

TATDHAYAT Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu 2020- 2021 Yıllık Faaliyet Raporu

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

Son iki yıldır bulunduğumuz pandemi sürecinde, Sağlıklı Yaşam grubu olarak acil tıp camiasının yanında olmayı ve bu zor dönemde destek olmayı hedefledik.

KONGRE

20-22 Kasım 2020 tarihlerinde düzenlenen TATKON 2020 kapsamında Acil Tıpçıların bedensel, ruhsal mesleki iyilik halleri için “Sağlıklı yaşam” paneli gerçekleştirildi. Pandemi sürecinde COVID-19’un hekimlerin üzerinde etkileri, tükenmişlik, uyku düzeni ve adli olaylar ile mücadele gibi konular ele alındı. Sağlıklı Yaşam Çalışma grubunun geleneksel “5dk konuşalım” panelleri gerçekleştirildi, sosyal medyanın tıbbi bilgi güncelliği, COVID-19 ile ilgili kişisel deneyimler paylaşıldı. “Wellness” kavramının son yıllarda farklı bir boyutu olan kurumsal faktörler, liderlerin rolü gibi birçok konu “Değişen Dünya” mottosu altında kongre de tartışıldı.



AFET

Ekim ayının sonunda İzmir 'de yaşanan deprem sonrası, aldığımız geri bildirimler sonrasında afet olaylarının mental ve duygusal yükü ile baş etmek adına @tatdhatay instagram hesabımızda "Afet sonrası kendinizi daha iyi hissetmek için neler yapabilirsiniz" başlıklı bir çalışma paylaştık. Ruhsal yönden yaygın görülen tepkileri ve faydalı olabilecek önerileri paylaştık. Aynı zamanda, afet olaylarında oldukça etkilenen çocuklarımız için tavsiyelerde bulunduk.

TATD SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU
ACİL TIP
1/10

AFET SONRASI
KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN
NELER YAPABİLİRSİNİZ?

TATD SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU

BİR AFET SONRASI
ruhsal yönde yaygın görülen
TEPKİLER

2/10

BİR AFET SONRASI
ruhsal yönde yaygın görülen
TEPKİLER

- 1 Uykuya dalmada veya uykuda kalmada sorun
- 2 Üzüntü, depresyon, hiperaktivite, sinirlilik veya öfke
- 3 Enerji eksikliği veya bitkin hissetme
- 4 İştahsızlık veya tam tersi, sürekli yemek

TATD SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU

BİR AFET SONRASI
ruhsal yönde yaygın görülen
TEPKİLER

Afet sonrası ruhsal yönden faydalı
ÖNERİLER

Çok küçük çocuklar ilgi meraklı olabilir, korkabilir, sinir krizi geçirebilir veya yatak ıslatma veya parmak emme gibi davranışlara devam edebilir.

Okul çağındaki çocuklar kağıya girebilir, sosyal olarak izole olabilir veya okul ödevlerinde sorun yaşayabilir.

Ergenler ve gençler baş etmeye çalışmak için alkol, tütün, uyuşturucu veya reçeteli ilaçlar kullanabilirler.

Düzenli olarak yiyin, sıvı alın, egzersiz yapın ve dinlenin; vücudunuza özen göstermek stresin olumsuz etkilerini azaltır.

Üzücü duyguları yönetmek için alkol, tütün ve diğer ilaçları kullanmaktan kaçının; bu maddeler genellikle uzun vadede işleri zorlaştırır ve sorunlara neden olabilir.

Yeni bilgiler ve gelişmelerden haberdar olun. Spekülasyon ve söylentilerden kaçınmak için güvenilir bilgi kaynaklarını kullanın.

Afette ilgili televizyon ve sosyal medya içeriğine maruz kalmayı sınırlayın; aşırı maruz kalma rahatsızlığı artırabilir.

TATD SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU

YENİ YIL KARARLARI

Yılbaşı'nda kendimizi geliştirmek ve kendimize hedefler koymak için instagram hesabımızda "yeni yıl kararları" anketi oluşturduk. Hedeflerimiz için ilerlediğimiz, acil tıp çalışanlarının kendilerini geliştirdiği bir yıl olması adına farkındalık yaratmak istedik.

ORYANTASYON EĞİTİMİ

14 mart 2021 tarihinde ‘Online Oryantasyon Eğitimi’ için gerçekleştirilen canlı webinar’da Acil tıp uzmanlık eğitimine başlayan asistanlarımızla sağlıklı yaşam oturumunda bir arada olduk. Acil tıp eğitiminin önemli bir parçası olan iletişim ve iş-hayat dengesi tartışıldı.

2021
ONLINE
Oryantasyon Eğitimi
ACIL TIP vol 1
ACIL TIP vol 2
14.03.2021
Başlıyor

Acil Serviste İletişim Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Ali Altuncı	Uzm. Dr. Merve Koyunoğlu
Wellness: Hayat İş Dengesi Uzm. Dr. Merve Ekşioğlu	TATDHAYAT Sekereteri
Acil Tıp Asistan Birliği Uzm. Dr. Zafer Beşer	Wellness: Hayat İş Dengesi

TİPSLER

Mart 2021 tarihi itibari ile instagram takipçilerimiz ile her pazartesi sağlıklı yaşam adına bilgiler ve öneriler paylaştık. Acil çalışanı için uyku düzeni, ikinci mağdur, kurumsal düzeyde refah, nöbette beslenme düzeni, tükenmişlik, badi sistemi gibi önemli konular hakkında hatırlatmalar yaparak acil tıp camiasının iş-yaşam dengesini gözeterek, farkındalık yaratmayı hedefledik.



tatdhayat

sağlıklı yaşam

İkincil Mağdur

İstmeden hata yapmış, veya istenmeyen bir olaya sebep olmuş olabilirsin; bununla baş etmek için ilk adım: Meslektaşınla paylaşmak...

wellness

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Bilinçli farkındalık ve meditasyon uygulamaları ile stresli durumları daha kolay yönetebilir, üretkenliğimizi ve de iş tatminini artırabiliriz.

wellness

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Her gün yapılması gereken 10 şey:

1. Yeterli uyku alın
2. Yeterince beslenin
3. Yaptığınız işi çeşitlendirin
4. Hafif egzersiz yapın
5. Zevkli bir şey ile uğraşın
6. İyi yaptığınıza odaklanın
7. Hatalarınızdan ders alın
8. Özel bir şakayı paylaşın
9. Dua edin ya da meditasyon yapın
10. Bir meslektaşınıza destek olun

wellbeing

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Pandemik Yorgunluk ile Baş Etmek için

1. Nöbet sırasında molalar verin
2. Meslektaşınızdan yardım isteyin
3. Nefes alın ve Rutinler oluşturun

wellness

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Badi Sistemi

Stres ve tükenmişliğin izlenmesi için önerilen bir yöntem. Genel olarak bir deneyimsiz ve bir deneyimli çalışan ikili olarak eşleşir. Bu yöntem çalışma arkadaşlarınızı faydalı bir şekilde takip etmeyi sağlar.

Badiler birbirlerinin:

- uyku ihtiyacı ve düzenini
- beslenme şeklini
- kişisel koruyucu ekipmanını
- bedensel ve ruhsal iyiliğini
- iş yükünü

takip etmelidir.

wellness

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Kronik strese karşı pozitif zihniyet

Güne minnettarlıkla başlayın. Minnettar olduğunuz 3 şeyi ve nedenini listeleysin.

Mükemmelliğe değil, ilerlemeye odaklanın!

Çevrenizdekiler ile anlamlı bağlantı kurmaya çalışın.

wellbeing

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Bu haftanın tipsi SENDEN!!!!

Pandemi sürecinde kendin için neler yaptın?

Bizimle paylaş!!

wellbeing

tatdhayat

sağlıklı yaşam

Liderlik Rolünde Stresle Başa Çıkmak için Stratejiler

Duygusal Öz Farkındalık: Duygularınızı, becerilerinizi ve yeteneklerinizi anlayın ve farkında olun.

Duygusal Öz Yönetim: Duygularınızı ve davranışlarınızı yönetin.

EMPATİ: Aktif olarak dinleyin ve başkalarını anlamaya çalışın

wellbeing

YILLIK TOPLANTI

Mart ayında Sağlıklı Yaşam alışma grubu olarak evrimii yıllık toplantımızı gerçekleştirdik.

TATD HATIRA ORMANI

Nisan ayında Doğa Tıbbi alışma grubu iş birliğinde ‘‘TATD Hatıra Ormanı’’ projesi kapsamında ağaç dikimi etkinliği gerçekleştirildi. ‘‘Yaşatmak adına can veren sağlıkçılar anısına sağlıklı bir nefes ol’’ sloganı ile başlatılan bu proje, COVID-19 nedeniyle hayatını kaybeden sağlık çalışanlarının anısına gerçekleştirildi. Yoğun ilgi gören bu proje ile Ankara’da TATD Hatıra Ormanının ilk fidanları dikildi.



TATD
HATIRA
ORMANI

Türkiye’nin kalbi Ankara’da
10 Nisan 2021 • 11.00-14.00
Yaşatmak Uğruna Can Veren
Sağlıkçılar Anısına Sağlıklı Bir
Nefes Ol

Yenimahalle / Ankara

TATD TÜRKİYE
ACIL TIP
DERNEğİ

TATDHAYAT SAğLIKLI YAŞAM
ÇALIŞMA GRUBU

TATDOğA
Doğa Tıbbi alışma Grubu



EREPLICA

27 Mayıs “Acil Tıp Günü” için EReplika projemizin ikinci bir versiyonunu gerçekleştirdik. Acil tıbbın ekip ruhunu, yaratıcılığını, yenilikçi ve modern yapısını göstermek için 9 acil tıp kliniğinden, ünlü dizilerde yer alan 9 tıbbi sahneyi yeniden canlandırmalarını istedik. Bu etkinliğimiz sosyal medyada yoğun ilgi gördü.





Dicle University Department of E.M., 2021



Hacettepe University Department of E.M., 2021



Trauma, 2018



Emergency, 2015



Izmir Katip Celebi University Department of E.M., 2021



Okmeydanı Training and Research Hospital, 2021



Gazi University Department of E.M., 2021



Dr. Romantic, 2016




St. Elsewhere, 1982




The Night Shift, 2014

BÜLTEN YAZI

Derneğimizin 'Acil Tıp Bülten' Haziran ayı sayısında "Yoga" konulu bir yazı ile yerimizi aldık.



Merve EKŞİOĞLU
Acil tıp uzmanlığına özel zamanda karar verdim. Ankara Atatürk Hastanesi Tıp Fakültesi'nde, Acil Tıp Anabilim Dalı'nda uzman olarak çalışmaya başladım. EAM ve Yedigöze Hastanesinde çalışırken sonra Fırat Bölgesi Bölge Hastanesi'nde çalışmaya başladım. Aynı zamanda Çarşıya Çarşıya Ekspresif Yoga'ya başladım. Dışarıdan olarak fitness eğitmeni ve de yoga eğitmeni oluyorum. Kulübü ve de spor salonları bir kırıyorum. Günleri bir gün, saatlerimden sadece yarım saatini ayırarak bu işi yapıyorum.



Body not stiff, mind stiff.
-Pattabhi Jois


"Yoga iyileşmek için yapılmaz."

Yoga yapar, sonra iyileşir de değil, iyileşir de sonra yoga yaparsın. Yoga iyileşmek için değil, iyileşen insanın hayatını daha iyi geçirmesine yardımcı olur. Yoga iyileşmek için değil, iyileşen insanın hayatını daha iyi geçirmesine yardımcı olur.

Yoga

Özellikle birçok kişi ile karıştırdığımızda YOGA oldukça yersiz. Zaman zaman medyada ünlülerin yoga uygulamalarıyla sağlık ve huzur bulması ile gündeme gelen, zaman zaman da sansasyonel gündemlerde yerini bulur. Günümüzde yoga hakkında daha çok konuşmakta, yoga eğitimleri yaygınlaşmaktadır.

"Sutra aforizmaları ile anlaşılır bir dile çevrilmiştir"




Yazın, kışın, sıcaklığın ne olursa olsun her şey için uygundur. Yoga uygulamaları bizi bedenimizin içindeki hasarıyla karşı karşıya hale getirir, sonuçlarını anlamamız ve onlara uygun olmamız gerektirir. Max Sireen'in dediği gibi "Bir duruşma ne kadar kısa sürebilirse o kadar iyidir, vurdun ya da ne olduysa olandır." Yoga vücudu yavaşça çalıştırır ve yeniler. Beden rahatsızlığı zihin de rahatsızdır. Bedenimiz ve ruhumuz bir şey yapmaya başladığımızda üzerimizdeki gerginliği de fark ederiz daha çok rahatlamak isteriz. Herkese de serketon hale gelen nefes, odaklanmayı, konsantrasyonu artırarak için anlamda harika bir yoldur. Yoga, günlük yaşamımızın her anında yerini ve yaşamalr rekabetin üstümüzde yaratmış stresin bizi uzaklaştıracak, insanı olan yaşamımızı bizi bendenen olsa değil ve dengeli bir hal kazandıracak ve hayata olan yaklaşımımızı değiştirebilecek güç sahiptir.


"Pattabhi Jois'e göre Yoga evrenseldir."

Peki yoga'yı nasıl tanımlayabiliriz? Aslında Yoga olarak bilinen yoga vinyasa stili geliştiren, Sanskrit dilinde Srik. Pattabhi Jois (Gurujii) ve göre yoga kim ne istiyorsa odur. Çoğu kez stretching ile karıştırılan yoga'nın belki de en çok kişiye anlamıya gelebileceği alan spor. Spor gelişimine, amacına, yöntemine bakıldığında spor ile yoga arasında çok önemli ayrımların olduğu ve olabileceği doğrudur. Kasların, kemiklerin ve eklemlerin dayanıklılık ve esneklik kazanması sağlığı için çok önemli olan yoga (duruş) önerileri de vardır. Ancak bunlar yoga'yı spor olarak tanımlamaya yetmez. Yoga bir terapi yöntemidir ama sadece terapi de değildir. Lent akşamı iyileşme ve dinlenme, kalp hastaları için yoga, kan basıncını düşürme, bağışıklık sistemini artırma gibi sağlık için faydaları sayılmamalıdır.

Peki neden Yoga?


Günlük hayatın streslerinden uzaklaşmak, esneklik kazanmak, kilo vermek, sosyal medyadaki o havaalı postları yapabilmek, yeni ortamlara girebilmek, yeni arkadaşlar edinebilmek gibi zihinsel, fiziksel, sosyal beklentiler gibi nedenler çoğaltılabilir. Yoga'ya yeni başlayanlar ve hali hazırda yoga pratiği olanlar bu soruya cevapları değişiklikle gösterir de zaman zaman geride düşünür neden başlanmadım ve neden sürdürüyorum sorusuna da yoga'yı diğer kılavuzlar önerirler sorarlar. Fakat aslında bu yapılan yoga pratiği beden, zihin ve ruh için mükemmel bir yerlerdir. Yoga zihni sakinleştirir, zihinsel esneklik ve yenilenme beraberinde bunlar hissi de getirir.





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

Dayak döğün zamanlarından geçiyorsanız, çevremizde stres tetikleyene ocağı vaktiniz zihnimizi durdunmak için güzel bir yöntem olabilir. Bedenimizin dansını hissedebiliriz, bedenimiz mitik, bazıları konuşma veya yazma. Yeter ki yaşamalr enerjimizi boşa harcamak yerine dengeli kullanabilelimiz, kendimizi atılabilmeye olan. Herkesin farkında ve kendi üzerine giden yolu Yoga ile keşfedebiliriz ama sadece keşfetmek, olursa eğer kalacağımız otonomluğa açın ve içtenlikle gelen en derin ikkilitinizi dinleyin...



NAMASTE

CANLI WEBİNAR

Haziran ayında pandeminin etkilerinin sürmesi nedeni ile “Pandemi Günlerinde İyilik Hali” adlı webinarı gerçekleştirdik. Zaman yönetimi, kariyer aşamalarında well-being, yeni dönem lider özellikleri, acil tıp’da kadın olmak ve kurumsal düzeyde wellness ile ilgili değerli hocalarımızın katkısı ile gerçekleştirdik. Webinarımıza yurtdışından değerli hocalar da destek oldu. ACEP Well-being Komitesinin yeni ve geçmiş başkanları Dr. Arlene Chung ve Dr. Rita Manfredi, ve AAEM Wellness komite başkan yardımcısı Dr. Alice Min webinarımıza katılarak destek oldu.

TATD TÜRKİYE ACIL TIP DERNEĞİ

1/3

PANDEMİ GÜNLERİNDE İYİLİK HALİ
WEBİNAR

8 HAZİRAN 2021
20.00

zoom
ID: 915 8198 3710
Parola: tatd hayat

TATD HAYAT SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU

PANDEMIC DAYS
WEBİNAR

Moderators

Ayça Koca **Cem Oktay**

Speakers

Rita Manfredi **Arlene Chung**
Reframing Wellness: The Transition from Individual to Organizational Well-being

Alice Min

PROGRAM

20.00 Açılış
20.15 Ayça Koca - Merve Ekşioğlu

1. OTURUM (Türkçe)
Moderatörler: Ebru Unal Akoğlu-Merve Ekşioğlu

20.20 Acil Tıp ve Zaman Yönetimi
20.35 Yusuf Ali Altuncı

20.40 Kariyer Aşamalarında Sağlıklı Yaşam Kavramı
20.55 İbrahim Ulaş Oturan

21.00 Tükenmişliği Tanıyorum, Arkadaşıma Yardımcı Oluyorum
21.15 Metin Yadiğaroğlu

2. OTURUM (Türkçe)
Moderatör: Merve Ekşioğlu-Melih İmre

21.20 Yeni Dönem Liderlik Özellikleri: Klinik İçi İletişim Nasıl Olmalı
21.35 Zeynep Kekeç

21.35 Acil Tıp'ta Kadın Olmak
21.50 Özlem Köksal

3. OTURUM (İngilizce)
Moderatörler: Cem Oktay -Ayça Koca

21.55 Reframing Wellness: The Transition from Individual to Organizational Well-being
22.15 Rita Manfredi - Arlene Chung

22.15 Building Connections: Spokes on the Wheel of Wellbeing
22.35 Alice Min

RİZE GEZİSİ

Temmuz ayında uzun zamandır planlanan Rize gezisinin adımları atıldı, tüm konuşma gruplarında ve sosyal medya üzerinde posterler paylaşıldı. Çok beklenen bir etkinlik olması ve programın beğeni toplaması nedeniyle, çok sayıda ön kayıt oluşturuldu. Eylül ayında gerçekleştirilen etkinliğimizde, tüm katılımcılar ile 3100 metre rakımda bulunan Buzul Göllerine ulaşarak kendimiz ile gurur duyduk.

turkiyeaciltipderneği

1.gün

2.gün

3.gün

RİZE GEZİSİ

Huzur bulacağınız 3 günlük plan...
17-19 Eylül 2021

- Zilkale, Palovit Şelalesi, Çiçiva Cafe/Zua Cafe
- Kaçkar Buzul Gölü
- Mençuna Şelalesi

Ayrıntılı bilgi: www.tatd.org.tr

TATD HAYAT SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU

TATD TÜRKİYE ACIL TIP DERNEĞİ



KİTAP PROJESİ

Başlığını “Acil Tıp’ta Sağlıklı Olma Sanatı” olarak belirlediğimiz kitap projemizi TATD Yayın Komisyonu’na sunarak olumlu geri dönüş aldık. Acil tıp kliniklerinde asistanlardan öğretim üyelerine, idari sorumlulardan yöneticilere ve hatta kurumlara bir rehber olmasını hedeflediğimiz ve Wellness konusunda kurumsal platformda bir farkındalık yaratmak adına bu yolda çalışmalarına başladık. TATD logosuyla başta acil servis çalışanları olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına kazandırmak istediğimiz bu kitap için öncelikle bölümler belirlendi, yazarlardan onay ve telik hakkı alındı. Ocak 2022 tarihine kadar tüm işlemlerin tamamlanmasını hedefliyoruz.

Pandemi nedeniyle, yüz yüze etkinlikleri bir süre askıya almıştık, 2021-2022 yılında bol bol yüz yüze etkinliklerin olmasını diliyoruz.

TATDHAYAT, 800 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.

Sağlıklı Yaşam Çalışma Grubu adına,

Öğr.Gör. Dr. Ayça Koca (TATDHAYAT çalışma grubu başkanı)
Uzm. Dr. Merve Ekşioğlu (TATDHAYAT çalışma grup sekreteri)

TATDHAYAT | SAĞLIKLI YAŞAM
ÇALIŞMA GRUBU

SAĞLIKLI YAŞAM ÇALIŞMA GRUBU