

bü l t e n

<http://acilbulten.net>
SAYI: 9 EYLÜL 2021

**ACİL SERVİSTE
İŞ ARKADAŞLARIYLA
İLİŞKİLER**

**ANTALYA'NIN
GURURLARI**

**ONLINE
SUNUMLARINIZI
ÜST LİGE TAŞIYIN**

**RİZE VE HOPA'DA
ACİL TIP UZMANI
OLMAK**



TATD TÜRKİYE
ACİL TIP
DERNEĞİ



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 konulara 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.

Türkiye Acil Tıp Derneği Adına İmtiyaz Sahibi
Süleyman Türedi

Genel Yayın Direktörü
Serkan Emre Eroğlu

Genel Yayın Direktör Yardımcısı
Yusuf Ali Altuncı

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 - Merve DAĞ

Baskı / Cilt: Neyir Matbaacılık Tanıtım Hizmetleri İvedik
Organize Sanayi Bölgesi 1341 Cadde, No: 62
İvedik Yenimahalle Ankara

Matbaa Sertifika No: 16902

Sayın Uzm. Dr. Murat Çetin'e, Dergi Kapak görseli ile Atatürk'ü Anma ve Saygı görselinin hazırlanmasındaki katkısından dolayı Teşekkür ederiz...

TATD
Türkiye Acil Tıp Derneği

TÜRKİYE
ACIL TIP
DERNEĞİ



7. AVRASYA & 17. TÜRKİYE ACIL TIP KONGRESİ

Umut Yükseliyor

25-28 KASIM 2021
KAYA PALAZZO HOTEL, ANTALYA

www.EACEM.org



İÇİNDEKİLER

MAKALE

8

SİNEMA VE TIP

14

ACİL SERVİSTE İŞ
ARKADAŞLARIYLA İLİŞKİLER

20

CENNETİN RÜZGARLARI

22

HASTA VE HASTA YAKINI İLE İLETİŞİM

26

ETKİN ZAMAN YÖNETİMİ İÇİN
EISENHOWER YÖNTEMİ

34

ONLINE SUNUMLARINIZI ÜST LİGE TAŞIYIN

RÖPORTAJ

11

DİKKAT EDİN TERS MANYEL SİZİ ŞAŞIRTABİLİR

17

ANTALYA'NIN GURURLARI

MECBURİ GÜNLÜKLERİ

28

RİZE VE HOPA'DA ACİL
TIP UZMANI OLMAK

ELEŞTİRİ

38

AVUCUNDAKİ ÖPÜCÜK

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



Direktörden



Sevgili okurlarımız, ,

Yorgun düşülen bir dönemin ardından gelen yaz tatilinin ekibimize getirdiği rahatlama hissini, sizlerde de oluştuğunu umuyorum. Yaza merhaba dediğimiz son sayımıza ait olumlu dönüşlerin de verdiği enerji sayesinde, yine dolu dolu bir sayı ile karşınızdayız. Birbirinden farklı, birbirinden özel bu yazıları zevkle okuyacağınıza inanıyorum.

Bu sayıda, geçtiğimiz aylarda sonuçlanan resim yarışmamıza resimlerini göndererek bizleri gururlandıran minik ressamlarımızın düşüncelerini, hayallerini hissedebilecek; beğeni ile takip ettiğiniz yazarlarımızın yeni yazılarını görebilecek; dergimizin bundan sonraki bölümlerinde köşe ya da yazıları ile bizleri onurlandıracak yeni yazarlarımızı tanıyacak; onların makalelerini okuyacaksınız. Müzikten yaşam'a, Kitap eleştirisinden profesyonel iş ortamlarımızın gündemine, geniş bir yelpazeye yayılan konuları ile bu sayıya değer katan yazarlarımıza, onların emeğini sizlere yansıtmak için var gücü ile çalışan editöryal ekibimize çok teşekkür ediyorum.

Son olarak, önceki yıllarda geçirdiğimiz büyük afetlere eklenen, büyüklüklüğü ile içimizi acıtan orman yangınları ve sel felaketlerinin yaralarını en kısa zamanda sarabilmeyi, tekrarlamalarının önüne geçilebilmesini diliyorum.

Yeni bir sayıda görüşmek üzere...

İyi okumalar...
Sevgi ile kalın,

Doç. Dr. Serkan Emre Eroğlu

Genel Yayın Direktörü

Bizi Takipte Kalın!



 tatd.org.tr

 [@turkiyeaciltipdernegi](https://www.instagram.com/turkiyeaciltipdernegi)

 [@TrTATD](https://twitter.com/TrTATD)

 [Türkiye Acil Tıp Derneği](https://www.facebook.com/TurkiyeAcilTıpDerneği)

 [Türkiye Acil Tıp Derneği \(TATD\)](https://www.linkedin.com/company/TurkiyeAcilTıpDerneği)

 raklet.com/tatd

 [TATD](https://www.tatd.org.tr)

 [Türkiye Acil Tıp Derneği](https://www.youtube.com/TurkiyeAcilTıpDerneği)



Mehmet Ulutürk

1986'nın sıcak bir mayıs ayında Denizli'de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Denizli'de tamamladıktan sonra daha da sıcak bir şehir olan Antalya'ya, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne doğru yola çıktı. Mezuniyet sonrası Denizli il sınırlarına geri dönerek Çivril ilçesinde çalıştı. Geceleri uyumayı sevmediğinden, kendisi için en uygun bölümün acil servis olduğuna karar verip kısa bir Aydın macerasından sonra sıra hasretine dayanamayıp memleketine dönerek Pamukkale Üniversitesi'nde çalışmaya başladı. Halen Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp A.B.D.'da görev yapmaktadır.

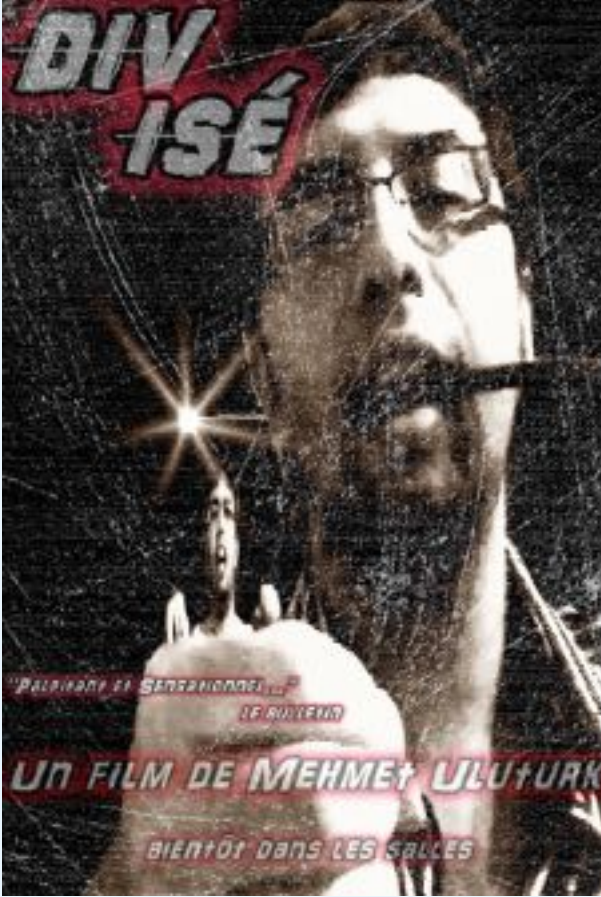
Sinema ve Tıp



Sinema ile tıp, hastalıkları konu edinen ve hekim-hasta ilişkilerini içeren senaryolarıyla yıllardır bir aradadır. Dünyaca ünlü ve popüler olan bazı dizi veya filmlerin konusunu aynı zamanda yazarlık da yapan hekimlerin yazdığı çeşitli romanlar oluşturur. Hatta çoğu zaman da daha profesyonel bir iş çıkarmak adına yapımcılar senaryo kısmında hekimlerden destek alırlar. Bu konuda ilk aklıma gelen filmlerden birisi olan "Awakenings" bir ensefalit salgınından etkilenen hastaların tedavi sürecini konu

edinmektedir. Filmin senaristlerinden olan Oliver Sacks hem bir yazar hem de bir nörologdur ve eserlerinde çoğunlukla hastalarından ilham almıştır.

Aynı şekilde, mesleki tecrübelerinden yola çıkarak yazdığı kitaplar Türkiye'de son dönemlerin popüler dizilerine ilham kaynağı olan Gülseren Budayıcıoğlu da bir psikiyatristtir. Tıp fakültelerinin vazgeçilmez filmi olan "Patch Adams" Dr. Hunter Doherty Adams'ın hayatını konu alır. "Lorenzo's Oil" adrenolökodistrofi hastalığını, "A Beautiful Mind" ise John



Nash'in yaşamı üzerinden şizofreniyi konu edinmektedir. Dünyanın en uzun süreli medikal draması olan İngiliz yapımı "Casualty" bu yıl 35. yılını kutlamakta ve kurgu bir hastane olan Holby City Hospital'in acil servisinde yaşanan olayları anlatmaktadır. Grey's Anatomy, Dr. House ve Good Doctor (bizdeki uyarlamaları sırasıyla: Doktorlar, Hekimoğlu ve Mucize Doktor) gibi diziler, yine, hekim-hasta ilişkilerini ve çeşitli hastalıkların tedavi süreçlerini konu edinmiştir. Jurassic Park'ın yazarı ve filmin senaristlerinden Michael Crichton çeşitli konularda yazdığı romanlarla dünyaca ünlü bir yazar olmasının yanı sıra aynı zamanda bir hekimdir. Bunlardan "Lorenzo's Oil" ve "Mad Max: Fury Road" filmlerinin senaristi George Miller'ın da bir hekim olması ve sinema sektörüne üniversitenin son sınıfında çektiği bir kısa film ile giriş yapmış olması, daha büyük projelere imza atabileceğim konusundaki ilham kaynağım olmuştur.

Bu Tür Yapımlar Neden Sevildi?

Hastane içerikli yapımlar ülkemizde oldukça ilgiyle takip edilmektedir. Bunun sebebi aslında insanların izlerken belki de kendilerinden bir şeyler bulabilmesidir. Fakir bir erkek olarak zengin bir fabrikatörün kızıyla evlenebilmeniz Yeşilçam'ın bir konusudur veya yolda yürürken aniden bir kara delikten geçip geçmişe veya geleceğe gitmeniz sadece bilim kurgularda olurken; hayatınızın herhangi bir

döneminde hasta veya hasta yakını olarak acil servise ayak basabilirsiniz. Bu durum hayatın gerçekleriyle uyuşur ve herkesin başına gelebilir. İşte insanlar da bu tür yapımları izlerken kendilerini oradaki hastanın ve hasta yakınlarının yerlerine koyuyorlar, hastanın iyileşip iyileşmeyeceğini merak ediyorlar ve belki de kendileri hastayken fark etme şanslarının olmadığı, hastanede onlar için çabalayan hekimleri görüyorlar bu dizileri veya filmleri izlerken.

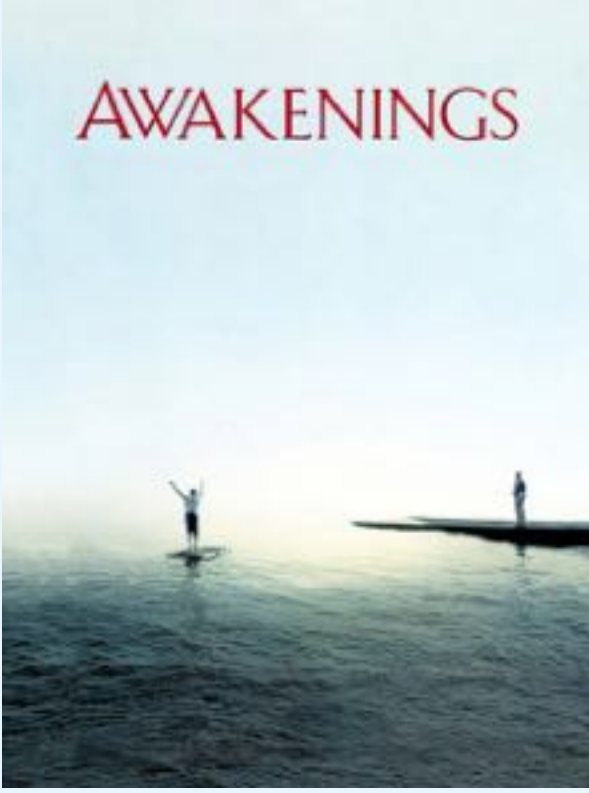
"Film Gibi Hayatlar, Film Gibi Acil Servisler"

Acil servisleri hayatın kendisi olarak görüyorum. Her türlü duyguyu içinde barındıran yerlerdir acil servisler. Sevinç, hüznün, endişe, mutluluk iç içedir. Bazen kısa bir çay molası verdiğinizde hasta yakınlarından dinlediğiniz hayat hikayeleri içinizden "görmediğimiz, duymadığımız ne hayatlar var; aynen film gibi. . ." diye geçirmenize neden olur. Acil servisler her türlü sosyo ekonomik yapıdan insana ev sahipliği yaptığı için buralarda her türlü yaşamla karşılaşabilirsiniz. Her yaşam da o insanın başrolünü üstlendiği kendi filmidir aslında.

"Yazdım, Kestim, Biçtim"

On ila onbir yaşlarında kısa bilimkurgu hikayeleriyle yazmaya başladım. İlerleyen yıllarda biraz daha hayata dair, daha gerçekçi yazılara, küçük piyesleri sahnelemeye yöneldim. Üniversite döneminde kameralı cep telefonları yaygınlaşınca düz yazılar senaryolara, senaryolar kısa filmlere dönüştü. Senaryoyu oluşturamadığımızda "en





azından fragmanını çekelim" diyerek filmi olmayan fragmanlar çektik.

"En çok eğlendiğim de bu fragmanların kurgu aşaması olurdu"

Bu hobinin bana çeşitli katkıları da oldu. Fragmanların seslendirmesini yaptığım için diksiyonuma ve tonlamalarım biraz daha dikkat etmek zorunda kaldım. Fragmanda veya sahnelerde kullanılacak müziği seçerken Hans Zimmer, Ennio Morricone, Vangelis, Zbigniew Preisner, Peter Gabriel gibi birçok müzisyenin eserlerini dinleme durumunda kaldım. Bu da müzik kültürümün gelişmesine katkı sağladı. Afişleri hazırlarken de fotoğraf tekniklerini öğrendim.

"Yazmanın Antidepresan etkisini hissettim"

Her insanın pişmanlıkları, keşkeleri, değiştirmek istediği şeyler vardır ve kafası bunlarla meşgulken kendini rahatlatmak için uğraşır. Kimisi sessiz bir odada müzik aleti çalar, kimisi ayna karşısında kendi kendine konuşur, kimisi motoruna veya arabasına atlayıp araç onu nereye götürüyorsa oraya gider. Ben de yazmayı seviyorum, yazdığım karakteri hayal etmeyi, onu gözümde canlandırmayı seviyorum. Bir hikaye veya senaryo yazarken bir yandan kağıda veya her nereye yazıyorsanız, aslında oraya içinizi döküyorsunuz. Yazdığınız hikayedeki Tarık veya Türkan karakterleri sizsinizdir; yaşamak istedikleriniz, hayal ettiklerinizdir. "Böyle bir insan olsam acaba hayatım nasıl olurdu?" veya "Öyle değil de böyle yapsam sonucu ne olurdu?" diye düşündüklerinizin cevabıdır. Başkasına veya kendinize anlatmadığınız, itiraf edemediğiniz şeyleri o

karakter üzerinden anlatırsınız.

"Kendinizde hoşunuza gitmeyen yönleri uzaklaştırmanıza yardımcı olur"

Bazen senaryo akarken öyle bir an gelir ki karakteri senaryoda yok edersiniz ve farkında olmadan rahatladığınızı hissedersiniz. Çünkü karakter zamanla kendinizde sevmediğiniz özellikleri kazanır ve onu senaryodan çıkartarak kendinizden de o özellikleri uzaklaştırdığınızı hissedersiniz.

"Hayat ile kamera önünde oynanan senaryo çok benzer aslında"

Bizler hekim olarak her ne kadar kendi yaşamlarımızı yaşasak da mutlaka birilerinin hayatına dokunuyoruz, birilerinin yaşamlarının farklı bir şekilde yönelmesine aracılık ediyoruz. Her insanın yazılmış bir hikayesi, rol aldığı bir senaryosu var ve o senaryonun yazarı sizi o hikayeye isteyerek veya istemeyerek dahil ediyor.

"Her oyunun gidişatını değiştiren replikler vardır"

Bir tiyatro oyununda o an önemsizmiş gibi görünen ancak yanlış söylendiğinde veya unutulduğunda oyunun gidişatını tamamen etkileyen, oyunun etkisini yitirmesine sebep olan replikler ve sahneler vardır. Böyle bir durumda oyunu toparlayabilmek için ya çok tecrübeli ve soğukkanlı olmanız gerekir ya da o an perdenin kapanması gerekir.

"Tecrübe ve soğukkanlı olmak oyunun seyrinde çok önemlidir"

Hekimliği de buna benzetiyorum aslında. Hastaya hızlı bir şekilde müdahale etmeniz, hızlı bir şekilde karar vermeniz gerekir. O an yaptığınız veya yapmadığınız bir tedavi veya müdahale hastanın durumunu etkileyebilir. İşte böyle bir durumda çok tecrübeli ve soğukkanlı olmanız gerekir. Aksi takdirde sahnedeki oyuncular, yani siz ve hasta için perde kapanır.

Dikkat edin Ters Manyel Sizi Şaşırtabilir

Ebru Ünal Akoğlu

Herkese tekrardan merhaba, yapmak istediklerimizi ertelemenin ne kadar yanlış olduğu hissini özellikle pandemi sürecinde hepimizin en az bir kez yaşamışızdır. Gitmek istediğimiz ama bir türlü vakit ayıramadığımız geziler, öğrenmek istediğimiz ama yine vakit yaratmadığımız hobiler, yapmadığımız spor aktiviteleri gibi gibi... Bu hafta birkaç karpuzu koltuk altına sığdırmayı başarmış bir konduğumuzu ağırlayacağız: Mehmet Alp Akın.

Hoşgeldin;

Bize biraz kendini tanıtır mısın?

1996 Ankara doğumluyum. Ankara Üniversitesi Bilgisayar Programcılığı ve Yönetim Bilişim Sistemleri bölümünü bitirdim. Ekim 2018'den bu yana Türkiye Acil Tıp Derneği'nde Kurumsal İletişim Sorumlusu olarak çalışıyorum. TATD ailesinin bir üyesi olmaktan oldukça mutluyum.

Müzik ile ilgilenmeye ne zaman başladın? Müzik her zaman hayatının bir parçası mıydı?



Müziğe olan ilgim 3-4 yaşlarında babamın bana aldığı mandolinle başlayıp, ilkokul ve lisede de çeşitli müzik faaliyetlerine katılarak devam etti. 15 yaşında aldığım elektro gitar eğitimi sonrasında birçok müzik grubuyla çalıştım. İlerleyen zamanlarda dahil olduğum Müzikal topluluğu ile Ankara'nın büyük sahnelerine çıkma şansını yakaladım. Eş zamanlı olarak kısa bir süre Kültür Bakanlığı Gençlik Korosu'nda yer aldım. Şu an ise Ters Manyel isimli müzik grubumuzda Gitar ve Vokal'deyim.

"Müzik her zaman benimleydi, umarım böyle de devam eder"

Ailede senden başka müzisyen olan kimse var mı? En büyük



destekçin kim sence?

Büyüdüğüm ortamda müzik hep vardı. Seçici bir dinleyici olmalarının dışında ailemde profesyonel olarak müzikle ilgilenen yok. Ama bana bu yolculukta hep destek oldular ve inandılar.

"Kişilerin müzik zevkinin uyuşması grup sinerjisine büyük katkı sağlar"

Grup olarak bir araya gelmeniz nasıl oldu?

Aslında tanışmamız tesadüfen oldu diyebiliriz. O zamanlar bireysel olarak farklı kişi ve gruplarla çalışıyorduk. 2017 yılında Ankara Çağdaş Sanatlar Merkezi'nde düzenlenen bir

konserde aynı orkestrada yer aldık. Fetih ve Bedir ikizleriyle arkadaşlığım böyle başladı. Sohbetimiz ilerledikçe ben de bir kardeşleri olarak kendimi aralarında buldum. Daha sonra sevdiğimiz parçaları yeniden düzenleyip çalmak için stüdyo ortamında provalara başladık. Üçümüzün de müzik zevkinin büyük oranda uyuşması bu süreci hem kolaylaştırdı hem de keyifli hale getirdi.

"Aksak ve değişen ritim kalıplarını kullanmayı seviyoruz"

Ters Manyel ilginç bir isim, eminim bir hikayesi vardır ?
Bu soruyu bekliyordum doğrusu. Çalışmalarımız ilerledikçe



grup bilinci oluşmaya ve müzik anlayışımız karakteristik bir hal almaya başladı. Dolayısıyla bizi en iyi yansıtacak bir isim arayışına girdik. Açıkçası bu pek kolay olmadı ve bir süre gündemimizi meşgul etti. Nihayetinde müziğimizdeki aksak ve değişen ritim kalıplarını, tematik açıdan yaygın olandan farklı sözlerini ve bize has armonik yaklaşımları karşıladığını düşünerek "Ters Manyel" ismini aldık. Kelime anlamı olarak Manyel; jest, mimik, davranış anlamı taşıırken, Ters Manyel'i de karşı tarafı yanıltmaya yönelik yapılan davranış olarak tanımlayabiliriz.

Geçmişten ya da günümüzde ilham aldığınız müzisyenler hangileri?

O kadar çok var ki... Türkçe sözlü grup müziğinden bahsediyorsak Cem Karaca, Barış Manço, Moğollar, Kurtalan



Ekspres, Erkin Koray'ı es geçemeyiz. Dünya klasiklerinden Pink Floyd, King Crimson, Rush, Deep Purple aklıma ilk gelenler. Günümüzde ise Dream Theatre, The Pineapple Thief, Tool ilham aldığımız gruplardan birkaç tanesi.

"Bizi dinleyenler hep hatırlayacakları bir rüyadan uyanmış gibi hissedecekler"

Sizi henüz dinlememiş birine kendinizi ve müziğinizi nasıl anlattırsınız?

Öncelikle rock müzik yapıyoruz ama bunu da türün günümüzdeki uyuşmalarından sıyrılarak yapmaya çalışıyoruz. Müziği amaç edinip, şarkı sözlerimizle bunu destekliyoruz. Sanırım şöyle söyleyebilirim, parçalarımız bir rüya olsaydı emin olun uyandığınızda etkisi devam ederdi.

"Besteleme aşamasında birçok kez kayıt alıyoruz"



Şarkılarınızı bestelerken belli bir ritüeliniz var mı?

Sözler tek enstrümanla bestelendikten sonra parçaya belirlediğimiz trafikle stüdyoya giriyoruz. Prova sırasında kayıtlar olarak dinliyor, eklemeler ve çıkarmalar yapıyoruz. Üzerinde uzlaşana kadar bunu devam ettiriyoruz. Sonrada kayda giriyoruz. Şu ana kadar yayınladığımız parçalar kalemimi çok beğendim başımız Fetih Yeni'ye ait. Bireysel başlayan üretim sürecini kolektif bir şekilde sonlandırıyoruz.

"Müzik tüketim alışkanlığındaki artış parçaların çok hızlı bir şekilde unutulmasına neden oluyor"

Pandemi döneminden dolayı konserler ertelendi veya artık dijital olarak yapılıyor. Sizce dijitalleşmenin müzik dünyası üzerindeki etkileri nelerdir?

Hem iyi hem kötü yanları var. Dijitalleşmeyle birlikte her müzisyen kendi ürününü aracı olmadan insanlara sunabiliyor. Yayımlanan parçaları nitel yönden değerlendirebilirsiniz, o ayrı konu ama bu çeşitlilik açısından bir zenginlik demek. Kötü yanlarına değinecek olursak; müzik tüketim alışkanlığının hızlanması, parçaların



sindirilmeden dinlenmesine yol açarak kalıcılığı azaltıyor diyebiliriz. Ayrıca nicel olarak artan sanatçılar arasından sıyrılmak müzisyenler için dezavantaj olabilir.

Bir Filme müzik yapacak olsaydınız, bu hangi film olurdu?
Tony Gatlif'in çoğu filmini beğeniyoruz. Exils (Sürgündekiler) filmine müzik yapmak isterdik.

"Dinleyicilerimiz ile buluşmayı her sanatçı gibi biz de çok özledik"

Son olarak, önümüzdeki süreç için planlarınız nedir?
Daha anlatacak çok şeyimiz var. Şarkılarımızın sayısını artırmak ve müzik dünyasında kalıcı olmak istiyoruz. Dinleyicilerimizle buluşmayı çok özledik. Pandemi şartlarından dolayı plan yapamamak da ilk fırsatta konserlerde buluşacağız.

Teşekkürler bu güzel sohbet için; Ters Manyel grubunu merak edenler ve takip etmek isteyenler için aşağıda birkaç link bırakacağım

<https://www.tersmanyel.com>

<https://www.youtube.com/tersmanyel>

<https://www.instagram.com/tersmanyel>

<https://twitter.com/tersmanyelband>

<https://facebook.com/tersmanyelband>

info@tersmanyel.com





Zafer Beşer

29.10.1983 Adana doğumluyum. Evli ve ikiz kız babasıyım. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2008 yılında mezun olduktan sonra zorunlu hizmetimi Ordu'da yerine getirdim. Sonrasında Ankara Altındağ Toplum Sağlığı Merkezinde idari ve tıbbi hizmetlerde görev aldım. TUS sonucu kazandığım Acil Tıp Uzmanlık eğitimi için 2016 yılında Ankara Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalında çalışmaya başladım. Acil tıbbi ve hayatı kolaylaştıran teknolojik ve pratik uygulamalar ilgi alanım.

Acil Serviste İş Arkadaşlarıyla İlişkiler



"Fikir ayrılığı, Biz tekrar buluşacağız"

Her ne kadar çoğumuz bunu önlemek için elimizden geleni yapıyor olsak da, çatışma acil servisteki günlük işimizin vazgeçilmez bir parçasıdır. Ancak başkaları ile inatlaşmayı sevmek zorunda olmamakla birlikte, ondan da korkmamız için bir sebep yok. Çatışma her zaman çevremizdedir. Hele ki acil serviste çalışıyorsak çatışmanın içindeyiz diyebiliriz. İş yerinde çatışma altın bir fırsattır. İyi yapılırsa, çatışma anlamlı bir değişiklik taşıyan araç olabilir. Çatışma talepleri, sözle olsun ya da olmasın "Beni dinle!" cümlesiyle başlar.

Acil Servisteki çatışma anında neler yapmalıyız?

Öncelikle kabul etmemiz gereklidir. Astronot Jack Swigert ünlü olduğu gibi "Houston burda bir sorun var" dedi. Çatışma oldu. Öncelikle bunu kabul etmeli ve hissetmeliyiz. Örneğin, çömez ortopedi konsültanı, uygun sedasyonun başlamasından önce sabırsızlıkla pediatrik bir hastanın kırık uzvuna redüksiyona başladığında, vücudunuzun sıkıldığını ve kalbinizin battığını hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Bu çatışma anında, kalbinizin sıkıştığını hissettiğinizde, göğsünüz sıkıştırabilir veya karnınız düğümlenir, vücudunuzun gönderdiği duymalardan haberdar olun.

Sonra derin bir nefes alın. Çatışma olduğunda başlangıçta, nefes almak için biraz zaman ayırın. Bilinçli nefes almak, iç organ

tepkilerinin bir kısmını atmaya yardımcı olur ve dikkatinizi dağıtmadan soruna odaklanmanızı sağlar. Aynı zamanda bize bir eylem planı hazırlamak için küçük zihinsel bir alan sağlar. Spor yaparak ve diyafram solunumu egzersizleri yaparak doğru nefes almayı öğrenmek bunun en güzel yoludur.

Ardından, bir eylem planı geliştirin. Bilinen en güzel çatışma çözümü kitaplarından biri olan "Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In" yazarları, bir eylem planını dört adımda açıklıyor.

"İnsanları problemden ayırın"





Tekrarlayan sorular soran bir hasta veya bizi beceriksizlikle suçlayan bir konsültan olduğunda, damarımıza basıp hepimizi yıldırان anlar vardır. Otomatik cevabımız kişiye tepkisel patlamadır. Bununla birlikte, kişiyi sorunun dışında bırakabilirsek, çatışma odağı kişisel bir saldırı yerine duruma döner. Soruyu "Bu konsültan nerde yanlış yapıyor?" yerine, "Bu konsültanın davranışını hangi faktörler etkiliyor?" şeklinde sormamız olaya daha farklı açılardan bakmamıza yardımcı olacaktır. Belki de yukarıdaki örnekteki genç ortopedi asistanı daha önce hiç sedasyon ile redüksiyon uygulaması görmemiş veya kıdemli rol modelleri, benzer davranışlarda bu tür davranışları göz ardı eden hekime katılarak fazla işlenmiştir. Sorundan insanları uzaklaştırmak, çatışmaya karşı yargılayıcı olmayan çözümler üretmemize izin vermektedir.

"Durumlara değil, ilgiye odaklanın"

Bir zamanlar baş ağrılarının şiddeti nedeniyle okula gidemeyen 3 haftalık baş ağrısı öyküsü olan bir ergene baktım. Annesi son 2 hafta içerisinde diğer sağlık kuruluşlarında yapılmış olan 2 normal taramaya rağmen beyin tomografisi çekmem konusunda ısrarcıydı. Annenin endişelerini dinlerken, konuşmayı başka bir tomografi taraması yapıp yapılmamasına ilişkin bir tutum almak yerine kızının semptomlarını hafifletmenin yollarını tartışmaya odaklanacak şekilde yönlendirdim. Anneye sorduk: Kızına tekrardan radyasyon verme konusunda ısrarcı mıydı, yoksa kızının baş ağrısının olası nedenleri ve alternatif tedavi seçenekleri hakkında konuşmak ister miydi? Daha sonra hasta için sağlıklı bir tedavi planı hazırladık ve muhtemel gereksiz bir tomografi çekimini önledik. Herkes olaydan yarar sağladı.

"Ne yapacağınıza karar vermeden önce çeşitli olasılıklar oluşturun"

Yukarıdaki hikayede, tartışmayı yeniden başlatıp annenin düşünmesi ve kızıyla tartışması için farklı tedavi seçenekleri geliştirdim. Tartışmayı bu konuma getirmek biraz zamanımı aldı, ancak anne kaygılarını takdir ettiğimi ve şu anda kızı için en iyi bakım planına sahip olduğunu hissetti. Ayrıca, bu hastaya Acil Serviste en iyi bakımı sağladığımız için memnundum.

"Sonuçların bazı objektif standartlara dayanması konusunda ısrarcı olun"

Nesnel bir standart kullanarak, iki temel amaca ulaşabiliriz. Nesnel standardı belirlemek için işbirliği, ekip çalışması ve karşılıklı olarak hedefler üzerinde anlaşmaya varılır. Temel olarak, bu çatışmanın olası bir çözümüne ilişkin mantığının, "bana göre şöyle olmalı"dan daha önemli olması gerektiği anlamına gelir. Olası çözümlerin her biri, nesnel akıl yürütme ve arkasında karşılıklı olarak üzerinde anlaşmaya varılan bir ölçüm şekline sahip olmalıdır. Örneğin, genç ortopedi konsültanı ile konuşurken "Hastayı ben konsülte ettim ve uygun gördüğümde redüksiyona başlayabilir yada alanı terk edebilirsin" şeklinde objektif olmayan bir ifade sunmak yerine; objektif bir yaklaşım ile "Sedasyonun başlaması için birkaç dakika daha beklersek, hem hasta daha konforlu olacak hem de sizin redüksiyonu gerçekleştirmeniz daha kolay olacaktır" diyebilirsiniz. Bu durumda, yalnızca bir seçenek sunmakla kalmayıp aynı zamanda hastaya da birkaç dakika daha kazandıracaksınız. Aynı zamanda sizin önerinizi objektif bir tarzda mantıklı hale getirmiş olacaksınız.

Anahtar noktaları unutmamak en önemli ipucudur.

Özetle;

Çatışma hepimizin etrafındadır ve çatışma öğrenmek için bir fırsattır. Derin bir nefes alıp sonra çatışmaya girmek sizi galibiyeti getirecektir.



İnsanları sorundan ayırın, ilgi alanlarına odaklanın.

Çatışmayı kazanmak için birden fazla seçenek sunun ve sonucun objektif standartlara dayanmasını sağlayın.

Çatışma kaçınılmazdır. Ancak, iyi bir şekilde ele alındığında, çatışma fikirlerin, çıkarların ve görüşlerin çözülmemiş bir konu etrafında üretken bir şekilde paylaşılmasına neden olabilir.

Karşılıklı faydalı değişikliklere ilham verebilir. Tek gereken biraz yeniden tasarlama. Bu yüzden, duygularınızı kabul etmek, derin nefes almak ve size, meslektaşlarınıza ve hastalarınıza fayda sağlayacak somut bir eylem planı hazırlamak için biraz zaman ayırın.

Peki, Kendi Bölümünüzdeki Arkadaşlarınızla olan İlişkiler?

Kendi bölümünüzdeki arkadaşlarınız sizin hem iş arkadaşınız, hem de usta çırak ilişkisi açısından eğiticiniz ve öğrencinizdir. En zor anınızda başınızı çevirdiğinizde ilk onları görürsünüz ve başınız derde girse telefonda ilk onların numarasını çevirirsiniz. Bu açıdan acil servis gibi ekip çalışması olan bölümlerde iş arkadaşlarınız bazen ailenizden daha çok gördüğünüz kişiler olur. Hatta bir bakmışsınız evlenmişsiniz aileniz olmuş. Ekip arkadaşlarınızla mesai içindeki çatışmalarınızı mesai dışına taşımamaya çalışın. İşler kötüye gitme eğiliminde ise dışarda buluşup beraber bazı etkinlikler yapın. Ekip olarak spora gidebilir,

bir gezi organize edebilirsiniz; bu ilişkilerinizi güçlendirecektir. Acil serviste çalışmak fedakârlık isteyen bir iştir ve en büyük fedakârlığı hak eden de ekip arkadaşınızdır. Arkadaşlarınızın hem mutlu günlerinde hem de üzüntülü zamanlarında yanlarında olmayan özen gösterin, unutmayın siz onların ikinci ailesiniz. Nöbetler her zaman sorun olur; bayram tatilleri ve yaz tatilleri gibi herkes için önemli olan zamanların nöbet kurallarının önceden belli olması ekip içerisinde gerginlik yaşanmasının önüne geçer. İstisnai durumu olan arkadaşlarınıza hoşgörülü bir şekilde çözümler üretmeye çalışmak, her zaman kesin bir çözüm bulamasanız da bu iyi niyetli arayış mutlaka karşı tarafı memnun edecektir.

Unutmayın acil servis bir ekipten öte kocaman bir ailenin parçası olmaktır. Tüm ortamlarda bazen gergin anlar yaşanabilir. Önemli olan nöbetin sonunda bu gerginlikleri, kızgınlıkları içerde bırakıp; bir bardak kahve eşliğinde sohbet edebilmektir.





Can Sırasögüt

2010 Antalya doğumluyum. Antalya Bahçeşehir Parkorman 6B sınıfında öğrenimime devam ediyorum. Bir yaşında çok rahat kalem tutup duvarlara araba resmi çiziyordum. 3 yaşında Antalya genelinde düzenlenen resim yarışmasında ilk il birinciliğimi aldım.

Denizhan Sırasögüt

Antalya'da doğdum. 4 yaşında kendi kendime okumayı öğrendim. Gülsüm Ahmet Şimşek Anaokulu öğrencisiyim. Bic Kids 6. Ulusal Resim Yarışması'nda Türkiye 1. si oldum



Antalya'nın Gururları

Can Sırasögüt ilk birinciliğinde kazandığı bisiklet ödülünü hiç unutamadığını söylüyor.

"Boyumdan çok büyük bir bisiklet ödülü kazanmıştım. Bu başarı benim hayattaki tüm sınavlarımda motivasyon kaynağım oldu. Şu ana kadar Antalya ili genelinde düzenlenen resim yarışmalarında 11 kez il birincisi oldum. Ülke çapında ise Milli Savunma Bakanlığı, Dış İşleri Bakanlığı, TRT ve EBA tarafından düzenlenen 4 ayrı ulusal resim yarışmasında Türkiye birinciliği ve Türkiye ikinciliği var. Bundan dolayı insanlar kardeşim ve bana "ANTALYA'NIN GURURLARI" deyince çok mutlu oluyoruz. İkimizin hislerinin de sanatla tüm Türkiye'ye ulaşabilmesi çok muhteşem. Resim, müzik ve genel kültür genel yetenek alanlarında üstün yetenekli birey olarak tanımlandım. Antalya Kepez Bilsen öğrencisiyim. Piyano çalışıyorum. Babamla birlikte konser verdik. TÜBİTAK için Siber güvenlik Projesi geliştirdim" ile başlayan cümlemin devamı "ve Antalya'yı temsil ettiğim TÜBİTAK Ortaokul Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması'nda 18792 proje arasından Türkiye 2. si oldum. Böylece Türkiye Finaline çıkma hakkı kazandım. PC oyunu tasarlamak ve oynamak en büyük tutkum.

"Doktorları heybetli bir Anka Kuşuna benzetiyorum"

Türkiye Acil Tıp Derneği için yaptığım resimde dedemi ve çalışma arkadaşlarını anlattım. Dedem Dr. Ayhan Deyirmenci uzun yıllar Antalya Eğitim Araştırma Hastanesi Acil Servisinde doktorluk yaptı. Bebekliğimde ilaç alerjisinden dolayı nefes alamayacağımı fark edince hızla müdahale etmiş. Resimdeki heybetli Anka Kuşu dedemi temsil ediyor. Doktorların hızını, gücünü, zekasını



ve dayanıklılığını simgeliyor. Boynuna taktığım çiçek ise minnettarlığımızı gösteriyor.
"Evime güneş doğdu"

İlkokul 2. sınıftayken bembeyaz yeni boyattığı odanın duvarının üst kısmına çizdiğim güneş resmine kızmayan, gülerek "evime güneş doğdu" deyip yıllardır güneşimi silmeyen anneannem ve dedeme de sanatımı destekledikleri için minnettarım.

"Dedemin mesleğine olan aşkını örnek alıyorum"

Dedem Tıp Fakültesi son sınıfta memleketi Burdur'a giderken yolda meydana gelmiş bir otobüs kazası görüyor. Hemen müdahale edip çok tatlı bir kız çocuğunun hayatını kurtarıyor. Kurtardığı sevimli kızın ismi Melfem. Dedem, bu olay yaşandığında anneannemle evliler ve annem dünyaya gelmek üzereymiş. Bugün bana annemin ismini sorarsanız, tabii ki Meltem. Anlayın dedem mesleğine nasıl aşkla bağlı. Bu yüzden dedemi severek örnek alıyorum."

Yazımıza Denizhan Srasöğüt ile devam ediyoruz. Denizhan Can ın küçük kardeşi;
'Abim ressam olduğu için çok şanslıyım'
'Okul müdürüm Tuba Özkır abimin de anaokulundayken müdürüymüş. 3 yaşındaki il birinciliğini kazandığı yarışmaya katılması için onu yönlendirmiş. Bana herşeyi abim öğretti. Şimdi de İngilizce öğretiyor bana.

'Abimin - Resmin çok güzel, sen de Türkiye 1.si olabilirsin. Ben sana inanıyorum - demesi ile başladı her şey'

Bic Kids 6. Ulusal Resim Yarışması'nda Türkiye 1. si oldum. Antalya İl Millî Eğitim Müdürü Hüseyin öğretmenim, abim ve benimle tanışmak istedi ve tebrik etti. Çünkü abim de ben de ulusal resim yarışmalarında Türkiye Şampiyonu olduk.

'Resim yaparken özgür hissediyorum'

En çok fırça kullanarak resim yapmayı seviyorum. Futbol ve satrançta da ustayım. Şimdi Türkiye Acil Tıp Derneği'nin 4. Ulusal Resim Yarışması'nda Türkiye üçüncüsü oldum. Bu Türkiye çapında sanatımın çok beğendiklerinin göstergesi.

'Dedem benim pelerinli süper kahramanım'

Resmimin adı '**KAHRAMAN DOKTOR DEDEM**'. Dedem Dr. Ayhan DEYİRMENCI çok eğlenceli. Vakit buldukça bizimle oynuyor. Bu yüzden onu çok seviyoruz. Resimdeki Melek kanatları ve arkasındaki süper kahraman pelerini olan dedem. Gözlüklerini de yaptım. Arkadaşlarıyla hastaların hayatını kurtarıyor. Hepsi süper kahramanlar. Resmimin tepesindeki yeşil çimende oynayan balonlu bebek ben, uçurtmalı olan annem, zıplayan kişi ise abim doktor olmuş. Süper kahramanlar sayesinde Covid bitince abimle neşeyle oynuyoruz.'





Ece Tavas Akceylan

2009 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra üniversitesini bırakamayıp üstüne Acil Tıp Uzmanlığı eğitimini tamamlamıştır. Şu anda Akşehir Devlet Hastanesinde çalışmaktadır. Küçük yaşlarından beri atlı sporlara ilgi duymaktadır. Ece, atlarla olan sevgisi sayesinde işinin stresini azalttığını ve kendini daha huzurlu hissettiğini söylüyor.

Cennetin Rüzgarları

"Cennetin rüzgarları atın iki kulağının arasından eser."

Arap atasözü

Merhaba Acil Servis'lerin yoğunluğunu göğüsleyen sevgili meslektaşlarım, kader arkadaşlarım! Malumunuz, hepimiz yığidin harman olduğu yer olan Acil Servis'lerde yoğun iş yüküne ve strese maruz kalıyoruz. Bu yükün benliğimizde yarattığı yangıyı bir şekilde dindirmek hem ruh hem de beden sağlığımız için elzem. Bu amaçla kimimiz doğaya yöneliyor, kimimiz sanata, kimimiz de spora ve ya farklı hobilere. Ben de bu yazımda sizlere kimimizin aşına olduğu, kimimizin ise yapmak isteyip cesaret edemediği bir alternatif olan atlıspordan ve bu sporun Acil Tıp anlamında size katabileceklerinden bahsedeceğim. Haydi başlayalım!

"Stres yönetimi biz acilciler için önemli bir sorun"

Çoğumuzun en büyük problemlerinden biri olan stres yönetimi açısından bakalım mesela. Atların stres yönetiminde ne kadar da işinin ehli kılavuzlar olduğunu gördüğünde ilk anda şaşırıyor insan. Atlar bunu, insana gündelik keşmekesin içinden sıyrılıp "anı yaşamayı" öğreterek yapıyorlar. At sırtında iken, atınızı tımar ederken ya da onunla oyun oynarken geçirdiğiniz dakikalarda gündelik hayatın stresinden sıyrılıp içinde bulunduğunuz ana odaklanabiliyorsunuz. Hele bir de at ile doğada gezinti yapma imkanınız varsa, değmesinler keyfinize!

"Atlardan anı yaşamayı öğreniyorsunuz"

İlkbaharda tatlı bahar güneşinin ısıttığı kırlarda ve ormanlarda taze ot ve çiçek kokularını içinize çekebilir, kışın karla kaplı arazilerde gezinebilir, sonbaharda sarımsı buğday tarlaları arasında ilerlerken rüzgarın ekinlerle fısıldaştığını dinleyebilirsiniz. İşte bu anları yaşarken, acilin stresinden dörtünela uzaklaşıyor insan. Bir nevi meditasyon gibi de diyebiliriz. Kendimden örnek verecek olursam, stres dolu geçen bir haftanın sonunda atlarla geçirdiğim birkaç saat benim tüm stresimi alıp götürüyor. Bu yüzden bu saatleri ipe çekiyorum.

"Atlar ekip çalışması ve liderlik becerileri eğitimlerinin vazgeçilmezi"

Günümüzde birçok üst düzey şirket, çalışanlarının ekip çalışması ve liderlik becerilerini geliştirmek için atlar eşliğinde düzenlenen eğitimler vermektedir. Bu eğitimlerde sağlıklı bedensel iletişim, özgüven, empati kurma, yönlendirme, karşılıklı güven ve liderlik konuları işlenmektedir. Acil servislerde bizlerin de çokça ihtiyaç duyduğu bu becerileri geliştirebilmek için illa bunların kursunu almanıza gerek yok aslında. Onlarla zaman geçirdikçe atlar size bunu öğretiyor zaten. Kelimelere ihtiyaç duymadan iletişim kurmayı öğreniyorsunuz. Nelerden hoşlandıklarını nelerden hoşlanmadıklarını, neye heyecanlandıklarını, nelerden korktuklarını, neyden keyif aldıklarını anlayabilmeyi öğreniyorsunuz. Öte yandan onlar da sizi anlamayı öğreniyorlar. Tek kelime sarf edilmeden meydana gelen bu iletişim eşi benzeri olmayan bir bağ

olusturuyor aranızda. Ben, atlar sayesinde kazandığım bu iletişim becerisinin meslek hayatımda da bana çok şey kattığını deneyimledim.

“At üzerinde geçirdiğiniz bir saatte yüksek tempolu bir egzersiz ile aynı kaloriyi yakıyorsunuz”

Ata binmek, sedanter yaşam tarzından hoşlanmayan ya da spor yapıp fit olmak isteyenler için de oldukça cazip. Nasıl olacak ki? Atın üstünde sadece oturuyorsun bütün işi at yapıyor diyenleri piste davet etmek isterim. Ata binmek neredeyse tüm kaslarınızı çalıştıran bir spor. Bir saat ata bindiğinizde yaktığınız kalori, bir saat yüksek yoğunluklu jimnastik egzersizi yapmanız ve ya bir saat yüksek tempolu yürüyüş yapmanızla eşdeğerdir. Düzenli ata binmek tüm vücudumuzu sıkılaştırmanın yanı sıra dayanıklılığınızı ve denge kabiliyetinizi artırır.

“Kelimelere ihtiyaç duymadan çok güçlü bir bağ kuruyorsunuz”

Bir atın gözlerini içine baktığınız, onun ipeksi tüylerine dokunduğunuz, onunla her ikinizin de keyif aldığını hissettiğiniz gezintilere çıktığınızda ya da siz onu okşarken atınız mayışıp başını sizin omzunuza yasladığında hissettiğiniz bağ, ruhunuzun en derin köşelerine dokunur. Bu harikulade canlılarla bağ kurabilme şansına sahip olabilirsiniz, bir at ile kurabileceğiniz bağın size çok şey kattığını göreceksiniz.

“Bir zamandan sonra en iyi dostunuz oluyolar”

Bir keresinde rahatsızlandığım için atlıspor kulübüne üç hafta kadar gidememiştım. Üç haftanın sonunda tekrar kulübe geldiğimde, atım taa uzaktan beni görür görmez kişneyip başını sallayarak beni selamlamış, yanına vardığımda da kafasını bana sürterek hasret gidermişti. Aramızda bir bağ olduğunu biliyordum ama bu kadar kuvvetli bir bağ olduğunu ilk o zaman fark etmiş ve çok duygulanmışım.

Yukarıda da bahsettiğim gibi, ata binmek size çok şey katar: eğlence, keyif, huzur, mutluluk, özgüven, liderlik ve takım çalışması becerileri, heyecan, sabır...

Özetle, atlar neye ihtiyacınız varsa onu size sunacak kadar cömertler!



hasta ve hasta yakını ile

iletififim

Necip Gökhan GÜNER

"Her an gülümse, boşver ne düşündüğünü bilmesinler. Ve her şeye rağmen patlat bir kahkaha, bırak neden güldüğünü merak etsinler." Gabriel García Marquez

İletififim, kişi ve çevresi arasındaki iki yönlü ilişkiyi ilgilendiren aşamaların bütünü olarak tanımlanabilir. İnsanlar arası iletififim; rahatlatma, problem çözme, stresi giderme, bilgi verme, ilişkileri biçimlendirme, duyguları açıklama, ikna etme ve karar verme şeklinde farklı amaçlara hizmet eder.

İletififim, duygu, düşünce ve anlamların naklini ya da değiş tokuşunu içeren dinamik, akıcı, devamlı ve değişken bir süreçtir.

Düşüncelerimizi sözcüklerle, duygularımızı ise daha çok sözel olmayan davranışlar yoluyla gösteririz. Göz teması, fiziksel yakınlık ve yüz ifadeleri sözel olmayan iletififim davranışlarıdır. Ülkemizde çoğu acil serviste yüzlerce hasta ve kontrolümüz dışındaki onlarca sistem

sorunları ile uğraşırken bir yandan da hasta bakmak elbette yüz ifadelerimizi ve hasta ile yakınlık kurmamızı zorlaştıracaktır. Ancak asık bir yüz ifadesiyle muayeneye başlamak tüm tanı ve tedavi sürecimizi olumsuz etkileyecektir.

Acil tıp hizmetleri açısından bakıldığında ilgili sağlık personeli ile hasta yakınları arasındaki iletififim, genellikle acil servis girişinde başlar. Acil servis çalışanlarının hasta yakınları ile iletififim kurma yetenekleri, hastanın acil servise kabul edilmesinden itibaren tüm tanı, tedavi ve taburculuk aşamalarını etkileyebilir. Bu etki aynı zamanda verilen tedavinin sonuçlarını da etkilemesi bakımından önem arz eder.

"Anamnez sürecinin temeli iletififimdir"

İletififim doğru tanı koymanın en önemli adımı olan





anamnez aşamasının temelini oluşturur. Yeterli olmayan bir anamnez ile doğru tanı ve başarılı bir tedavi süreci sağlamak mümkün değildir. Ayrıca sağlık personelinin hasta ve yakınları ile iletişiminin niteliği; hoşnutluk düzeyini, tedaviye uyumu ve bununla bağlantılı olarak klinik sonuçları önemli ölçüde etkilemektedir.

“İletişimin amacı hastaya ulaşmaktır”

Sağlık çalışanları için iletişimin amacı, hizmet verdiği bireyi ve sorunu tanımak, nasıl bir yardıma ihtiyacı olduğunu belirlemektir. Bu amaçla kurulmak istenen iletişim için sağlık çalışanları beden dili, ses tonu ve sözcükler gibi iletişim araçlarına ilave olarak etkin dinleme ve duygudâşlık kurabilme gibi iki önemli iletişim aracını da kullanabilmelidir.

“Hekim-hasta ilişkisinde güç dengesi hekim lehinedir”

İlişkinin doğru kurgulanmasında -profesyonel taraf olması hasebiyle- hekime daha fazla bir sorumluluk düşmektedir. Hasta ile hekim arasında kapatılması mümkün olmayan bir bilgi asimetrisi mevcuttur. Hasta, bilgisi olmayan, öngöremediği, ölçüp değerlendiremediği bir konuda yaşamsal önemi haiz, vazgeçilemeyen, ertelenemeyen, ikame edilemeyen ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bu durum, onu hekim karşısında çaresiz, mahkûm ve boynu bükük kılar.

“Hekim hastasına karşı tamamlayıcı bir davranış biçimi geliştirmelidir”

Bu dengesizlik, hekimin hastasına söz konusu sorunla ilgili geniş bilgi vermesi; hastanın sorularına olabildiğince açık olması; soru ve endişelerini dile getirmesi için onu cesaretlendirmesi; ilişki sırasında hastadan kaynaklanan hata ve eksikliklere tepkisel davranma yerine tamamlayıcı davranış biçimi geliştirmesiyle giderilebilir.

“Bazen sadece karşılıklı kısacık bir sohbet hastalığın tanı ve tedavisinin temelini oluşturabilir”

Hekim, hastanın ihtiyacının sadece hastalığının tanı ve tedavisiyle sınırlı olmayıp; bilgi edinme, sorularına yanıt bulma, teselli alma, semptomlarından kurtulma gibi

talep ve beklentileri olduğunu ve bunları da karşılamakla yükümlü olduğunu unutmamalıdır. Hasta hekim ilişkisinin çerçevesi, sadece anamnez alma, muayene, teşhis için gerekli inceleme ve girişimlerin yapılması, tanının konması ve tedavinin düzenlenmesi ile sınırlı tutulmamalıdır. Hastanın hastalığıyla başa çıkması için gereksinim duyacağı her türlü bilgi, beceri ve motivasyona sahip kılınacak şekilde eğitilmesi, cesaretlendirilmesi, sorularının yanıtlanması, endişe ve korkularının giderilmesi, teselli edilmesi ve tedaviye katılımını sağlayacak şekilde bir partnerlik kurulması esas olmalıdır.

“Hastayı tanı ve tedavi sürecine katmak aynı zamanda hukuki sorumluluk paylaşımı için de gereklidir”

Hastanın tanı-tedavi sürecine katılımı ve sorumluluk üstlenmesi ve tıbbi kararlara katılımı, hekimin de lehinedir. Hekim bu sayede hukuki sorumluluğu paylaşır. Ortaya çıkabilecek komplikasyonları ve istenmedik durumları azaltabilir ve böyle durumlarda hasta ve hasta yakınlarının tepkilerini kontrol edebilir. Tedavisinin ve uyguladığı girişimlerin istenilen sonucu verme, başarılı olma oranını yükseltmiş olur.



“Paternalist hekimlik uygulamaları artık geride kaldı”

Hasta-hekim ilişkisinin doğru kurgulanmasının önündeki en büyük engellerden biri paternalistik (buyurgan) hekimlik uygulamalarıdır. Kendi değerlerini (mesleki, bilimsel, etik, politik. . .) esas alarak hastasını yöneten, kararları kendi başına veren ve hastadan mutlak bir itaat bekleyen buyurgan hekim anlayışıyla optimal bir hasta-hekim ilişkisi kurulamaz. Hastanın değerlerine ve kendi hakkında karar verme yetisine saygı duyarak tanı-tedavi sürecinin her aşamasında hastasına bilgi veren, sorularını yanıtlayan, endişelerini gideren, her adımda hastasının onamını alarak ilerleyen katılımcı hekimlik uygulamalarının geliştirilmesi gerekmektedir.

“Hasta-hekim ilişkisinde iki farklı felsefi model (paradigma) söz konusudur”



Hekim Merkezli Tıp uygulamalarında teşhis-tedavi sürecinde aktif olan, yönlendirici, hatta belirleyici olan hekimdir. Bu uygulamada, hekim daha önceden edindiği bilgi ve birikimlerinin ışığında kendisine başvuran hastasını muayene eder, tanı ve tedavi için gerekli gördüğü girişimleri planlar ve hastadan bunlara tam bir itaat ister. Hasta, hekimle karşılaştığı andan itibaren bütün inisiyatifi hekime verir ve tamamen edilgen bir konuma itilir. Soruları hekim sorar ve kararları yine hekim verir. Hasta Merkezli Tıp pratiğinde ise, hasta, hekim otoritesi gölgesinde kalmaktan korunmuştur. Hastalara sorunlarını rahatça ifade edebilmeleri için yeterli süre verilir; kafalarındaki her türlü soruyu sormaları için cesaretlendirilir; yakınmaları ve sağlığı hakkında ayrıntılı sorular sorularak hastanın hastalığıyla ilgili tüm algı, düşünce ve yorumları öğrenilir.

“Hasta merkezli tıpta, hekimin görevi hastalığı değil, hastayı tedavi etmektir”

Hekim bir taraftan hastalığın ne olduğu sorusuna yanıt ararken; diğer taraftan hastalığın hasta tarafından nasıl algılandığı ve hastanın yaşamında ne tür değişiklikler meydana getirdiği, onun için ne anlam taşıdığını öğrenmeye çalışır. Sadece sorunu gidermekle yetinmez; sorunun yol açtığı tüm olumsuz sonuçların da ortadan kalkması için çaba sarf eder. Bu bakımdan, hekim öncelikle hastanın dünyasında sorunun boyutlarını tüm ayrıntılarıyla tespit etmelidir. Tanı tedavi sürecinde hastayla ilgili her türlü karar, hasta tarafından verilmelidir. Hekim hasta yerine

karar vermek yerine; hastanın doğru kararı verebilmesi için onu bilgilendirmeli, farklı seçenekleri, alternatif yaklaşımları getirisi götürüsüyle birlikte ona açıklamalıdır.

“Hastalar çoğu zaman soru sormasada cevapları duymak ister”

Hekim hastasının dile getirip sormadığı, çekindiği soruları fark ederek, bunları da yanıtlamalıdır. Her hasta açıkça ifade edip sormasa da genellikle, şu tür soruların yanıtlarını hekiminden almak ister: “Ben hasta mıyım? Hastalığımın adı nedir? Neden bu hastalığa yakalandım? Nasıl bir hastalık? Bulaşıcı mıdır? İrsi midir? Öldürücü müdür? İyileşecek miyim? Ne ölçüde iyileşebileceğim? Hastalık yaşamımı, geleceğimi nasıl etkileyecek? İlaç kullanacak mıyım? Hangi ilacı, ne zaman, ne kadar, nasıl kullanmam gerekiyor? İlaçlara ne kadar devam edeceğim? İlaçların yan etkileri var mıdır? İlaç dışında nelere dikkat etmeliyim? Özel bir perhiz, egzersiz yada istirahat gerekiyor mu? Bir daha hastalanmamak için ne yapmalıyım? Kontrolde gelecek miyim? Ne zaman?...” Başarılı bir hasta hekim ilişkisinde bu tür soruların yanıtları, sorular sorulmasa da verilmelidir.

“Özellikle kalabalık acillerde hastalara yeterli süreyi ayırmak imkansız”

Ülkemizdeki kalabalık acil servislere hasta ve hasta yakınlarının dile getiremediği sorulara cevap vermek bir

yanı; sorulan soruları yeterli içerikte cevaplamak dahi zor olabilir. Ancak gerçek mana da hasta ve hasta yakınlarının kafasındaki soru işaretlerini en düşük seviyeye indirmek hem hasta-tedavi uyumu hem de memnuniyet açısından çok önemli bir köşe taşı oluşturulmaktadır. Bunlara ek olarak mükemmel olmaya çalıştığımız ve tam bir süper kahraman gibi tüm sorunlarla uğraştığımız acil servis yapılarımız içinde, eksik kaldığımız noktalarda hasta ve yakınlarıyla kurduğumuz doğru iletişim sayesinde eksiklerimizi kapatabiliriz.

"Akıllı adam aklını kullanır. Daha akıllı adam başkalarının da aklını kullanır" Bernard Shaw

Hekim tanıda kullanılan modern teknoloji ve laboratuvar desteğine güvenerek, hastasından ayrıntılı anamnez almayı ihmal etmemelidir. Hasta-hekim ilişkisi her ne kadar hastayı önceleyen bir kurguya sahipse de, bu ilişkinin hekime zarar verici bir duruma dönüşmesi düşünülemez. Hekimin gücünü aşan aşırı sorumluluk ve iş yükü altında bırakılması; sağlığını tehdit edecek risklere maruz bırakılması; emeğinin ve zamanının istismar edilerek angaryaya tabi tutulması; hakaret ve saldırılara uğratılması; onurunun rencide edilmesi; işini yerine getirmesi için gereksinim duyduğu meşru taleplerinin (mesleki gelişim, güncel tıbbi uygulama, baskı altında kalmadan bilime ve etiğe uygun karar verme, tanıklıktan çekilme, hastayı reddetme, doğru bilgi alma, iyileşme garantisi vermeme, emeğinin karşılığını alma gibi...) göz ardı edilmesi bu bağlamda ilk akla gelen kabul edilemez durumlardır. Ülkemizde çok sık rastlanan ve caydırıcı cezalar verilmedikçe, toplumsal bilinçlendirme artmadıkça azalmayacak miktarda sağlık çalışanına yönelik şiddet vakaları yaşanmaktadır. Bu vakaların birincil failerini çoğunlukla hasta yakınları oluşturmaktadır. Bu konuda dernekler ve sivil toplum örgütleri elbette ki çalışmalar yapmakta ve bu şiddetin önüne geçmek için çözümler üretmek için çabalamaktadır.

"Zarar görmeden atlatmak için şiddet ortamını sezmek ve buna uygun strateji oluşturmak da bizim görevlerimiz arasında"

Bunun yanı sıra biz hekimlerin de çalışma ortamlarında şiddet girişimlerini önceden sezmek ve buna göre strateji belirleyip zarar görmeden olayları atlatmamız gerekmektedir. Bu konuda hasta veya yakınlarının şiddet potansiyelinin tanınabilmesi, acil servis ekibinin, durumun tırmanmaması için önleyici davranışta bulunması sağlanabilir.

Şiddete doğru tırmanışın belirtilerini gösteren bazı işaretler vardır.

Hasta veya yakınının Duruşu mesela en önemli belirteçlerdir. Gergin, sedye kenarında oturmayı tercih eden veya uzanıp sedyenin kenarlıklarını sıkıca tutan bir kişi potansiyel şiddet eğilimine örnektir.

Kişinin Konuşma şekli bir diğer önemli şiddet eğilimi belirteçlerdir. Yüksek sesle, sinirli bir tavır takınması, tiz

tonlarda ve ısrarcı bir şekilde konuşmak şiddet gösterme eğilimine bir basamak kaldığını düşündürmelidir. Kişinin Agresif ve tehditkar ifadeleri ve belirli tekrarlayan Motor Aktiviteler örneğin volta atmak, sürekli vücut pozisyonunu değiştirme, tekrarlayan oturma - ayağa kalkma - uzanma hareketleri de şiddet potansiyelinin göstergeleri arasında sayılabilir.

"Şiddet, yetersiz kimsenin son barınağıdır" Isaac Asimov

Tabii ki acil servis hekimleri olarak şiddetin her türlüsüne karşıyız ve şiddeti engelleme konusunda elimizden geleni yapacağız ancak şiddet ihtimali oluşan durumları önceden sezmeli ve buna göre savunma stratejimizi oluşturmalıyız. Elbette hiç olsun istemeyiz ancak şiddete maruz kalma ihtimali olduğu anda beyaz kod vermeli, adli ve idari mercilere şikayette bulunmalıyız. Sadece şikayette bulunmak da yetmez, yaptığımız şikayet başvurularının arkasında durmalıyız ve gerekli cezaların verildiğinin takipçisi olmalıyız.



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.

Etkin zaman yönetimi için Eisenhower Yöntemi

Cep telefonlarından bilgisayarlara, televizyonlardan tabletlere kadar uzanan geniş bir uyaran fazlalığı, bu satırları okurken bile muhtemelen duyacağınız o tanıdık bildirim sesi ve sosyal medyada bir şeyi kaçıracacağımız korkusu (FOMO) belki de bu problemin en önemli kaynakları olarak sayılabilir.

"Üretkenlikte zorlanma çağımızın en önemli problemlerinden biri"



Bir insanın sürdürdüğü işin saatte ortalama 4-12 kere kesildiği tahmin ediliyor. Bir kere kesilen işimize yeniden aynı motivasyonla dönebilmemiz içinse en az 10-15 dakika gerekiyor. Basit bir dört işlem, neden üretken olmadığımızı açıklamaya yeter sanırım.

"HAYIR diyebilmeyi öğrenin"

Öyleyse ne yapmalı? Etkin zaman yönetimini sağlayabilmek ve üretkenliği artıracak çeşitli "hilelere" başvurmak, en önemlisi de "Hayır" diyebilmeyi öğrenmek liste başını çeken tavsiyeler.



Bu yazımızda, sizlere zaman yönetimi açısından büyük yarar sağlayabilecek bir yöntem olan Eisenhower Yöntemi'nden bahsedeceğiz (Zaman Yönetimi ile ilgili ipuçları ilginizi çekecek olursa, gelecek sayılarımızda başka yöntemlere de yer verebiliriz).

1953-1961 yılları arasında ABD Başkanlığı yapmış olan Dwight D. Eisenhower'a atfedilen bir sözde şöyle diyor: *"İki çeşit problemim var: Acil olanlar ve önemli olanlar. Önemli olan ne varsa nadiren acildir ve acil olan ne varsa nadiren önemlidir."*

Eisenhower Yöntemi, bu sözden yola çıkarak, yapmayı planladığımız işleri önemli/önemli değil, acil/acil değil

şeklinde gruplandırarak değerlendirmemizi salık veriyor.



Hemen şimdi elinize bir kalem kağıt alıp; enine ve boyuna ikiser sütundan oluşan basit bir tablo çizin. Boyuna sütunlar, acil olan ve acil olmayan görevleri; enine sütunlar ise önemli olan ve önemli olmayan görevleri temsil etsin. Yapmanız gereken bütün işleri bu tabloya yerleştirin.

İki gün içinde hazırlamanız gereken bir yazı var ve bütün çalışmanız hala kalbiniz kadar temiz bir sayfadan mı ibaret? Üstelik bu yazı kariyeriniz için yüksek öneme sahip ise bu görevi, "Önemli" ve "Acil" sütunlarının kesiştiği boşluğa yazmalısınız. Yapacaklarınızı bu şekilde tabloya yazdıktan sonra biraz geriye çekilin ve şöyle bir bakın.

Eisenhower matrisindeki sütunlar;

Önemli ve Acil: Bu işleri hemen yapmanız gerekiyor.

Önemli ama Acil Değil: Başlamak için kesinlikle zaman ayarlamalısınız; ancak hemen değil, yakın bir gelecekte.

Önemli Değil ama Acil: Mümkünse bu görevi bir başkasına devretmeyi düşünün.

Önemli Değil ve Acil Değil: Böyle bir işi neden yapmanız gerektiğini tekrar değerlendirin. Muhtemelen yapmanız gerekeceğine karar verecek ve listenizin dışında

birakacaksınız. Üstünü çizin ve gerçekten size yarar sağlayacak görevlere yönelin.

Eisenhower Yöntemi'nin en güzel tarafı yapılacaklar listeniz için bir zaman sınırlamanız olmamasıdır. Beş yıl sonrası için gereken bir görevi de, yarına lazım olan bir işi de aynı tabloda temsil etmek mümkün.

Bazı görevler için doğru kutuyu bulmak zor olabilir. Ancak



bu tablo, sizin tablonuz ve "Acil" ve "Önemli" kavramlarının sizin için, size göre değişebileceğini ve kimsenin sizi yargılamadığını unutmayın. Tabloda özellikle "Önemli Değil ve Acil Değil" kutunuza dikkat edin. Bu kutunuzun boş olmaması, gereksiz görevleri şimdiden başınızdan atmış olduğunuzu gösterecektir.

Şimdiden kâra geçtiniz bile.

Rize ve Hopa'da

acil tıp uzmanı olmak

Derya Yılmaz

2014 tarihinde Akdeniz Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalından uzmanlığımı aldım. Acil servisimizin çalışma koşulları çoğu hastaneye göre çok iyi olması, hasta sayılarımızın makul sayıda olması, çalışma arkadaşları ve hocalarımızın desteğinin sürekli yanımızda olması, güvenlik koşullarının da çok da kötü olmaması nedenli yuvadan uçup başka yerde acil uzmanlığı yapacak olmak bana çok zor gelmişti. İlk olarak tayinim Rize Devlet Hastanesi'ne çıktı. İlk nöbette eş durumu ile tayinimi Hopa'ya istemeye karar verdim. Nasıl bir nöbet geçirmişsem artık 😊

"Hopa'ya tayin kararından hiç pişman olmadım"

Hopa Devlet Hastanesi'nde 2,5 yılım geçti. Sağlık ocağına yapılan eklemelerden oluşan küçücük bir acildi. O kısıtlı imkanlarla ne hastalara bakım hizmeti sağladık, yaptıklarımıza şu an bile şaşırıyorum. Hopa sel felaketini oradaki tüm doktor arkadaşlarım ile birlikte çok güzel bir şekilde yönettik. Monitörler, triaj alanları, mekanik ventilatör, ihtiyacım olan tüm cihazlara ve ilaçlara istifa etmeme 2 ay kala yeni yapılan hastane binasında ulaştım. Bir uzman arkadaşım oraya atanacak olursa kurulu düzeni olan güzel bir hastane ile karşılaşacaktır. Kismet işte. . .

"Aile sıcaklığındaki insanlar + Keşfettiğim harika yerler = Mecburi hizmet"

Mecburi hizmet denilince benim aklıma aile sıcaklığındaki dostluklar, gezilen yerler ve bitmeyen yağmur, aşkla izlediğim gün batımları geliyor. Hadi kışın gri yağışlı havayı insan kabulleniyor da yazın da olunca benim gibi güneş

insanı zorlanıyor biraz. Yine de o yeşilin sebebi bitmeyen yağmurlar olduğundan ona bile sempati duyuyor insan. Yaylası, gölü, deresi, şelalesi ile cennet gibi olan iki il Artvin ve Rize'de mecburi hizmet yapınca gezilecek listesinin yarısını bitiremeden gözüm arkada kalarak döndüm Antalya'ya.

"Yayla gezilerinde yaşadıklarımız unutulmaz"

Zamanı geri alabilsem; mecburi hizmete başladığım ilk gün bir liste yapıp her yeri görmeye çalışırdım. Karadeniz coğrafyasında rahat bir şekilde gezebilmek için 4x4 araç çok önemli bir konudur. Yaylalarına rehber eşliğinde gidilmesini tavsiye ediyorum. Yayla yolları çok tehlikeli ve kötü oluyor. Bir de sis olursa yolu görmek mümkün olmuyor. Rehberin sis nedenli önünü görememesi ve yolun diğer tarafının uçurum olması nedeniyle boncuk boncuk terlediğini, başka bir aracın arka tekerleğinin uçuruma düştüğünü gördü bu gözler. . .

Kıyafet konusuna gelirsek; araçta sürekli uzun yağmurluk taşınmanızı öneririm. Temmuz ayında bile kaldığımız yaylada akşam kalın, sabah ince giysiler giyinmiştik. O yüzden bütün hava şartlarına hazırlıklı olmak ve tabii ki en önemlisi su geçirmez ayakkabınızı unutmamalısınız.

"Memleketimin insanı sever de üzer de"

Yayla hayatında konaklama konusunda çok fazla beklentiniz olmasın. Az konfor, bol manzara ile yetinmeli, işletme sahibi ile inatlaşmamalısınız. Aylara da dikkat etmek gereklidir. Yeşillikler içinde yürürken bir ayı ile

karşılaşmak olası bir durumdur. Allaha bu başıma gelmedi. Ama kardaki yabani hayvan ayak izlerini gördüm.

Hopa, Arhavi ve Kemalpaşa hepsi küçük ilçelerdir. Bu ilçeleri bir bütün olarak düşünmek doğru olacaktır. Yeme içme konusunda; Yalı, Çakıl, Serender, Fener gidilebilecek restoranlardan bazılarıdır. Yenilecek şey belli, mevsimiyse mezzit ve her öğün muhlama tabii ki. Kaymaklı yapan yer varsa kesinlikle bunu denemelisiniz. Lale ve Hüsrev adlı restoranların kuru fasulyesi çok övülse de, bana çok yağlı ve çok salçalı geldi. Tırşu kavurması, Laz baklavası mutlaka tadına bakılması gereken yiyeceklerin başında. Rize’de mutlaka et ve sütlaç yemelisiniz. Sütlaç bol fındıklı ve yumurtalı olmalı. O kadar güzeldir ki yemeye başlayınca duramıyorsunuz, 3 kaseyi bitireni biliyorum.

Rize’deki benim gittiğim güzel restoranlar arasında Ziyafet, Huzur ve Yusufeli Kuzu Döner’i sayabilirim. Kahvaltı için manzarasından da memnun kalacağımıza emin olduğum Dağmaran’ı tavsiye ederim.

Gelelim Karadeniz’deki denize girilebilecek lokasyonlara; Kemalpaşa’da Kopmuş plajında ve Fındıklı’da kıyıcık plajında rahatlıkla denize girilebilir. Yakınlarında bir alışveriş merkezimiz bile var “İstanbul Bazaar”.

“Efsane bir gün batımının adresi: Hopa”



En popüler yerlerin başında Ayder Yaylası gelir. Üzgünüm ki; 7 yıl önce bile Arapça tabelalar, gereksiz betonlaşma, inanılmaz kalabalık vardı. Uzun Göl’de de benzer durum yaşanıyor. Ama yine de görmek ve misafirlerinizi gezdirmek için gidiyorsunuz. Ayder’in yakınında Gelin Tülü Şelalesi’ni görebilirsiniz. Rize’ye bağlı Çamlıhemşin dizi çekimlerinin yapıldığı hayran olduğum yerdir. Çamlıhemşin’e geziye Yeşil Vadi Restoranda keyifli bir kahvaltı ile başlayabilirsiniz. Özellikle kaymaklı muhlaması süperdir. Sonra Fırtına deresi üzerindeki köprülerde manzarayı izleyip Zil Kale’ye gidebilirsiniz. Aynı gün Rize’nin en büyük debili şelalesi Palovit Şelalesi’ni görebilirsiniz. Buralar turların da gezdiği yerler olduğundan özellikle hafta sonları çok kalabalık oluyor.



Yaylalardan Avusor, Pokut, Sal, Elevit, Hazındak, Samistal, Huser gezdiklerim. 4 günlük bir tur ile gezmişim ama tadı damagımda kaldı. Bu gezinin hakkı aslında 1 hafta, sakın sakın gezmek mükemmel olurdu. Her yıl izin zamanımda tekrar mı gitsem diyorum. Pokut ve Sal yaylaları yan yana zaten. Pokut hayatımda gördüğüm en güzel yerlerden biri. Sal ile Aralarında güzel bir patika var. Onbeş dakikada iki yayla arasını yürüyerek geçebiliyorsunuz. İkisini bir günde görebilirsiniz. Hazındak’ın özelliği süslemeli ahşap Ermeni evleri. Evlerin kapıları birbirini görmeyecek şekilde planlanarak yapılmış. Eğer Huser sisli değilse, resimlerde görülen o mükemmel bulut üstünde uçuyormuş görüntüleri yakalabilirsiniz. Bu şans bana nasip olmadı maalesef.





Artvin'de ise Borçka Karagöl, Kafkasör yaylası, Mençuna Şelalesi, Maçahel vadisi ve Maral şelalesi görülmesi gerekli yerler arasındadır. Şavşat ile Karagöl arasındaki yol 3 saat kadar sürüyor. Her gidenin Borçka Karagöl'ü daha çok beğendiğini söylemesi üzerine Şavşat tarafına biz gitmedik. Mençuna şelalesi ve Çifteköprüler Ârhavi'de olması nedeni evimize daha yakın olduğundan, misafirlerimizi ilk olarak getirdiğimiz ve kendimizin de gitmekten çok zevk aldığımız yerlerin başındaydı. İlk önce Çifteköprü'ye gider köprüde resim çekilirdik. Oradaki kafede ufak bir kahve molası sonra misafirimizi büyülenmesi için Mençuna Şelalesi'ne götürürdük. Şelaleye araçla gidilebilecek yol sonrası yaklaşık 20 dakikalık bir yürüyüş ile ulaşıyorsunuz. Şelalelere giderken yanınızda yağmurluk ve kalın bir kıyafet getirmeyi unutmayın. Su ve yiyecek bir şeyler de götürmenizde fayda var. Kafkasör Yaylası'nda boğa güresi yapıyormuş ama ben görmedim. Görmek istediğimden de emin değilim.

"Karagöl muhteşem bir ekosistem sunuyor"

Borçka Karagöl kesinlikle gidilmesi gereken bir yer. 2002 yılında tabiat parkı olarak kabul edilen Karagöl Tabiat Parkı oldukça geniş bir alana sahip. İçerisinde binlerce tür bitki ve hayvana ev sahipliği yapıyor. İçerisinde kahve veya çay içebileceğiniz ve atıştırmalık bir şeyler yiyebileceğiniz ufak bir yer var. Borçka Karagöl'de kardeşlerimizle kamp yapmıştık. İlk kamp deneyimim olmasından mı kurtların ulumalarının çok yakından gelmesinde mi bilemedim çok rahatsız bir gece geçirmiştim. Ama kesinlikle ay ışığındaki manzara ile uyuyup sabah gölün mükemmel manzarası ile uyanmak çektiğiniz tüm sıkıntıya değer.

"Maral Şelalesi cennetten bir köşeyi andırıyor"

Maral şelalesi Dünya'daki cennet olarak anılan bir yer, Borçka ilçesindeki Maralköy Köyü'nde bulunuyor. Köy merkezinde yer alan camiden 7 km uzaklıkta bulunan şelalenin 6 kilometresini araçla gidebiliyorsunuz

ancak son 1 kilometreyi güzel bir doğa yürüyüşü yaparak gitmeniz gerekiyor. Mençuna ve Maral şelalesinde içimde hissettiğim coşku, mutluluk, hayranlık kesinlikle aynıydı. İnsanın içinden gülmek, bağırarak, coşmak geliyor. Palovit çok kalabalık olduğundan insan fırsat bulup bir şey hissedemiyor. Herkes resim çektirmenin derdinde birbirini bekliyor. Oldum olası doğanın içinde sessiz sakin yerleri sevmişimdir. Acil uzmanı olmanın benim için en güzel tarafı da budur. Gezilecek yerlere hafta içi giderek tadını çıkarabilirsiniz.

"Sümela Manastırı'nın manzarası ile büyülenmeye hazır olun"

Trabzon'da Uzun Göl (önceden de belirttiğim gibi turistlerin istilası ve betonlaşma nedeni yazık edilmiş bir yer), Sümela Manastırı ve Maçka gidilebilecek yerlerin başında geliyor. Sümela Manastırı kalabalığa, insanın sinirini bozan duvar yazılarına ve tahribatlara rağmen; manzarası, tarihi ile kesinlikle görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. Maçka Hamsiköy memleketim diye demiyorum yine cennetten bir köşe. Niyazi Usta'nın sütlacını övseler de; Rize'deki sütlacın yerini kesinlikle tutamaz.

"Kapı komşumuz Gürcistan'ı görmeden olmaz"

Tabii konu Karadeniz olunca ve Gürcistan sınırında hizmet verip de Gürcistan'a gitmemek olmazdı tabii. Biz sadece Batum'la yetindik, Tiflis eksik kalanlar listemde maalesef. Hopa halkının tercih nedeni genellikle Casinolar olsada; değişik mimarisi ile beni cezbeden binalarını ve güzel sahilini görmeyi tavsiye ederim. Nüfus cüzdanı, geçmek için yeterli olsa da gümrük kapısından geçmek biraz işkenceli olabiliyor. Özellikle güneybirlik turların geçiş saatlerine denk geldiyse uzun saatler içeri girmek için beklemeniz gerekebilir. Yine de sahilinde gün batımı izlemek, Avrupa veya Piazza Meydanı'nda bir kahve içmek insanın ruh halini değiştiriyor. Astronomik Saat, Alfabe



kulesi, Ters Ev, St. Nicholas Kilisesi, Tiyatro Binası küçük bir alanda hemen görebileceğiniz yerlerin bazıları. Poseidon-Neptün Çeşmesi nedense giden her Türkün yüzünde muzip bir gülümseme yaratıyordu. Gitmişken Gürcü gazozunu, Khinkali (hıngal) ismini verdikleri mantı çeşidini, bizdeki Karadeniz pidesinin farklı bir yorumu olan Haçapuriyi de denemeyi ihmal etmeyin derim.

“Doğu Karadeniz’de mecburi hizmet insana verilen bir şanstır; iyi kullanmak, güzel gezmek tadını çıkartmak gerektirir”



Hopa uzman olarak çalıştığım ilk göz ağrım. Yazıyı yazarken hatırlayamadığım birkaç yerin ismini sormak için aradığım, hala orada başhekim olan arkadaşımın dediği gibiyse Hopa beni ben Hopa’yı unutamadım. O yüzdendir ki Hopa’ya girdiğinizde ilk üst geçitte yazan “Hopa’yı gördüğüm ilk dönemden sapalı anladım bendeki ruh da ezelden beri Hopalı” sözü gerçektir.



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.

Online Sunumlarınızı

ÜST LİGE TAŞIYIN



Online görüşmelerin mazisi internet kadar eski olsa da; online etkinliklerin “olağan” hale gelmesi pandemi dönemini bekledi desek, yanlış olmayız. Seyahat kısıtlamaları ve enfeksiyon riski gibi nedenlerle yüz yüze eğitimlerin yapılamamasından kaynaklanan bu zoraki ilerleme, alışkın olmayan milyonlar için bir bilinmezlik denizi gibiydi. Bir dizüstü bilgisayar kamerası ve yerleşik mikrofonuyla başlayan macera; birçokları için profesyonel kameralar, mikrofonlar, ışıklar, perdelerden oluşan komplike sistemlere evrildi bile. Bu yazımızda, konunun uzmanlarından biriyle, Pediatrik Acil Tıp Uzmanı Dr. Tessa Davis ile gerçekleştirdiğimiz röportaja ve online sunumlarla

ilgili önerilerine yer vereceğiz.

1)Merhaba! Bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Birleşik Krallık'taki Royal London Hastanesi'nde Pediatrik Acil Tıp Uzmanı ve Londra Queen Mary Üniversitesi'nde (QMUL) Kıdemli Öğretim Görevlisiyim. Aynı zamanda bir pediatrik eğitim organizasyonu olan Don't Forget The Bubbles'ın (DFTB) kurucu ortağıyım.

“Güne iyi bir başlangıç için erken kalkmam gerekiyor”



2) Günlük rutininiz nelerden oluşuyor?

Çocuklarıma iyi bir başlangıç hazırlayabilmek için 06:15'te kalkıyorum. Bir fincan çay alıyor, günlük görev listem için Omnifocus'a bakıyorum, ardından e-postalarımı ve Discord'a bakıyorum (Orada bir DFTB topluluğumuz var). Ayrıca DFTB YouTube kanalımızın son durumunu da kontrol ediyorum. 06:45, çocukları uyandırma ve okula bırakma zamanı. Sonrasında günüm ya klinik şifti, ya bazı QMUL çalışmaları (Eylül'de yeni bir Pediatrik Acil Tıp Yüksek Lisansına başlıyoruz), ya da bazı DFTB işleri (şu anda devam eden birçok projemiz var) şeklinde devam ediyor. Çocuklar eve geldikten sonra, en yoğun saatlerini onlarla birlikte geçirmeye çalışıyorum (17:00-19:30) ve bu sırada o gün yaşadıklarını konuşma fırsatı buluyoruz. Sonra biraz daha çalışıyor, köpeğimle yürüyüşe çıkıyor, bir süre kocamla vakit geçirdikten sonra, 23:00 civarında yatıyorum.

"Pandemi döneminde yaygınlaşan online eğitimler teknik ekipmanlarımı yenilemem için bir fırsat oldu"

3) Hangi bilgisayar ekipmanlarını ve hangi akıllı telefonu kullanıyorsunuz?

DFTB kapsamında online kurslar vermeye başladığımız, YouTube videoları hazırladığımız ve çok sayıda online eğitim gerçekleştirdiğimiz son bir yıl içinde, teknolojik ekipmanlarımı güncelledim. Üst lige çıkma vaktinin geldiğini hissettim çünkü.

Mac kullanıcısıyım, dolayısıyla bir Mac Mini kullanıyorum

(Mac Mini M1 16GB). İki ekranım var. Ayrıca ek monitör olarak bir iPad kullanıyorum. Fotoğraf makinem Sigma f1.4 16mm lensi takılı Camlink'li bir Sony A6400. Teleprompter olarak, online öğretim ve videolar için harika bir ek oldu, üzerinde Lilliput A6s monitör bulunan bir Glidegear TMP 100'üm var.

Sunum yazılımı olarak Ecamm kullanıyorum ve değişen sahneleri/slaytları/bindirmeleri özelleştirmek için bir Stream Deck kullanıyorum. Ses için, videolarımın ve sunumlarımın çoğunda shotgun mikrofon olarak bir Sennheiser MKE 600 kullanıyorum, ancak podcasting/yalnızca ses içeren işler için bir PodMic'im var. Birden fazla misafirim ve ek ses akışım olduğunda ses seviyelerini ve kaliteyi kontrol etmede harika olan bir Rodecaster Pro edindim. Ayrıca, çevrimiçi bir etkinliğin olduğu gün elektrik kesintisi yaşanması durumunda çaresiz kalmamak için yedek güç olarak bir PowerBank'im var. Ve internet sağlayıcımdan aldığım hızı optimize etmek için Wi-Fi yerine ethernet bağlantısı kullanıyorum. Aydınlatma için iki Elgato anahtar ışık ve arka planımı daha ilginç hale getirmek için bir dizi başka ışık kullanıyorum.

"Herşeyin mükemmel olması için; ışık, kamera ve ses ekipmanlarımı düzenlemek için oldukça fazla kafa yoruyorum"

4) Günde kaç saatinizi internette geçiriyorsunuz?

Klinik günü mü, eğitim günü mü olduğuna göre değişiyor. Eğitim/klinik dışı günlerimde, günün büyük çoğunluğunu internette geçiriyorum.

"Don't Forget The Bubbles topluluğu ile yenilikleri takip eden, destekleyen ve öğrenen bir yapı oluşturduk"

5) En tutkuyla kullandığınız cep telefonu ve bilgisayar uygulamaları hangileri? Neden?

Omnifocus, görev yönetimi ve planlaması için gerçekten yardımcı oldu. Ecamm, sanal kamera aracılığıyla online sunum ve slaytların veya görüntülerin ekrana nasıl yerleştirileceği konusunda daha fazla kontrole sahip olmamda tam bir oyun değiştirici oldu. Yine Discord - DFTB topluluğunu Discord'a taşıdık ve orada güzel, destekleyici, öğrenen bir topluluk oluşturuyoruz.

"Üretkenlik için kendinize bazı sınırlar koymalısınız"

6) Üretkenlik için okuyucularımıza ne gibi önerilerde bulunabilirsiniz?

En önemli önerim; görev yönetiminden gözünüzü ayırmayın! İşinize yarayan bir sisteme sahip olduğunuzda gerisi çok daha kolay bir şekilde yerine oturuyor. Kendinize bazı sınırlar koyun, böylece çalışarak geçireceğiniz zamanınız ve boş vakitleriniz belli olur.

"Online etkinlikler küresel çapta iletişim için kaçınılmaz"

7) Online etkinliklerin klasik etkinliklere göre avantajları olduğunu düşünüyor musunuz?

Çokça! Ancak bence en önemlisi, klasik etkinliklerde sağlanamayacak şekilde küresel toplulukların kurulmasına ve iletişimlerine izin vermeleri.

8) Online etkinliklerinize nasıl hazırlanıyorsunuz ve hangi ekipmanları kullanıyorsunuz? Harika bir online etkinlik deneyimi için hangi ekipmanlar hayattır?

Özenle hazırlıyorum. Platformunuzu ve ekipmanlarınızı baştan sona bilmek önemlidir, mutlaka problemler yaşayacaksınız. Teknolojinizi biliyorsanız, sorunları sakın ve hızlı bir şekilde çözebilirsiniz. Geçen yıl yapmaya başladığım bir şey, canlı yayına geçmeden önce canlı yayına geçmek.

"Büyük çaplı ve stresli bir canlı yayına geçiş anından kaçınmak için erken canlı yayın sistemini başlattım"

Bir yüz yüze etkinlikte, gerçek bir odada, siz hazırlığınızı yaparken katılımcılar içeri girer, yerleşir, herhangi bir sorunda onlara yardımcı olursunuz, sohbet edersiniz vb. Bunu çevrimiçi etkinliklerle de yapmalıyız. Şimdi, başlamadan yarım saat önce canlı yayına geçiyorum, her şeyin yolunda olup olmadığını kontrol ediyorum, sesimin çalışıp çalışmadığını kontrol ediyorum, yayını bekleyen

konuşmacıyla sohbet ediyorum ve daha başlamadan önce yanlış giden şeylerin baskısı üzerimizden kalkmış oluyor.

Online bir etkinlik için iyi bir internete sahip olmak çok önemlidir. Benimkini, edinebileceğim en yüksek hıza yükselttim ama asıl önemli olan Wi-Fi yerine bir Ethernet bağlantısı kullanmak. Bu size daha istikrarlı bir akış sağlayacak ve maliyetleri de uygun.

Son bir yılda çok miktarda online etkinlik düzenlediğimiz için, teknoloji ekipmanlarım büyük oranda gelişti. Canlı yayın akışının yanı sıra izleyicilerin ne gördüğünü de izleyebilmek için bir kaç ekrana ihtiyacım var.

"Online etkinliklerde en önemli şey ekipmanlarınız"

9) Bir online etkinlikte konuşmacı olacaksam, nasıl hazırlanmalıyım?

Ekipmanlarınızı optimize edebilmek için elinizden geleni yapın. Ekstra para harcamadan ekipmanlarınızı en verimli şekilde kullanmanın birçok yolu var. Edinebileceğiniz en iyi kamerayı kullanmaya çalışın. Elinizdeki ışıklardan en iyi verimi alabilmek için hangi açılar kullanmanız gerektiğine karar verin ve kendinizi kadrajda doğru şekilde konumlandırın. Bununla ilgili bir YouTube videom var, onu izleyebilirsiniz <https://youtu.be/62GpSZRkCiU>.

Online konuşmacılar için önemli noktalardan biri, konuşma öncesinde ekipmanlarınızı konuşmanızı gerçekleştireceğiniz yerde ve cihazda test etmektir. Hoparlörlerinizi bir yerde test edin, her şey yolunda görünüyor olabilir. Ancak tamamıyla başka bir mekanda ve bilgisayarda canlı etkinliğe geçtiğimiz zaman izleyiciler hiçbir şey duymayabilir ve göremeyebilirler. Anlatacağınız konunun önemli olduğu aşık; ancak izleyiciler sizi duymaz/görmezlerse anlamlı bir bilgi aktarımı sağlayabilmek imkansız.

"Dünya Hibrit etkinliklerin daha yaygınlaştığı bir döneme giriyor"

10) Gelecekteki bilimsel etkinliklere dair öngörülerinizi okuyucularımızla paylaşabilir misiniz? Pandemi sonrasında bizi neler bekliyor?

Bazı insanların fiziksel olarak etkinlikte olduğu ve diğerlerinin sanal olarak bağlantı kurduğu hibrit etkinliklerin yapılacağı ilginç bir dönem olacağını düşünüyorum. Her ikisini de iyi yapmanın gerçekten zor olduğunu düşünüyorum (yani içeriği çevrimiçi bir kitleye ve ayrıca etkinliğin fiziksel katılımcılarına sunmak). Bunu çok düşündüm ama henüz iyi bir çözüm bulamadım.

"Yüz yüze etkinliklerin yeri doldurulamaz ancak özellikle"

"pandemi döneminin bize çok şey kattığını düşünüyorum"

11) Yakın gelecekte online eğitimin, yüz yüze eğitimin yerini alacağına inanıyor musunuz? Eğer öyleyse, aralarında herhangi bir fark olur mu?

Son iki yıldır Acil Durum ve Resüsitasyon Yüksek Lisans programında Pediatrik Yönetici olarak ders veriyorum ve tamamı çevrimiçi olan bir Pediatrik Acil Tıp Yüksek Lisans Programının Program Direktörü olarak eğitimlere başlamak üzereyim. Ve DFTB, eğitiminin çoğunu çevrimiçi yapıyor. Yüz yüze etkinliklerimizde elde ettiğimiz topluluk hissini hiçbir şey tutamaz. Bu nedenle asla tamamen değiştirilemeyecekler, ancak son bir yılda farkına vardığımız birçok fayda olduğunu düşünüyorum.

Çok teşekkürler!

Don't Forget the Bubbles Hakkında
Don't Forget the Bubbles, pediatrik acil tıp uzmanları için çevrimiçi tıp eğitimi sağlayan bir FOAMed blogu. 2013 yılında yayın hayatına başlayan blog 70'den fazla gönüllünün 600'den fazla yazısına ev sahipliği yapıyor.



Online Etkinlikler Düzenlerken Öncelik Verilmesi Gereken 9 Başlık

1-Yayın Kalitesi

Hiç kimse kocaman bir slayt görüntüsünün köşesinde yitmiş ufak bir görüntünü ve cızırtılı bir mikrofondan gelen sesinizi sevmeyecek. Eğitimin kalitesini artırmak için, kaliteli ekipman kullanın ve izleyicilerinizin profesyonel bir yayın izlediklerini düşünmelerini sağlayın.

2-Canlı Yayının Avantajlarından Yararlanın

Gerçekleştireceğiniz canlı yayının, video kaydını izlemekten bir farkı olacak mı? Yazılı mesajlaşma ekranınız var mı, orada eğiticiler aktif olarak soruları cevaplandırıyorlar mı? Hazırladığınız anketlerin, "Biraz etkileşim olsun!"dan daha fazla bir anlamı var mı? (Çünkü lütfen olsun).

3-Bağlantı

Hepimiz katılımcılarımızla yan yana olmak istiyoruz. Ancak online etkinliklerde de harika bağlantılar kurmak mümkün. "Speed networking" uygulaması kullanmayı düşünün. Konuşmacılar katılımcılara isimleriyle seslensinler, konuşma fırsatı versinler. Yazışma ekranında yer alın. Katılımcılarınızla bağlantı kurmanın keyfini çıkarın.

4-Erişilebilirlik

Online etkinlikler düzenlemek size daha çok hareket alanı sağlar. Düşük ve orta gelir düzeyindeki ülkelere katılan kişilere ücretsiz erişim sağlayın. Canlı transkripsiyon yazılımı kullanın. Oturum başlangıçlarında yardım edebilecek kişiler olsun. Konuşmaları kaydedin, daha sonra da erişilebilir olmalarını sağlayın.

5-Platformunuzu tanıyın

Kullanacağınız platformu önceden test ettiğinizden emin olun. Her düğmeye basın. Konuşmacılar, izleyiciler ekleyin – çıkartın. Böylece bir problem yaşadığınızda, neden kaynaklandığını çok daha hızlı bir şekilde tespit edebilirsiniz.

6-Aksaklıklara Hazır Olun

Ne kadar hazır olursanız olun, yolunda gitmeyen bir şeyler olacaktır. Daha önce yaşadığım bazı problemlerden edindiğim bazı tecrübeler: Hızlı internet kullanın, Ethernet ile internete bağlanın, yedek güç kaynağınız olsun. Yayında bir kesinti olması ihtimaline karşı, yazılı bir standart çalışma prosedürünüz olsun. Bir şeyler çalışmadığında araya girebilecek yedek videonuz olsun.

7-Ekibinizle Eğlenin

Öğretim, birbiriyle uyum içinde çalışan bir ekibiniz olduğunda çok daha başarılı olur. Ekibinizle yazılabileceğiniz, şakalaşabileceğiniz bir ek kanalınız olsun. Sahneye çıkmadan önce sanal yeşil odada eğlenin. Onlara değer verdiğinizizi söyleyin ve birbirinizin enerjisini yükseltin!

8-Geri Bildirim Alın ve Dinleyin

Katılımcılarınızdan geri bildirim vermelerini rica edin. Ne kadar canınızı yakarsa yaksın her geri bildirim detaylı olarak değerlendirin. Her tavsiyeyi kabul etmeniz gerekmiyor. Ancak işinize yarayabilecek olanları seçin. Sonuçta katılımcılardan değer göreceğiniz bir iş çıkarmaya çalışıyorsunuz.

9-Hep Bir Adım İleriye

Hatalarınızdan ders alın ve her yaptığınız iş, bir öncekinden iyi olsun. Katılımcılarınıza iyi bir deneyim sunabilmek için aktif çaba gösterin.



Özlem Şirin

Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü Mezunu. Bir Sivil toplum örgütünde çocuk eğitimi üzerine çalışan bir psikolog. Çocuklarla bağ kurma konusunda çocuk kitaplarından ne denli faydalandığını birebir yaşamış bir anne... "Psikolog gözüyle" adı ile kendisine ayrılan bu köşede, kendi hayatında iz bırakan çocuk ya da yetişkin kitapları eleştirilerinden, ve bazen de bunlardan bağımsız bambaşka yazılarla okurlarının karşısında...

avucundaki öpücük

AVUCUNDAKİ ÖPÜCÜK

Okula gitme kaygısı taşıyan Minik Rakun'un ve ona rehberlik eden annesinin hikâyesi. Ebeveynlerin ve çocukların çok seveceği sevgi dolu bir "sır" da içinde gizli. Okula başlamak, taşınmak, ilk defa arkadaşında yatmaya kalmak gibi; çocuklar ve aynı zamanda yetişkinler için de kaygıya sebep olan gündelik konularla başa çıkma yöntemleri hediye ediyor bize Audrey Penn, üstelik yumuşak bir dokunuşla ve sıcak bir oyunla... Butik Yayıncılık'tan çıkan "Avucundaki Öpücük" çizimleriyle de okuyucuyu hemen yörüngesine almayı başarıyor. Yuvaya başlamak için pek de can atmayan bir Minik Rakun ve bu endişenin azalmasına yardımcı olmak için yavrusuna ihtiyaç duyduğu desteği, sevgi dolu bir oyunla sunan Anne Rakun'un hikâyesi ile tanışıyoruz. İlk sayfada gözleri yaşlı, kaygılı, tatlı bir Rakun yavrusu bizi karşılıyor. Rakun'un mutsuzluğunun sebebini anlamamız ise bir cümle uzaklıkta. Minik Rakun, ebeveynlerin 2-3 yaşından itibaren duymaya başladıkları ve çocukların da söylemekten ne zaman vazgeçecekleri belli olmayan o tanıdık cümleyi söyleyiveriyor: "Ben okula gitmek istemiyorum, evde oyuncaklarımla oynamak istiyorum, salıncakta sallanmak istiyorum, evde seninle kalmak istiyorum..." Okuyucuların zihni ise otomatik olarak cümleleri şöyle tamamlıyor: "Anne ben senden ayrılmak istemiyorum." Annesi hak veriyor yavrusuna, evet başlarda okula gitmenin zor geleceğini ama sonra alışacağını iletiyor; yeni arkadaşlar edineceğini, yepyeni oyuncaklarla

karşılaşacağını ve onlarla kim bilir ne de güzel oynayacağını anlatıyor. Ve okunacak yeni kitapları, sallanacak farklı salıncakları da... Ama bunları sadece söylemekle yetinmiyor Anne Rakun, işe yarayacağına emin olduğu tatlı bir "sırrını" da Minik Rakun'la paylaşıyor. "Okuldaki zamanının, evdeki kadar sıcak ve içten olmasını sağlayacak muhteşem bir sırrım var." Çocuklar ve hatta yetişkinler için dahi her daim merak uyandıran ve gizemini koruyan "sır" kelimesi karşısında, Minik Rakun gözyaşlarını kuruyor ve annesine kulak kesiliyor. "Bir sır mı, ne tür bir sır?" "Avucundaki Öpücük" diyor annesi, ben annemden öğrendim, o da kendi annesinden öğrenmiş, çok eski bir sır. Minik Rakun merakla açıyor gözlerini ve annesinin biraz daha açıklama yapması için hevesli hevesli kaldırıyor başını annesine doğru. Annesi sana göstereceğim diyor, yavrusunun minik elini avucunun içine alıyor ve avucunun tam ortasına yumuşak bir öpücük konduruyor. Minik Rakun annesinin öpücüğünün elinden koluna, oradan da kalbine ulaştığını hissediyor. O küçücük bedeni bu çok özel sıcaklıkla titreyiveriyor, Minik Rakun'un içi mutlulukla doluyor. Ve ekliyor Anne Rakun; "Ne zaman yalnız hissedersen ve birazcık evdeki sevgiye ihtiyaç duyarsan, elini yanığına bastır ve şöyle düşün; annen seni seviyor, annen seni seviyor; o sırada bu öpücük yüzüne atlayacak ve içini sevimli, sıcak hislerle dolduracak." Bu sıcak öpücükle Minik Rakun'un içi biraz rahatlıyor. Kaygısıyla başa çıkma yöntemi ile karşılaşmak kimi rahatlatmaz ki? Rakun'un

gözleri ışıldayıveriyor yine boncuk boncuk. Minik Rakun avucundaki öpücüğü çok seviyor ve artık nereye giderse gitsin annesinin sevgisinin onunla birlikte olacağını biliyor.

Taşınabilir bir anne sevgisi Ne de güzel bir sırmış bu. Bu sefer de başka bir telaş alıyor Minik Rakun'u. Ya "Avucundaki Öpücük" elinden düşerse, ya kaybolursa, ya silinirse... Hemen yetişiyor annesi imdanına ve anlatıyor güzel güzel, "merak etme elini açtığında düşmez, elini yıkadığında bile asla silinmez, kaybolmaz."

Sevgiyi, tatlı ve içten bir öpücükle somutlaştırmak, avucuna hapsederek taşınabilir kılmak, ve ne olursa olsun asla çıkmayacağına da çocuğu inandırmak, soyut kavramları anlamlandırmakta zorlanan minikler için, ebeveynlere sunulmuş nasıl da muhteşem bir yöntem.

Audrey Penn'in bu kitabı, okuma zevkinin, çizimlerin büyüünde kaybolmanın yanı sıra, bir pedagoğ misali hayat kolaylaştıran bir yöntem sunarak ebeveynlere kucak açıyor. Sarılın Artık okula gitme zamanı geliyor ve bu sefer, Minik Rakun annesinin eline bir öpücük konduruyor. Artık annenin avucunda da bir öpücük var, ne mutlu! Minik

Rakun annesinin parmaklarını yelpaze gibi açıyor, tıpkı onun yaptığı gibi. Ve annesine, ne zaman kendisinin sevgisini hissetmeye ihtiyaç duysa, avucunu yanağına koymasını ve "Minik Rakun beni seviyor" diye tekrarlamasını söylüyor, sonra hopluya zıplaya okula gidiyor.

Minikler bilmiyor ki bir annenin yavrusunun sevgisini hissetmesi için öpücüğe ihtiyacı yoktur. O sevgi çünkü zaten annenin her hücrelerini sarmış durumdadır ve yıkansa bile asla çıkmaz

Öğretmenler ve çocuklara yönelik işler yapan profesyoneller

için konferanslar veren ve çocuklar için eğitim programları düzenleyen Audrey Penn; 1993 yılından bu yana, bizi hikayeleriyle güzel yolculuklara çıkarıyor. Kitaplarıyla çocuk ve ebeveyn arasında, her iki tarafı da kaygılandıran konularla başa çıkma yöntemleri sunuyor. Ruth E. Herper ve Nancy M. Leak'in özgün çizimleri de bu okuma deneyimini zenginleştiriyor. 7 kitaplık bir serinin parçası olan Avucundaki Öpücük'le birlikte, serinin diğer kitapları da göz atmanızı öneririm.

Avucundaki Öpücük, Amerika Ulusal Eğitim Birliği'nce öğretmenlerin seçtiği ilk yüz kitap, Amerika Okul

Kütüphaneleri Dergisi'nin seçkisine göre de ilk yüz resimli kitap arasına giriyor; aynı zamanda New York Times'ın çok satanlar listesinde de yer alıyor.

Neredeyse her gün avuçlarımda içinin öpülmesini ve sıcacık bir minik avucu öpmemi sağlayan bu kitaba bir teşekkür borçluyum. Hayatımızın çok tatlı ve vazgeçilmez bir rutini şu an "Avucundaki Öpücük". Kimi zaman asansörden geri döndürdü bizi, kimi zaman otoparktan, bazen okul kapısından, hatta bazen de işten. Sayesinde "ya çıktıysa" diye ağlama krizlerini de kucakladık, "düşmesin" diye sınıksız yumruk olmuş

iki minik eli de... Bize hiç unutmayacağımız tatlı anılar kazandırdı bu sevgi dolu ritüel.

Unutmayın, "Bazen, annenizin veya yavrunuzun sıcaklığını hissetmek için, avucunuzu yanağınıza götürmeniz yeterli" 3 yaş üstü herkes, keyifle okuyun ve minik avuçları öpmeye hazır olun

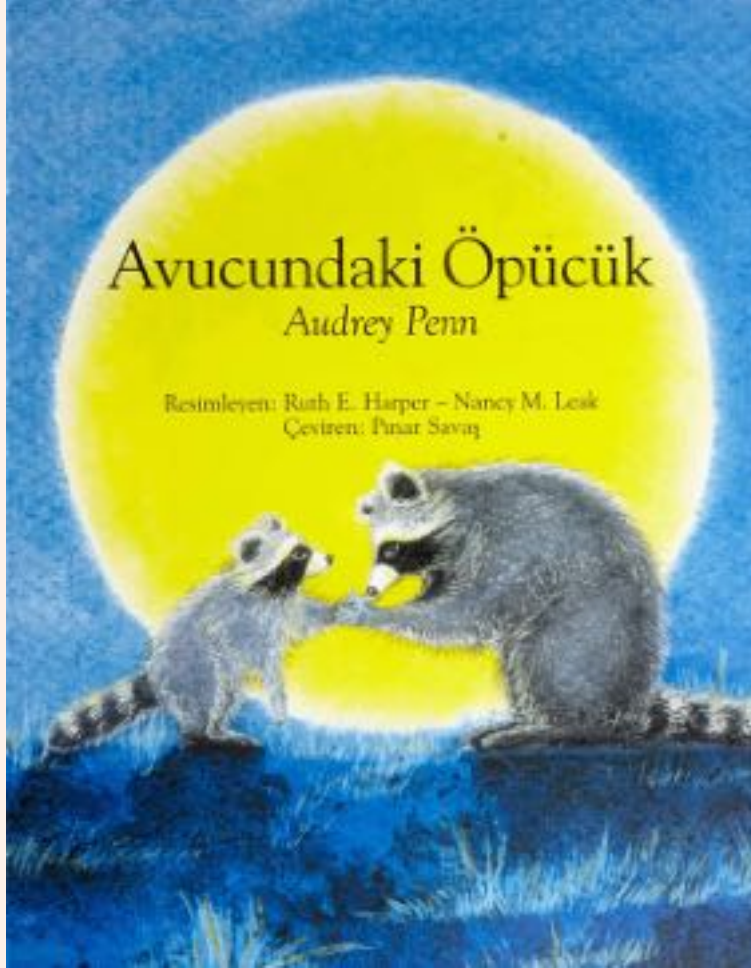
Yazar: Audrey Penn

Çizen: Ruth E. Harper – Nancy M. Leak

Basım Tarihi: 2011

Sayfa Sayısı: 32 Sayfa

Yayınevi: Butik Yayıncılık



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

