMed Akımı nedir?

Bu sorunun cevabı, “FOAMed” kelimesinde saklı. Sosyal medya kullanıp da #FOAMed akımını duymamışsanız, bir şeyler yolunda gitmiyor demektir. Mazisi 10 yıllık bile olmayan bu akım; “Free, Open Access, Medical Education” (Serbest, Açık Erişimli, Tıp Eğitimi) anlamına geliyor. Bir kaynak kitabın güncellenmesi ana dilinde bile yıllar alırken, özellikle COVID-19 salgınında gördüğümüz gibi yeni ortaya çıkan bir durumla ilgili en güncel bilgilere ulaşmanın yolu, tartışmasız FOAMed oluyor. Twitter’da her gün bu hashtag ile binlerce paylaşım yapılıyor. Elbette kişilerin kendi reklamlarını yapabildikleri veya bilimsel gücü tartışmalı içerikleri paylaşabildikleri su götürmez bir gerçek. Ancak konu güncelle ulaşmaksa, çare tartışmasız #FOAMed. Slovenyalı Acil Tıp Uzmanı Gregor Prosen’in önerisini uygulamak belki de bu noktada büyük önem taşıyor: “2. yılını tamamlamamış asistanımın #FOAMed içeriklerini takip etmesi yasak” diyor Prosen. “Önce temelini sağlam oturtacak, sonra güncel tartışmaları takip edecek.” Hani ne derler, altına imza.



Peki sosyal medyayı takip etmemiz gerektiğini kabul ettik diyelim. Takip etmenin ötesinde, gerçekten de bireysel olarak bir sosyal medya görünürlüğüne ihtiyacımız var mı? Varsa da nasıl “Bir sosyal medya şirketi” gibi olacağız? Bu satırları okurken, ücretli tanıtımlar, sosyal medya reklamları ve sansasyonel hareketler ile popüler olma telaşındaki isimler hızla aklınızdan geçmiş, mideniz de bulanmaya başlamıştır eminim. Elbette “Reklamın iyisi kötüsü olmaz” felsefesi ile yapmacık ve boş bir görünürlük kazanmaktan bahsetmiyor Vaynerchuk. Felsefesi basit: “Bir şeyi iyi yapıyorsan, izin ver de (isteyen) herkesin haberi olsun”.



Bu yazıda, sosyal medya görünürlüğümüzü artırmak için bazı ipuçlarına yer vereceğim. Her şeyden önce, bunları uygulamak bir “influencer” veya “fenomen” olmanıza yol açmayacak elbette. Böyle bir amacı olanın bu yazıyı okuyacağından şüpheliyim zaten. Amacım, alanında tanınmış isimlerin, sosyal medyayı kullanma “taktiklerinden” bir parça esinti sunarak dikkatinizi çekmekten fazlası değil. İsterseniz başlayalım.

“Kritik soru:

Benim amacım ne?”

Sosyal medya profilinize profesyonel bir bakışla bakmaya karar verdiğinizde, sormanız gereken en kritik soru “Benim amacım ne?” olacaktır. “Beğeni” ve ya “takipçi” kazanmak mı, yoksa tanınırlığını artırmak mı? Sosyal medya platformlarının en popülerlerinden biri olan Twitter üzerinden konuşacak olursak, daha fazla ‘Beğeni’ kazanmanın en önemli yolunun espriler ve aforizmalar paylaşmak, ‘tespitlerde’ bulunmak olduğunu kolayca anlayabiliriz. Bu şekilde hızlı popüler bir Twitter profiline ulaşabilecek olsak da, bir tıp doktoru olarak profesyonel tanınırlığını artırmak için bu durumun en azından yararlı olmayacağını (hatta büyük ihtimalle de zararlı olacağını) anlamamız zor değil. Öyleyse ne yapalım?



“Ne ile tanınmak istiyorsak, o konuda paylaşımlar yapmaya başlamak güzel bir adım olabilir.”

Bugün işe alım süreçlerinde bile adayların sosyal medya hesaplarına ve isimleri arandığında arama motorlarında çıkan sonuçlara bakıldığını hepimiz biliyoruz. Arkadaşlarıma zaman zaman verdiğim bir örnek var: Mattu’nun Rezaie’nin vs... hekimlikleri hakkında çok olumlu fikirlerimiz var. Bu fikirlerin kaynağı ne? Hastalarının geri bildirimleri mi? Mesleki başarı raporları mı? Bir tanıdığımızdan mı duyduk? İnterneti etkin kullanmaya karar vermeselerdi, mesela Mattu o “whiteboard”

vizitlerini sosyal medyada paylaşmasaydı, ünleri buldukları şehrin dışına çıkacak mıydı? Sosyal medya öyle bir güç ki, ABD’den, Avustralya’dan, hatta bir 3. Dünya ülkesinden birinin çıkıp yeteneklerini sergileyebilmesine ve bütün dünyada yankılar oluşturabilmesine yol açıyor. “İnsanlar beni nasıl tanımalı?” Bu basit sorunun etrafında şekillendirdiğiniz bir sosyal medya hesabı karşınıza inanılmaz fırsatlar çıkmasına yol açacaktır şüphesiz.

Bedava Olsun, Bizim Olsun

Günümüzde herkes, her şeyi bedava elde etmek istiyor. Özellikle de bilgiyi ve tecrübeyi. Ama bir yanda da, iki üç cıcaflı kelimeyi bir araya getirip yüksek yüksek ücretlerle, bilgi ve tecrübe “tüccarlığı” yapan yığınla insan var. Öyleyse “bir delilik” yapsak ve kendi alanımızdan değerli bilgi ve tecrübeleri ücretsiz olarak taliplilerine sunsak, insanların ilgisini çekmez mi? Çeker elbette. Böylece sizinle aynı alanda ilgili takipçiler edinmeniz ve “kulaktan kulağa” yayılarak ağınızı genişletmeniz mümkün olacaktır. Amal Mattu’nun meşhur EKG videolarını bu konuda bir örnek olarak görebiliriz. Paylaşımlarınızla güçlü bir kitle oluşturduktan ve bir markaya dönüştükten sonra, içeriklerinizden gelir etme etmeniz de mümkün.

Hangi Mecralar?

“Sosyal Medya” dediğimizde aklınıza hangi platformlar geliyor? En “Bu işlerden anlamayan” bile en az 5 tanesini sayabilir muhtemelen. Ancak bu sorunun gerçek cevabı belki de yüzlerce. Peki biz hangi platformları tercih etmeliyiz?



“Kontrolünüzden çıkmayacak kadar çok platformu etkin kullanın”

Sosyal medyayı etkin kullanan isimler, ”Mümkün olduğu kadar çok platformu” diyor. Özel sosyal medya ekipleri olan isimler için bu sayı bir elin parmaklarını elbette geçecektir, ancak bizim gibi kendi profillerini yönetmek durumunda olanlar için bu sayının “kontrolünüzden çıkmayacak kadar çok” olarak güncellenmesi yerinde olabilir. Kişisel tecrübelerim 5 platformu aşmanın doğru olacağını söylüyor. Peki hangileri? Bu sorunun cevabı, içeriklerinizi nasıl ürettiğinizde gizli.

Güçlü Yanın Hangisi?

Bazı insanlar kamera karşısında çok rahattır, bazıları ise eline kalemi aldı mı yazar da yazar... Hangi iletişim şeklinde güçlüyseniz, o tarzda içerik üretmeniz işinizi kolaylaştıracaktır. Örnek olarak, video çekerek içerik üretmek kolay geliyorsa videolu içerikler üretebilir; sesinize güveniyorsanız podcastler hazırlayabilirsiniz.



“Yeteneklerinizi geliştirmek için tek gereken biraz cesaret olabilir.”

Elbette hedef kitlenizin yer aldığı mecraları da göz önünde bulundurmalı, içeriklerinizi oralara uyacak halde sunmalısınız. Üstelik içerik üretirken, zayıf gördüğünüz yönlerinizi de kuvvetlendirmeniz mümkün. Hiç kimse kamera karşısında konuşma yetisi ile doğmuyor.

“Aynı içeriği bütün platformlarda paylaşmak mümkün”

Mecramı İyi Tanı

Twitter’da “patlayacak” bir paylaşım, LinkedIn’de hiçbir şey ifade etmeyebilir. YouTube’da popüler olacak bir video, Instagram’da kaybolup gidebilir. Her mecranın kendine has bir tarzı var. Ürettiklerinizin daha çok tüketilmesini istiyorsanız, içeriğinizi mecraya uydurmak durumundasınız. 10 dakikalık bir video çektiyseniz, kırıp kırıp bir Twitter kolajı, bir Instagram hikayesi, bir Instagram paylaşımı, bir blog yazısı çıkarabilirsiniz pekala. Ama bu mecraların kendine has nüanslarını atlamadan. Yoksa bir tuşla aynı içeriği bütün platformlarda paylaşmak zaten mümkün. Bunun adına hak arasında “Buffer” diyorlar. Bununla yetinmeyin. Bir içerik farklı bin mecrada olabilir ancak bini de kendine özel olmak kaydıyla...

Sabırla Koruk Helva Olur

Türkiye şartlarında erken sayılabilecek bir tarihte, 2010’da, kişisel bir Twitter hesabı açmışım. İlk günden beri aynı hesaptayım. 9 yılda 350 takipçiye ancak ulaştım. Son bir yıl içerisinde takipçi sayım 5.000’i geçti. Daha da önemlisi alanında tanınmış bir çok isimle tanışma fırsatı buldum. Bana sorarsanız, ilk 9 yılda paylaştıklarım, son bir yılda paylaştıklarım arasında pek de bir fark yok. Peki ne değişti?



“Her şeyin bir zamanı var”

Bir mecraya bir gün içinde bin içerik yüklediğinizi düşünelim. Sonra bir yıl boyunca içerik paylaşmayın. Ne olur? İlk günden spam hesap olarak işaretlenmediğinizi varsayarsak, istediğiniz tanınırlığa ulaşamayacağınızı tahmin etmek zor değil. Bunun yerine o bin paylaşımı bir yıla yayarak yapsanız? Mutlaka bir geri dönüş alacaksınız. Bir yıl sonra olmadı mı? Siz devam edin. Zamanla mecrayı da daha iyi tanıyacaksınız, mecra da sizi daha iyi tanıyacak. Pes etmek yok.

Hangi İçeriklerim Popüler Olacak?

Bu soru, sorabileceğiniz en ilgisiz sorulardan biri ve tek bir cevabı var: Bilemezsiniz! Sosyal medyanın keyifli tarafı da bu. Bir içerik paylaşırsınız, yüksek takipçili hesaplar paylaşmaya başlar ve bir kar topu gibi büyür gider. “10 kişi beğenmez” dediğim ama binlerce beğeni alan paylaşımlarım da oldu, “Çok tutacak” dediğim ama umduğumu bulamadığım binlerce paylaşımım da. Kardeşimle zaman zaman hatırlar güleriz: En çok emek verdiğimiz çalışmalarımız, en az tüketilen çalışmalarımız olmuştur her zaman. Dolayısıyla aklınızdan bu soruyu atın.

“Viral olan içeriklerinizin uzun vadede hedefinize ulaşmanıza çok da bir katkısı olmayacak”

Viral bir içerik üretmenin insana keyif verdiğini inkar etmeyeceğim elbette. Ancak bir çok kullanıcı; bir kere başarılı bir içerik paylaştıktan sonra, hep aynı başarıyı elde etmesi gerektiğini düşünerek kendini fazlasıyla yoruyor ve sonuçta içerik üretmekten soğuyor. Halbuki “Twitter fenomeni” olmayı amaçlamıyorsanız; viral olan bir içeriğiniz, daha fazla trolün dikkatini çekmenizden ve hedef kitleniz dışındaki alanlardan bir çok “anlık takipçi” gelmesinden başka bir amaca hizmet etmeyecektir. İş ağınıza genişletmenin yolu, sürekli ve daima yüksek kalitede içerik paylaşmaktan geçiyor.

“Bu işin bir kısa yolu, bir hilesi yok”

Etik

Sosyal medyayı bir “vahşi batı deneyimi” tadında görmek alışıldık bir durum. İnternetin ortaya çıktığı ilk günlerden beri pompalanan bu anlayış, kuralsız bir dünya vaat edildiğini düşünen kitlerin internette gerçek dünyanın kalıplarından kurtularak bir anlamda “akıllarına eseni” yapabileceklerini zannetmelerine yol açtı. Elbette “özgürlük”, ABD ordusunun hızlı iletişim amacıyla geliştirdiği ve “amme hizmeti” (!) olarak halkın kullanımına açtığı bu teknoloji için yapılabilecek en yanlış tanımlardan biriydi. İnternette atılan her mesajın, gönderilen her sesin yüzlerce yerde kaydedildiğini ve internette gizlilik ve özgürlüğün olmadığını artık hepimiz biliyoruz.



Gerçek hayatta ağzınızdan çıkan bir kelimeyi geri almanız mümkün olmasa da, muhatabınızdan özür dileyebilir veya ne demek istediğinizi uzun uzun anlatabilirsiniz. Ancak sosyal medyada paylaştığımız herhangi bir içerik, göz açıp kapayana kadar dünyanın öbür ucundaki kullanıcılara kadar ulaşır ve çoğunlukla da okuyanların bir bölümü paylaşımınıza aklınızın ucundan bile geçmeyen anlamları yükleyebilir. Önüne geleni linç etmek için parmak uçları kaşınan trollere istediklerini vermemek, bir başka ifadeyle “Trolleri beslememek” için, paylaştıklarınızı tekrar tekrar düşünmeli ve hakkınızda yanlış bir algı oluşturabilecek tartışmalı ifadelerden mümkün olduğunca kaçınmalısınız.

Gerçek hayatta ağzınızdan çıkan bir kelimeyi geri almanız mümkün olmasa da, muhatabınızdan özür dileyebilir veya ne demek istediğinizi uzun uzun anlatabilirsiniz. Ancak sosyal medyada paylaştığınız herhangi bir içerik, göz açıp kapayana kadar dünyanın öbür ucundaki kullanıcılara kadar ulaşır ve çoğunlukla da okuyanların bir bölümü paylaşımınıza aklınızın ucundan bile geçmeyen anlamları yükleyebilir. Önüne geleni linç etmek için parmak uçları kaşınan trollere istediklerini vermemek, bir başka ifadeyle “Trolleri beslememek” için, paylaştıklarınızı tekrar tekrar düşünmeli ve hakkınızda yanlış bir algı oluşturabilecek tartışmalı ifadelerden mümkün olduğunca kaçınmalısınız.

Dünyanın birçok yerinde, sağlık profesyonellerinin sosyal medya kullanımında uygulanması gereken kurallar tanımlanmış. Burada AMA'nın (American Medical Association) İnternette Tıp Etiği üzerine yayınladığı kuralları özetlemek yeterli olacaktır sanırım:

1-Doktorlar, internette de hasta mahremiyeti ve gizlilik standartlarının bilincinde olmalı ve tanımlanabilir hasta bilgilerini çevrimiçi paylaşmaktan kaçınmalıdır.

2-Sosyal medyayı eğitim amaçlı kullanırken veya diğer hekimlerle profesyonel olarak bilgi alışverişinde bulunurken; mahremiyet, gizlilik ve bilgilendirilmiş onam ile ilgili etik rehberler uygulanmalıdır.

3-Doktorlar, sosyal ağları kullanırken, paylaştıkları içeriğin kalıcı olarak orada olduğunun bilincinde olmalıdır. Bu nedenle, kendi sitelerindeki bilgilerin ve (mümkünse) kendileriyle ilgili bütün içeriklerin doğru olmasını sağlamak için rutin olarak internet varlıklarını izlemelidir.

4-Doktorlar, eğer internette hastalarla etkileşime giriyor ise, tıpkı diğer ortamlarda olduğu gibi mesleki etik kurallara uygun olarak hasta-hekim ilişkisinin uygun sınırlarını korumalıdır.

5-Sınırları korumak için kişisel ve profesyonel içeriği ayırmak düşünülmelidir.

6-Doktorlar, meslektaşları tarafından yayınlanan uygunsuz bir içeriği gördüklerinde, bu konuyu kişinin dikkatine sunmak ile yükümlüdürler. Davranış mesleki normları önemli ölçüde ihlal ediyorsa ve kişi durumu çözmek için uygun önlem almıyorsa, konu uygun yetkililere bildirilmelidir.

7-Doktorlar, paylaştıkları içeriğin hastalar ve meslektaşları arasındaki itibarlarını olumsuz etkileyebileceğini, tıbbi kariyerleri için (özellikle eğitimleri sürüyorsa) sonuçları olabileceğini ve halkın tıp mesleğine olan güvenini zayıflatabileceğini kabul etmelidir.

Aki “Professionalism in the Use of Social Media” başlığına erişebilirsiniz.



Özetlersek...

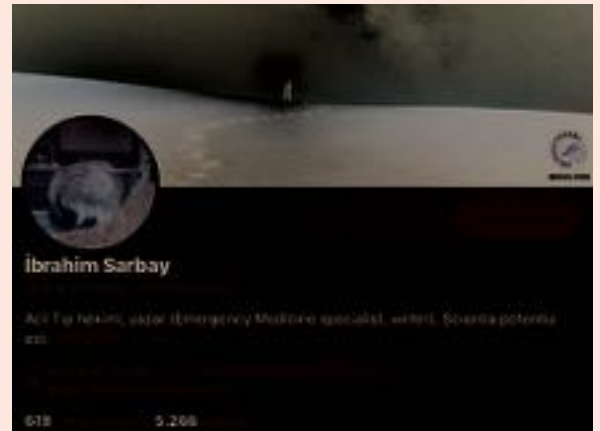
Eliniz sosyal medya hesabınızın “Gönder” tuşuna her yaklaştığında, bu cümleyi tekrar hatırlayın:

“Öncelikle bir sosyal medya şirketisiniz.”

Paylaştıklarınızla (ve bazen de paylaşmadıklarınızla) sizi izleyen binlerce kişiye hayatınıza dair doneler vereceksiniz.

Sosyal medya, yıllarca uğraşsanız bile dikkatini çekme fırsatı bulamayacağınız “usta”lara kendinizi gösterme fırsatı bulabileceğiniz eşsiz bir yer. Özenli bir çalışma, kariyerinizde hak ettiğiniz yere ulaşmada diğer her şeyden daha önemli olabilir.

Sosyal medya, asla “sadece sosyal medya” değildir.





TATD HATIRA ORMANI ETKİNLİĞİ

TATD Yönetim Kurulu kararı ile çalışmalarına başlanan Hatıra Ormanı projesi hayata geçirildi. TATD Doğa ve TATD Sağlıklı Yaşam çalışma gruplarının organizasyonunda 09 Nisan 2021 tarihinde Ankara'da "Yaşatmak Uğruna Can Veren Sağlıkçılar Anısına, Sağlıklı Bir Nefes Ol" sloganıyla "TATD Hatıra Ormanı" ağaç dikme etkinliği gerçekleştirildi.

Etkinliğimiz için Ankara Orman Bölge Müdürlüğü, Ankara Orman İşletme Müdürlüğü yer tahsisi ve fidan desteği sağladı. Ağaç dikme etkinliğimiz YK Genel Sekreterimiz Doç. Dr. Bülent Erbil ve YK Üyemiz Prof. Dr. Ayhan Özhasenekler'in ev sahipliğinde Ankara'da bulunan Acil Tıp Klinikleri'nin öğretim üyelerinin ve asistanlarının katılımı ile gerçekleştirildi.



Etkinlik sonunda katılımcılara günün hatırası olarak minik hediyeler takdim edildi. Etkinliğimize destek veren başta YK Üyelerimiz, Ankara Orman İşletme Müdürü Sayın Mehmet Üstünyer, Ankara Ağaçlandırma Şefi Sayın Burak Can ve Ankara Orman İşletme Müdürlüğü çalışanları olmak üzere dernek üyelerimizle, katılımcılara çok teşekkür ediyoruz. Ağaç dikme etkinliklerimizi her yıl sonbahar ve ilkbahar aylarında olmak üzere yılda iki kez devam ettirmek istiyoruz. Bekleriz...





Merve EKŞİOĞLU

Acil tıp uzmanlığımı aynı zamanda mezun olduğum, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden, Acil Tıp Anabilim Dalı'ndan aldım. Okmeydanı EAH ve Yeditepe Üniversite Hastanelerinde çalıştıktan sonra Fatih Sultan Mehmet EAH'de göreve başladım. TATD Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu sekreterliğini yapmaktayım. Düzenli olarak pilates yapıyorum ve de yoga yapmayı seviyorum. Kahve ve de spor bağımlısı bir bireyim. Güneşli bir gün, taze demlenmiş kahvem ve de matım olsun bunlar mutlu olmama yeter ...

Yoga

Ülkemizde, birçok ülke ile karşılaştırıldığında YOGA oldukça yenidir. Zaman zaman medyada ünlülerin yoga uygulamalarıyla sağlık ve huzur bulması ile gündeme gelirken; zaman zaman da sansasyonel gündemlerde yerini bulur. Günümüzde yoga hakkında daha çok konuşulmakta, yoga eğitimleri yaygınlaşmaktadır.

“Sutra aforizmaları ile anlaşılır bir dile çevrilmiştir”



Yaşınız, kilonuz, esnekliğiniz ne olursa olsun her birey için uyarlanabilir. Yoga uygulamaları bizi bedenimizin içindeki hassasiyete karşı daha duyarlı hale getirir, sınırlarımızı anlamamızı ve onlara saygılı olmamız gerektiğini bizlere hatırlatır. Max Surom'un dediği gibi “Bir duruşta ne kadar ileri gittiğin önemli değildir, vardığın yerde sana ne olduğu önemlidir.” Yoga vücudu yavaşça canlandırır ve yeniler. Beden rahatladıkça zihin de rahatlar. Bedenimizi ve nefesimizi fark etmeye başladığımızda üzerimizdeki gerginliği de fark ederek daha çok rahatlamak isteriz. Hareketler ile senkron hale gelen nefes, odaklanmayı, konsantrasyonu artırmak için aslında harika bir yoldur. Yoga, günümüz mükemmeliyetçi zihniyetin ve yaşamsal rekabetin üstümüzde yarattığı stresten bizleri uzaklaştıracak, insani olan yanlarımızı törpülemeden ona doğal ve dengeli bir hal kazandıracak ve hayata olan yaklaşımımızı değiştirebilecek güce sahiptir.





“Pattabhi Jois’e göre Yoga evrenseldir.”

Peki yogayı nasıl tanımlayabiliriz? Ashtanga Yoga olarak bilinen yoga vinyasa stilini geliştiren, Sanskrit bilgini Sri K. Pattabhi Jois (Guruji)’ye göre yoga kim ne istiyorsa odur. Çoğu kez stretching ile karıştırılan yoganın belki de en çok içine alınmaya çalışıldığı alan spordur. Spor gelişimine, amacına, yöntemine baktığımızda spor ile yoga arasında çok olumlu alışverişlerin olduğu ve olabileceği doğrudur. Kasların, kemiklerin ve eklemlerin dayanıklılık ve esneklik kazanmasını sağladığı için salt belirli asanaları (yoga duruşu) önerenler de vardır. Ancak bunlar yogayı spor olarak tanımlamaya yetmez. Yoga bir terapi yöntemidir ama sadece terapi de değildir. Lenf akışını iyileştirme ve düzenlemeden, kalp hızını yavaşlatma, kan basıncını düşürme, bağırsaklara kan akışını artırma gibi sağlık için faydaları sıralamakla bitmez.

“Yoga iyileşmek için yapılmaz.”

Yoga yapılır, sonra iyilik de gelir, güzellik de... Yoga hiçbir beklenti olmadan sadece yoga olarak uygulanmalıdır. Hint coğrafyasında doğup, gelişmesi ve Vedik kökenden gelmesi nedeniyle Hindu diniyle felsefi yakınlığı vardır ancak yoga bir din veya inanç sistemi de değildir. Yoga; diller, dinler, uluslarüstü bir yapıyla, sınıf, cinsiyet, inanç, ırk ayrımı yapmaksızın, ödül ve de ceza vadetmeden tüm insanlığın hizmetinde uygulanmalı bir yaşam sanatıdır.

Peki neden Yoga?

Günlük hayattaki streslerden uzaklaşmak, esneklik kazanmak, kilo vermek, sosyal medyadaki o havalı pozları yapabilmek, yeni ortamlara girebilmek, yeni arkadaşlar edinebilmek gibi zihinsel, fiziksel, sosyal beklentiler gibi nedenler çoğaltılabilir. Yogaya yeni başlayanların ve hali hazırda yoga pratiği olanların bu soruya cevapları değişkenlik gösterse de zaman zaman geriye dönüp neden başlamışım ve neden sürdürüyorum sorusu da yogayı ezber kalıpların ötesine taşıyacaktır. Farkındalık ile yapılan yoga pratikleri beden, duygu, zihin ve ruh için mutlaka bir şeyler içerir. Yoga zihni sadeleştirir, zihinsel esneklik ve yenilenme beraberinde huzur hissini de getirir.





“Yoga bir nevi hareketin şiiridir”

Yaşınız, kilonuz, esnekliğiniz ne olursa olsun her birey için uyarlanabilir. Yoga uygulamaları bizi bedenimizin içindeki hassasiğe karşı daha duyarlı hale getirir, sınırlarımızı anlamamızı ve onlara saygılı olmamız gerektiğini bizlere hatırlatır. Max Strom’un dediği gibi “Bir duruşta ne kadar ileri gittiğin önemli değildir, vardığın yerde sana ne olduğu önemlidir.” Yoga vücudu yavaşça canlandırır ve yeniler. Beden rahatladıkça zihin de rahatlar. Bedenimizi ve nefesimizi fark etmeye başladığımızda üzerimizdeki gerginliği de fark ederek daha çok rahatlamak isteriz. Hareketler ile senkron hale gelen nefes, odaklanmayı, konsantrasyonu arttırmak için aslında harika bir yoldur.

Yoga, günümüz mükemmeliyetçi zihniyetin ve yaşamsal rekabetin üstümüzde yarattığı stresten bizleri uzaklaştıracak, insani olan yanlarımızı törpülemekten ona doğal ve dengeli bir hal kazandıracak ve hayata olan yaklaşımımızı değiştirebilecek güce sahiptir.



“Bedensel ve ruhsal iyileşmenin olduğu, verimli bir hayat için denemeye değer mi?”

Büyük değişim zamanlarından geçiyoruz, çevremizde stresi tetikleyen onca şey varken zihnimizi durultmak için yoga güzel bir yöntem olabilir. Bazılarımıza dans iyi gelebilir, bazılarında müzik, bazıları koşmak veya yüzmek. Yeter ki yaşamsal enerjimizi boşa harcamak yerine dengeyi sağlayabildiğimiz, kendimize ait alanlarımız olsun. Herkesin farkındalığa ve kendi özüne giden yolu Yoga ile keşismeyebilir ama sizinki keşisecek olursa eğer kulağınızı sonsuzluğa açın ve içinizden gelen en derin itkilerinizi dinleyin...

NAMASTE



TATD ULUSAL RESİM YARIŞMASI SONUÇLANDI

Acil Tıp klinik branşının geliştirilmesi yanında Acil sağlık hizmetleri çalışanlarına olan desteğini her platformda ortaya koyan Türkiye Acil tıp Derneği, geçtiğimiz yıl olduğu gibi bu yıl da 23 Nisan Çocuk Şenlikleri kapsamına alınan “TATD Ulusal Resim Yarışması” nı başarı ile tamamladı. Covid19 Pandemisinde Acil servisleri ve Acil sağlık çalışanlarını konu alan bu yılki yarışma da, önceki yıllarda olduğu gibi yoğun ilgi gördü. Ülkemizin dört bir yanından gelen resimler, jüri üyeleri olan Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim üyeleri tarafından değerlendirildi.

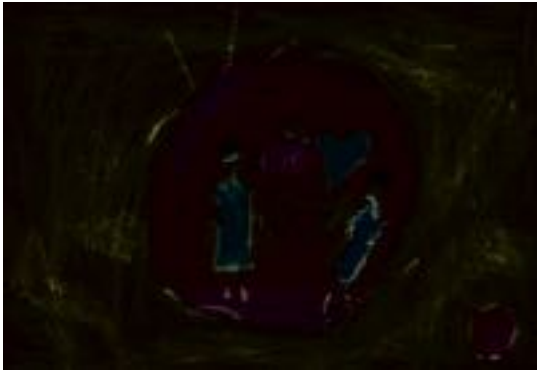
Buna göre, 5-8 Yaş Grubundan Deniz YILDIRIM, 9-14 yaş grubundan ise Zeynep TEZCAN tarafından yapılan resimler birinci oldu.

5-8 YAŞ GRUBU

1. DENİZ YILDIRIM
2. ZEYNEP DEFNE AKTUĞ
3. MELTEM ADIGÜZEL

9-14 YAŞ GRUBU

1. ZEYNEP TEZCAN
2. NİSAN AYMAN
3. DENİZHAN SIRASÖĞÜT



DENİZ YILDIRIM



ZEYNEP DEFNE AKTUĞ



MELTEM ADIGÜZEL

1.



ZEYNEP TEZCAN

2.



NİSAN AYMAN



SAĞLIKTA AKILLI İNOVASYON

Yeni nesil tele sağlık çözümü Corensis Sağlık Kiosku, kolay kullanımı ile hastaların vital ölçümlerini yardım almadan yapmalarını sağlayarak sağlık personeli ile teması azaltıyor, sonuçların anlık olarak görüntülenmesini sağlıyor.



Hasta Bilgisi



Oksijen Satürasyonu



Kan Basıncı



Vücut Sıcaklığı



EKG



Boy ve Kilo



Q&A Award





UMUT DİŞEL



ŞİİR ŞÜKRAN DİNAR



EYLÜL ÇELİKKIRAN



SURA YASA



HÜMEYRA AYYILDIZ



MERT SARPER YANIK



MELİS SELÇUK



HENA ÇAMLICA



HELİN BENZER



EROL CAN AKCAN



DEFNE ERİŞKEN



HÜSEYİN DENİZ



DALYA PINARBAŞ



BEYZA YALÇIN



BARIŞ DIŞEL



AYKIZ NEFES ERÖZALP



ELİF DURU OVALI



DENİZ TAŞBASI

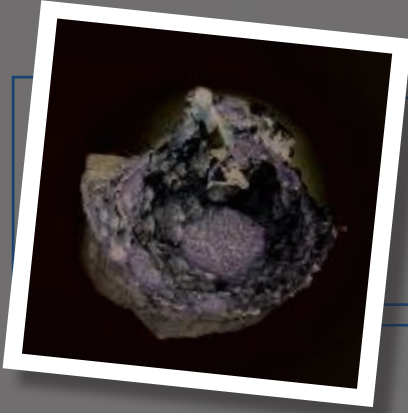


CAN SIRASÖĞÜT

3.



DENİZHAN SİRASÖĞÜT



Emine YÜZBAŞIOĞLU

Doğa sever, özgürlük hastası, kalıplara düşman, minimalist, psikolojik çıkarımlara bayılan bir acil uzmanı & anne.

Minimalizm.

*Ne güzel demiş Sezai Karakoç;
“Baharı yaz uğruna tükettik, aşkı naz uğruna
Ve papatyaları seviyor sevmiyor uğruna...
Derken ömrü tükettik bir hiç uğruna.”*

“Benim için tam bir dönüm noktasıdır”

Çocuk sahibi olduktan sonra gittikçe artan eşyalar ile pekişen, cinnete meyilli, düşük bütçeli acil asistanı olarak sürdürdüğüm hayatımın; furosemid gören akciğer ödemi gibi rahatlama hikayesidir birazdan anlatacaklarım. Benim için tam olarak bir dönüm noktasıdır minimalizm.

“Mutlu olmak için eşyalara ihtiyacımız yok”

Minimalizm kelime olarak birçok şekilde açıklanıyor. Benim en sevdiğim haliyle, mutlu olmak için eşyalara ihtiyacımız olmadığını savunan bir düşünce şekli. Hatta fazla eşyanın bizi birçok konuda engellediğini ortaya koyar. Çünkü eşyalar sadece eşya değildir. Oldukları yerde durmazlar. Onlara bakım yapmak ve zaman ayırmamız gerekir. Kıyafetlerin temizlenmesi-ütülenmesi, elektronik aletlerin tamir edilmesi ve hepsinin belirli bir standartta saklanmaları lazımdır. Eşyaların düşünülmesi gerekir.

“Günlerimiz asla yeterince uzun değilse belki de bunun suçlusuz eşyalarımızdır” der minimalizm. ‘Be more with less’ ve ‘Less is more’ gibi motto- ların ana fikri budur. Ne kadar az eşyan olursa o kadar rahat ve esnek olursun. Daha önemli şeylere zaman ayırırsın. Daha önemli şeylerden kastım; bildiğimiz gerçekten yaşamak. Macera, deneyim, insan ilişkileri...



“Sahip olabileceğimiz eşyaların düşüncesidir bizi cezbeden”

Peki eşyaları neden isteriz? Bir eşyayı istemenin en masum açıklaması şudur: Sahip olabileceğimiz birçok şeyi düşünmek güzeldir. Böyle hayaller dopamini artırır. Bu arzuyu gerçekleştirdiğimiz zaman mutlu ve tatmin hissederiz ama sonra, yine başa döneriz ve başka bir şey alma arayışına gireriz. Bir de ‘moda’ var, ‘indirim’ var. Nedense bir şeyi mağazada çok beğendik diye evimize koymak zorunda olduğumuzu düşünürüz. Hiçbir

şey, başkasında çok ‘tarz’ durduğu için bizim tarzımızın bir parçası olmak zorunda değildir. Ayrıca biliyorsunuz, “bunu şimdi indirimdeyken alayım kilo verince giyerim” cillerle, “dolapta dursun mutlaka lazım olur” cuların çarpışması sonucu; hep “bir dolap dolusu kıyafetim var ama giyecek bir şeyim yok” cular ürüyor. Kısır döngü devam ediyor.

“Reklamlar algımızın zayıf noktalarını kullanarak bizi daha çok satın almaya iter”

Eşya satın alma isteğinin masum olmayan yüzü de algı yönetimini çok iyi kullanan reklamlardır. Sahip olduğumuz arabanın sosyal statü göstergesi olduğuna inanıp gösterilen kozmetik ürünü kullandığımızda o manken kadar güzel olacağımızı düşünürüz. Hatta daha kötüsü, o ürünü kullanmadan asla o kadar iyi/güzel/şık/mutlu olamayacağımıza karar veririz. Hep bir şeylere “ihtiyacımız olduğuna” inanırız. Bir filmde vardı şu sahne: “Kaleme ihtiyacı olmayan birisine bu kalemi nasıl satarsın? Ona bir kağıt verip bir şeyler yazmasını istersin. O zaman bir kaleme ihtiyacı olur.” Bu algı yönetiminin farkında olmak gereklidir.

Neden sürekli bir şeyler alıyoruz?”

Bir ürünü alırken neden diye sormak önemlidir, cevabı daha da önemlidir. “Alıyorum çünkü yakıştı/güzel görünüyorum” ya da “E bu ürün hayatımı kolaylaştıracak” diyebilirsiniz -ki bunlar muhtemelen daha önceden bilinçaltınıza işlenmiş cümlelerdir- gerçekten bu açıklamalara ikna oluyor musunuz?

Çin’in Wuhan kentinde başlayan öngörülemez pandemiden alakasız, kişisel hayatımdaki öngörülemez bazı olaylar neticesinde son zamanlarda çok üzerine düşmediysemde; benim şöyle bir tekniğim var:

Bunu neden almamalıyım?” diye soruyorum, tek bir cevap bile ikna edici oluyor.

-“Bu saati neden almalıyım?”

-Çünkü bu model/rengi bir saatin yok. Çünkü bu bir akıllı saat. Çünkü bu X marka, havalı duracak. Çünkü bileğine yakıştı. Çünkü zamanı “bu” saatten öğrenmek istiyorsun.

-“Peki neden almamalıyım?”

-Çünkü, saat takmayı zaten sevmiyorsun. Bunu da hevesin geçince takmayı bırakacaksın, diğer 5 saatin gibi...



“Sahip olma çabası ihtiyaçtan çok daha fazlasıdır”

Burada gerçekten Steve Jobs veya Mark Zuckerberg’in neden hep aynı tip kıyafetler giydiklerinden bahsetmeyeceğim. Ama hepimiz biliyoruz ki, özellikle bazı kişilerin/toplumların maddi durumlarını zorlayacak ölçüde her şeye sahip olma çabası; ihtiyaçtan çok daha fazlasıyla ilgilidir. Evlenme döneminin asla kullanmayacağınız zevksizlikteki eşya alışverişi haline gelmesinin, doğumların ve yaş günü kutlamalarının popülarite yarışına evrilmesinin temelinde de aynı neden yatar. Ve maalesef, ilişkilerimizde ya mutluyuzdur ya değilizdir; pahalı hediyeler, unutulmuş veya hatırlanan yıldönümleri ilişkileri mahvetmez ya da iyileştirmez.

“Peki sahip olmanın duygusal boyutu var mıdır?”

Eşyalara sahip olmanın duygusal boyutu vardır bir de. Bir eşya bir kere evinize girmiştir artık ve çıkarmayı aklınızdan bile geçiremezsiniz. Zevkinize uymayan ve işinize yaramayan eşyalarınız vardır, ama arkadaşınız hediye ettiği için onu atma riskine giremezsiniz. O şeye bakıp mutsuz olma riskine girebilirsiniz ama! Düğünde hediye gelen fincan takımını başkasına verirsiniz bu 7 büyük günahtan biriymiş gibi davranılır.

“Az dolap yoktur, çok eşya vardır.”

Eğer eşyalarınızı düzenlemek için yeni bir eşyaya (kutu, dolap, düzenleme ünitesi gibi) ihtiyaç duyuyorsanız zaten çok eşyanız var demektir. Yeni depolama alanları kurmak yerine, dönüştürmeyi – bağışlamayı ya da satmayı deneyebilirsiniz. Duygusallığı bırakıp atmak da iyi bir çözümdür bazen. Unutmamalı ki, evlerimiz, hatta hayatımız, depolama alanı değil, yaşam alanıdır.



“Dolabımızda sonuca bağlanmayacak hayallerimizi kaldırırsak olasılıklara yer açabiliriz”

Henüz burada, minimalizmin sadece ‘az eşyaya sahip olma’ durumu olmadığını açıklayabilmiş olmayı umuyorum. Minimalizm; reklamlar ile dikte edilen aksine, bizi biz yapanlar sahip olduklarımız değil, yaptığımız şeylerdir diyor. Bir hobiyi, yapabiliyor olmak önemlidir. Oysa biz, hiç yapmadığımız ve muhtemelen yapmayacağımız bir hobinin malzemelerini depomuzda biriktirmeye devam ediyoruz. Eğer bu, sonuca ulaşmayan çabalarla ve gerçekleşmeyen hayallerimizle vedalaşabilirsek yeni olasılıklara yer açabiliriz.

“Minimalizm kaliteli, bilinçli, kararında ve özenli bir tüketimi savunur”

Dahası, bu sadece bizimle ilgili bir durum olmamalı. İhtiyaçtan fazla kullandığımız her şeyin, ucuz olması adına, uzaklarda bir insanın adaletsiz ve insanlık dışı koşullarda çalıştığını ve havanın-suyun da kirletildiğini hatırlamalıyız. Bu nedenle bölgesel üretimleri kullanmayı önerir minimalizm, çünkü bir ürün ne kadar yakınınızda üretiliyorsa o kadar insani çalışma koşullarında üretiliyordur. “Kaliteli al, etiketi okuyarak al, üç tane alma bir tane al ama özenle kullan, uzun süre kullan” diyor minimalizm. Eşyalar konusundaki tüm bu düşünceleri enerjinizi çalan insanlar, vaktinizi çalan telefon bildirimleri, kafanızı yoran işler vb. alanlara genişletmek çok mümkün. E tabi, gıdalara da... Nasıl ki her eşyayı kafamıza estiği gibi evimize koymamamız gerekiyorsa ve mağazada her dediğimiz ürünü almıyorsak; önümüze gelen her şeyi de yememek gerekiyor.

“Minimalizmin 333 iddiası”

Ben minimalizmi keşfettikten sonra dekoratif eşyalar, kıyafet dolabı, kullanılmayan porselen takımlarla başladığım sadeleşme serüvenime kitaplar, telefon ve bilgisayar uygulamaları, sosyal medyadaki ‘arkadaş’ çevresi ile devam ettim. 333 iddiası vardı o zamanlar; bütün kıyafetlerimi ayırarak, 3 ay boyunca giymek için 33 parça kıyafet koydum dolabıma. İddiamız kimse kimsenin ne giydiğine dikkat etmiyor şeklindeydi. Hava soğukken kalın, sıcakken ince giyinmek: tüm mesele bu aslında. Siz gerçekten kaç insanın o gün ne giydiğini hatırlıyorsunuz? Ben genellikle sıfırdır. Buna dikkat edilse de, kimse bu kazağı bu hafta neden 2 defa giydin diye sormayacaktır. Sizi gerçekten önemseyen birinin dolabınızı merak etmediğine eminim.

“Aynı elbiseyi 7 sene sonra da giymek, yeni bir kıyafet almaktan daha çok keyif veriyor şimdi bana”

Benim için klasikleşen belli kitaplar dışında diğer hepsini dağıttım. Ders kitaplarımı online olarak depoluyorum. Kitaplığımın tamamen dolu olmasından değil, yarısının boş olmasından; evdeki boş yüzeylere, alanlara bakmaktan mutlu oluyorum. Yazıyı kalemle yazmayı seven biri olarak, defter ve kalemlerimden vazgeçmedim, ama ağırlık hissetmiyorum bu konuda, çok keyif alıyorum her birinden. Bir de aksiyon kameralarım minimize etmek istemediklerimden ama tüm parçaların evde bir çekmecede kalması önemli bir kural. Çocuğumun odasına dokunmuyorum, oyuncaklarını istediği gibi sıralıyor. Elbette ki sadece bir kutu eşya ile yaşamayı gerektirmiyor minimalist olmak. İsteyen herkes istediği alanlarda istediği şekilde sadeleşebilir.



“Sadelik ile birlikte gelen esneklik benim için önemli”

Zamanı ve enerjiyi; eşyalar yerine daha fazla aktivite, macera ve hatıraya ayırmaktır minimalizm. Bugün ne giysem derdine düşmemektir. Çocuğum koltuğu batırduğu zaman, “aman ne olacak eşya sonuçta” deme rahatlığıdır ve bir şey döktüğü için çocuğun kendisini kötü hissetmemesini sağlamaktır. “Ama tekrar tekrar koltuk alamayız, biz hep dikkat edelim temiz dursun” öğretisidir diğer yandan. Baharı yaz uğruna ve aşkı naz uğruna tüketmeme serüvenimdir. inin dolabınızı merak etmediğine eminim.

“Acilde kaos içindeyken, evdedingin ve sade yaşama keyfidir”

Kimseye hiçbir konuda “böyle yapmalısın” denilemez elbette, sadece minimalizm de böyle bir şey işte. Birkaç kişi faydalanırsa ne mutlu bana. Sadeleşme süreçleri, çöpümüzü azaltma, kapsül dolap hazırlama üzerine internette çok sayıda kaynak mevcut. Denemesi bedava... benim önerilerim aşağıda;

1. *Minimalism: A Documentary About the Important Things*
2. *Azla Mutlu Olmak, Francine Jay*
3. turkisiminimalizm.com

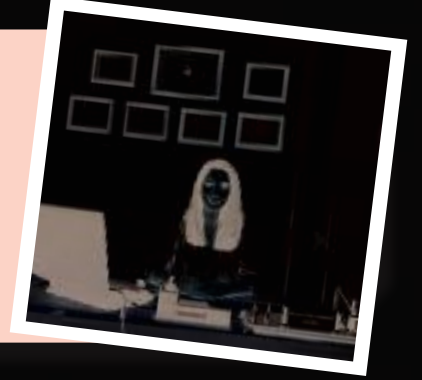


Ali Kaan ATAMAN

Acil Tıp Uzmanı, Koyu Beşiktaşlı, Teknoloji tutkunu. Hayvansever, Sualtı sevdalısı... Adını bilmeyenlerin “o sakallı bey var ya” diye tanımladığı bu birey, aynı zamanda; idealisttir, her türlü bilgiye kafa göz dalar, yer-yutar. Dokuz Eylül’den mezun olup uzmanlığını da aynı hastaneden alan Kaan, Acil Tıp Uzmanı olarak SBÜ Sancaktepe Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışmaya devam etmektedir...

Gonca KARAKAPTAN

Çok konuşuyorsun, “sen Avukat ol” lafına inanarak mesleğe adım atmıştır. Yapamazsın diyenlere aldırmandan genç yaşında emsal davaya imza atmıştır, sayesinde artık; kimse, kimsenin vergileriyle maaşını almamaktadır. Haksızlığa gelemes, kolay kolay pes etmez. Kedisinin anası, kendi bürosunun ve de TATD’ nin avukatıdır.



TIBBİ KÖTÜ UYGULAMAYA İLİŞKİN ZORUNLU MESLEKİ SORUMLULUK SİGORTASI

“

Av. Gonca Karakaptan ile bu ayki yazımızın konusu “Tıbbi Kötü Uygulamaya İlişkin Zorunlu Mesleki Sorumluluk Sigortası”. Herkes kahvesini eline aldıysa haydi gelin konuşmaya başlayalım...

”

Detaylara girmeden önce, işe zorunlu mesleki sorumluluk sigortasını tanımlamakla başlayalım mı?

Mesleki sorumluluk sigortasını; meslek sahiplerinin, mesleki uygulamalar sırasında oluşabilecek hatalar nedeniyle tazminat ödemeleri gerektiğinde kullanılmak üzere, sigorta şirketleri tarafından sigortalı olarak tanımlayabiliriz. 5947 Sayılı Yasa gereği, 30.07.2010 tarihinden beridir bahsi geçen sigortayı yaptırmak hekimler için zorunluluk taşımaktadır.



Hangi hekimler bu sigortayı yaptırmak zorunda?

Kamu, özel sağlık kurum ve kuruluşları ya da muayenehanesinde mesleğini uygulayan bütün hekimler, dişhekimleri ile tıpta uzmanlık mevzuatına göre uzman olanlar, yasa gereği zorunlu mesleki sorumluluk sigortası yaptırmak zorundadır. Özetle asistan hekimler, uzman hekimler ve diş hekimleri diyerek tüm hekimler bu zorunluluk kapsamında diyebiliriz.

Sigorta yaptırmamanın cezası ne?

5947 Sayılı Yasa madde 8’de hekimlere bu zorunluluk yüklenmiş ve aksi hareketin yaptırımını tanımlanmıştır. Bu Yasa gereğince; sigorta yaptırmak zorunda olduğu halde yaptırmayanlara mülki idare amiri tarafından para cezası verilir. Cezanın miktarı 2010 yılında 5.000 lira olarak belirlenmiştir, her yeni yılla birlikteyeniden değerlendirilme oranlarına göre arttırılmaktadır.

Zorunlu olmasının sebebi ve mantığı ne?

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler ile toplumun hak arama özgürlüğü bağlamında bilinçlenmesi ve sağlık hizmetlerinin mahiyeti itibariyle diğer meslek gruplarına göre daha fazla risk arzemesi sebebiyle uygulamada mesleki sorumluluk sigortası yapılması ihtiyacı doğmuştur. Zorunlu kelimesi kulağa kötü bir şey gibi gelse de, bu sigortayla hem sigortalıya yani hekime teminat sağlanmış oluyor, hem de zarara uğrayan kişilerin yani hasta/hasta yakınlarının mağduriyeti önleniyor.

Police teminat kapsamı nedir?

Zorunlu Mesleki Sorumluluk Sigortası sigortalının tüm mesleki faaliyetini kapsar. Polisede mesleki faaliyetin yerinin belirtilmemesi veya eksik belirtilmiş olması police kapsamını etkilemez. Polisede teminat altına alınan hususlar; hastaya verilebilecek maddi zararlar, manevi zararlar ve yargılama giderleri (dava sonucuna göre yargılama giderleri ve avukatlık ücretleri)dir. Her bir olay için azami teminat tutarı 400.000 TL’dir. Olay sayısının çokluğu halinde sözleşme kapsamında ödenecek toplam tazminat miktarı 1.800.000 TL’yi aşamaz.

Police teminat kapsamı dışında kalan hususlar nelerdir?

Tıbbi Kötü Uygulamaya İlişkin Zorunlu Mali Sorumluluk Sigortası Genel Şartları’nda bu durumlar açıkça belirtiliyor. Okurlarımız için bu durumları açıkça belirtmekte fayda var;

- Sigortalının, polisede belirlenmiş ve sınırları hukuk kuralları veya etik kurallar ile tespit edilen mesleki faaliyeti dışındaki faaliyetlerinden kaynaklanan tazminat talepleri,*
- Mesleki faaliyetin ifası sırasında sigortalı tarafından kasten sebep olunan her tür olay ile davranışları,*
- Sigortalı veya çalıştırdığı kişilerin, polisede belirtilen mesleki faaliyeti ifa ederken alkol, uyuşturucu ya da narkotik maddelerin tesiri altında bulunması sonucunda meydana gelen olaylar,*
- İnsani görevin yerine getirilmesi hariç, sigortalının, sigorta primine destek veren kuruluşların sorumluluk alanı dışındaki faaliyetlerinden kaynaklanan tazminat talepleri*
- İdarî ve adli para cezaları dahil her tür ceza ve cezai şartlar,*
- Her türlü deneyden kaynaklanan tazminat talepleri.*





Poliçenin zaman bakımından kapsamı nedir?

Poliçe, sözleşme tarihinden önceki 10 yıllık dönemdeki veya sözleşme süresi içinde mesleki faaliyet nedeniyle ortaya çıkan zararlara bağlı olarak sözleşme süresi içinde yapılan talep ve giderlere karşı poliçede belirlenen limitler dahilinde teminat sağlar. 10 yıllık dönemin başlangıcı 30 Temmuz 2009'u geçemez ve 1 aydan fazla sigortasız kalan dönemlerde meydana gelen olaylara bağlı olarak sigortalı dönemlerde yapılan ihbarlar için sigorta koruması yoktur. Ayrıca sigortalı mesleki faaliyetine son verdi diyelim; geçmişe dönük 10 yıllık dönem halen koruma altında kalmakla beraber, sözleşmenin bitiş tarihinden itibaren geleceğe yönelik 2 yıl sonrasına kadar ortaya çıkabilecek talepler de teminat dahilindedir.

Kamuda çalışan hekimler açısından sigorta primini devlet mi karşılıyor?

Devletin destek olduğunu söyleyebilirsek de hayır, tamamını Devlet karşılamıyor. Hekim istediği sigorta şirketine yaptırır ve primi bu aşamada kendisi öder. Daha sonra makbuzu sunarak, ödediği primin yarısını, döner sermayesi bulunan kurumlarda döner sermayeden, döner sermayesi bulunmayan kurumlarda kurum bütçesinden geri alır.

Özel sağlık kurum ve kuruluşlarında çalışan hekimler için bu sistem tersten gidiyor. Yapılacak sigorta sözleşmesinin primleri, işveren tarafından ödeniyor, sonrasında ödenen primin yarısı hekime yansıtılıyor.

Sorumluluğumuz doğması muhtemel bir olayla karşılaştığımızda, bu durumu sigortacıya ne zaman ve ne şekilde bildirmemiz gerekli?

Hekimlerimiz sigorta yaptırmakla tazminat sorumluluğundan tamamen kurtulmuş olmuyorlar. Kendilerine dava yöneltilmesi halinde sigortaya ihbar yükümlülüklerini ihmal etmemeleri gerekli. Aksi takdirde kanun "sigortacı için önemli olan bir husus bildirilmemiş veya yanlış bildirilmiş olduğu takdirde, sigortacı sözleşmeden cayabilir veya prim farkı isteyebilir" demektedir.

Ticaret Kanunu; sigorta ettirenin, rizikonun gerçekleştiğini öğrendiğinde durumu gecikmeksizin sigortacıya bildirmesi gerektiğini düzenlemiştir. Genel Şartlar da yine aynı doğrultuda; "Zarardan dolayı, dava yolu ile veya başka yollarla bir tazminat talebi karşısında kaldığı veya aleyhine cezai kovuşturmayla geçildiği hâllerde, durumdan sigortacıyı derhal haberdar etmek ve tazminat talebine ve cezai kovuşturmayla ilişkin olarak almış olduğu ihbarname, davetiye ve benzeri tüm belgeleri gecikmeksizin sigortacıya vermek" gerektiğini düzenlemiştir.

Görüldüğü üzere belli bir süre şart koşulmamışsa da; risk yaratmamak adına, dava açılacağına yahut açıldığına dair bilgi ulaştığı andan itibaren olaylar ilerlemeden makul süre içerisinde sigortacıya bildirimde bulunulmalıdır.

Genel Şartlar'da bildirim makamı olarak; sigortalının ve sigorta ettirenin bildirimleri, sigorta şirketinin merkezine veya sigorta sözleşmesi yapan ya da yapılmasına aracılık eden acenteye yapılır deniyor. Tabii bence sigorta şirketinin Genel Müdürlük'üne bildirim her zaman daha garanti yol.





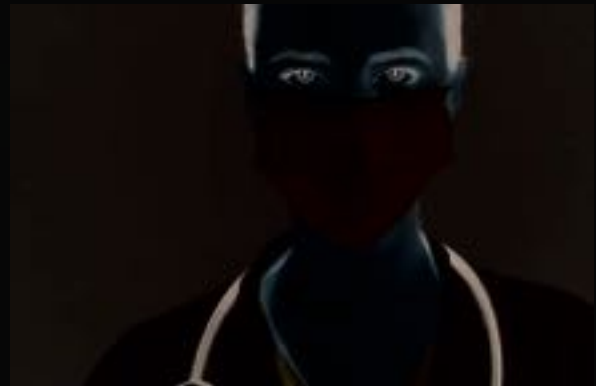
Sanırım bu sigorta amaçlanan işlevi yerine getiriyor diyebiliriz?

Evet, hekimlerimizin sigorta sözleşmesi tarihinden önceki 10 yıllık dönemde, sözleşme süresi içinde ve meslek bırakılırsa sözleşme süresinin bitiminden itibaren 2 yıllık sürede, mesleki faaliyeti nedeniyle verdiği zararlara ilişkin kendisine yapılan tazminat talepler ve de bununla bağlantılı yargılama giderleri, faiz ve makul giderlerin de poliçedeki limitler dahilinde teminat altına alınması öngörülüyor. Böylece, hekimlerimiz mesleklerini en azından sigortanın sağladığı mali güvenle yürütebiliyorlar.

Ama tabii negatif yönler de yok değil. Mesela poliçe teminat miktarları yüksek ve bu alanda çok dava oluşu sebebi ile sigorta şirketleri son yıllarda bu sigortayı yapmak istemiyorlar. Bu esasen sigorta şirketlerinin de hatası değil. Sigorta sektörü tarafından bakınca artan tazminat tutarları ve dosya sayıları sektörü zorluyor. Hekimler için mesleki sorumluluk sigortası yaptırmak zorunlu olsa da, poliçe yenilemede zaman zaman, mesleğin başında ilk sigorta yaptırılacağı aşamada ise yüksek oranda güçlük yaşandığını duymaktayız.

Maalesef ki bu hekimlerden bağımsız ancak hekimleri mağdur edebilecek bir işleyiş sorunudur, mağduriyet yaşanmadan Bakanlık ve Hükümet tarafından teminat ve prim oranlarında sorunu giderecek bir denge kurularak bu sorunun giderilmesini umut ediyorum. Bir de hekim arkadaşlardan, sigortanın tam işlevinden faydalanabilmeleri ve herhangi bir zarara uğramamaları için davayı sigortacıya bildirme yükümlülüğünü ihmal etmemelerini rica ediyorum.

Verdiğiniz bilgiler için teşekkür ederiz Gonca hanım.



PHILIPS

philips.com

Hayatı, birlikte iyileştiriyoruz

Philips olarak inanıyoruz ki, daha enşilebilir ve daha sürdürülebilir sağlık sistemlerinin zamanı geldi. Ancak bunu tek başımıza gerçekleştiremeyiz. Yeni fikirler üretmek için bir araya geliyor, ekipler kuruyor ve iş birlikleri yapıyoruz.

Hayatı, birlikte iyileştiriyoruz.

innovation **+** you

philips.com/makelifebetter



Bizi Takipte Kalın!

 Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD)

 @TrTATD

 Türkiye Acil Tıp Derneği

 tatd.org.tr

 @turkiyeaciltipdernegi

 Türkiye Acil Tıp Derneği

 TATD

 raklet.com/tatd

