

TATDHAYAT Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu 2019-2020 Yıllık Faaliyet Raporu

TATDHAYAT Sağlıklı Yaşam Çalışma grubu kuruluşundan itibaren acil tıp çalışanlarının bedenlen, ruhen ve sosyal yönden daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu yolda, acil tıp çalışanları için sportif ve bilişsel aktiviteler düzenleyerek farkındalık yaratmayı hedeflemiştir.

2019 TATKON kongresinde yapılan çalışma toplantısında; çalışma grubunun daha etkin olması ve asıl hedef grubu olan acil tıp asistanlarına ulaşabilmesi için bölge sorumlularına bağlı her klinikten sağlıklı yaşam etkinliklerinden sorumlu bir acil tıp asistanı arkadaşımızın seçilmesine karar verilmişti ve belirlenen isimler paylaşılmıştı.

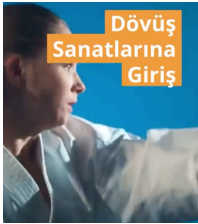
2019 aralık ayında etkinlik organizasyonlarına başlandı. Tüm bölgelerin sorumluları ile görüşülerek, akademik takvimlere entegre, her bölge için ayda en az bir, en fazla 3 etkinlik olacak şekilde ön takvim oluşturuldu. Bölgelerde kişisel ve klinikler bazında etkinlikler düzenlendi.

Aralık ayı etkinliklerimiz:

* Bursa: Sağlıklı beslenme üzerine “Her hafta 1 tarif”

Her hafta nefes ve meditasyon egzersizler

*Ankara: “Dövüş sanatlarına giriş-kendimizi nasıl koruyalım”



“Karakterine göre hediye” temalı yılbaşı çekilişi

*İstanbul: Studio Masterpiece Moda Resim Atölyesi



*İzmir: İnciraltı Kent Ormanı yürüyüş “İzmir’de hava asla kötü olmaz”

Yeni yıl ile birlikte 2020 etkinlikleri organize edildi;

Ocak ayında Bursa Uludağ Üniversitesinde Sağlıklı Yaşam Seminerleri,



Ankara’da farklı acil kliniklerin katılımı ile 90’lar gecesi düzenlendi.

Her yıl düzenlenen TATD Basketbol ligi bu senede kliniklerin yoğun katılımı ile sağlandı. Turnuvaya ocak ayı maçları ile başlandı, kliniklerin hem kendi içlerinde hem de klinikler arası etkileşimini arttıran ve de acil tıbbın doğasında olan takım ruhunu pekiştiren maçlar yoğun ilgiyle takip edildi.

UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan ve günümüzden 12 bin yıl öncesine uzanan Göbeklitepe, CerModern'de deki dijital sergiyle Ankara'da acil tıp çalışanları ile buluştu.

Şubat ayında, uzun zamandır planlanan Rize gezisinin adımları atıldı, tüm çalışma gruplarında ve sosyal medya üzerinde tanıtım posterleri paylaşıldı. Beklenen, talep edilen bir etkinlik olması ve de paylaşılan programın oldukça beğeni alması ile çok sayıda ön kayıt oluşturuldu. (Maalesef pandemi nedeniyle bu etkinliğimiz gerçekleşemedi ve mayıs ayında ön kayıt yaptıran acil çalışanlarının para iadeleri yapıldı.)



8 Mart Dünya Kadınlar gününde, TATD Kadın Acilciler Komisyonu önderliğinde, ‘Acil Servisler Kadınlarla Güçlü’ sloganıyla 10 Kadın Acil Tıp Asistanı ile röportajlar yapıldı. Bizlere, kadın acil tıp hekimlerinin acil servislere kattıkları farklılıkları, acil tıp hekimliğinin fiziksel ve ruhsal etkilerini, olumlu ve de olumsuz yönlerini paylaştıkları bu röportajlar tüm çalışma gruplarında ve de sosyal medyada paylaşıldı.

Mart ayının ortasında pandemi ilan edilmesi ile birlikte, derneğimizin tüm etkinlikleri ve kursları ileri tarihe ertelendi.

Nisan ayı ile yeni normale alışma sürecinde, çalışma whatsapp grubumuzda ve de sosyal medyada online aktiviteler, konserler, müzeler, kitaplar, evdeyken sağlıklı yaşam başlığı altında yapılabilecek aktiviteler paylaşıldı, önerilerde bulunuldu. Grup üyelerinin moral ve motivasyonunu sağlamak amacı ile yapılan bu paylaşımlar olumlu geri-bildirimler aldı.

Mayıs ayında, TATD Saat 22.00 Toplantıları başlatıldı. Bu sayede, Sağlıklı Yaşam çalışma grubu olarak üyelerimiz ile canlı yayında buluştuk. İlk canlı yayınımızda “COVID-19 ile Hayat: Baş etme yolları ve zaman yönetimi için öneriler” konuşuldu. İkinci instagram canlı yayınımızda ise “Acil servis çalışanları için fonksiyonel beslenme ve yaşam önerileri “hakkında bildiklerimizi ve fikirlerimizi paylaştık.

Haziran ayında yapılan canlı yayınlarda yine yerimizi aldık. Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu olarak COVID-19 dönemi ile baş etme yollarını konuşmak için, bir psikiyatri uzmanı meslektaşımızı canlı yayınımıza konuk ettik.

TATD TÜRKİYE
ACIL TIP
DERNEĞİ

Türkiye Acil Tıp Derneği
Üyeleri ile Buluşuyor
SAAT:22 TOPLANTILARI
Instagram Canlı Yayında!



Dr. Ayça Koca



Dr. Merve Ekşioğlu

COVID-19 ile Hayat:
Baş Etme Yolları ve Zaman Yönetimi için Öneriler

10 MAYIS 2020

@turkiyeciltipdernegi
#saat22toplantilari

TATD TÜRKİYE
ACIL TIP
DERNEĞİ

Türkiye Acil Tıp Derneği
Üyeleri ile Buluşuyor
SAAT:22 TOPLANTILARI
Instagram Canlı Yayında!



Dr. Serkan Şener



Dr. Ayça Koca

Acil Servis Çalışanları için
Fonksiyonel Beslenme ve Yaşam Önerileri

25 MAYIS 2020

@turkiyeciltipdernegi
#saat22toplantilari

**Türkiye Acil Tıp Derneği
Üyeleri ile Buluşuyor
SAAT:22 TOPLANTILARI
Instagram Canlı Yayında!**

Dr. Sevilay Karaduman

Dr. Ali Keyvan

**COVID-19 Dönemi ile
Baş Etme Yolları**

**20
HAZİRAN
2020**

TAD

**@turkiyeaciltipdernegi
#saat22toplantilari**

Mayıs ayında, Covid-19 virüsünden sonra yeni normal süreçle, kontrollü ve temkinli olarak geçen günleri verimli geçirmek adına yapılabilecekler sosyal medya yolu ile paylaşıldı. Bu kapsamda üyelerimizin, tek başlarına ya da aileleri ile geçirdikleri zamanı daha değerli hale getirebilmeleri için önerilerde bulunuldu.

Haziran ayında, “Bir gün tüm yaşamınızı değiştirebilir” sloganıyla, her yıl Haziran ayının ikinci Cumartesi günü kutlanan uluslararası “İyi Yaşam Günü” için farkındalık yaratılması hedeflendi. Özellikle daha önce hiç yaşamadığımız bir dönem olan pandemi sürecinde neleri farklı yapabiliriz, bu belirsizlikle nasıl mücadele edebiliriz ve de kendimizi ruhsal ve de bedensel nasıl daha iyi hissedebiliriz’i ortaya çıkartmayı amaçladık. Global Wellness Day’e özel, uzman ve de asistan arkadaşlarımızdan pandemi sürecinde kendilerine iyi gelen aktiviteleri videolar ile bizimle paylaşmalarını sağladık. ‘Bugün iyi yaşama bir adım atalım’ sloganını ile acil çalışanlarına şehir ve iş yaşamı stresinden uzaklaşmak için çeşitli önerilerde bulunuldu. Doğaya kaçabilmek, meditasyon yapmak, yeni hobiler edinmek, hareket etmek gibi kavramların önemini vurgulandığı, acil çalışanlarına ait bu videolar sosyal medya üzerinde paylaşıldı.

5-11 Ekim Haftasında, COVID-19 savaşçılarına farkındalık yaratmak adına “SOLO RUN challenge” düzenlendi. Sosyal mesafeyi koruyarak yapılabilen koşu sporunu, bir nebze “sosyal” hale getirmeyi hedefledik. Koşu gruplarının katılımı ile Türkiye’nin çeşitli illerinde sosyal medyada @tatdhayat etiketlenerek koşu ve kilometre paylaşımları yapıldı.

20-22 Kasım tarihlerinde düzenlenen TATKON 2020 kapsamında Acil Tıpçuların bedensel, ruhsal mesleki iyilik halleri için ‘‘Sağlıklı yaşam’’ paneli ve ‘‘5dk konuşalım’’ panelleri gerçekleştirildi.

‘‘Wellness’’ kavramının son yıllarda farklı bir boyutu olan kurumsal faktörler, liderlerin rolü gibi birçok konu ‘‘Değişen Dünya’’ mottosu altında kongre de tartişıldı.

İzmir Seferihisar’da meydana gelen deprem, herkesi psikolojik olarak olumsuz etkiledi. COVID-19 salgını nedeniyle yaşanılan yoğun kaygıya deprem de ikincil bir travma etkisi yarattı. Bu süreçte TATDHAYAT olarak ‘Afet sonrası kendinizi daha iyi hissetmek için neler yapabilirsiniz’ başlığı altında görseller oluşturuldu, sosyal medyada ve çalışma gruplarında bu görseller paylaşıldı.

TATDHAYAT, 700 e yakın takipçi sayısı ile Instagram üzerinde aktif şekilde tanıtımlarını gerçekleştirilmektedir.

Türkiye genelinde acil tıp çalışanları arasında farkındalık yaratmaya devam etmek adına paylaşım ve etkinlik çalışmalarımız devam etmektedir.

Saygılar,

Öğr.Gör Ayça Koca (TATDHAYAT alışma grubu başkanı)

Öğr. Gör. Merve Ekşioğlu (TATDHAYAT alışma grup sekreteri)

TATDHAYAT | SAğLIKLI YAşAM
ÇALIşMA GRUBU

SAğLIKLI YAşAM ALIşMA GRUBU