



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ



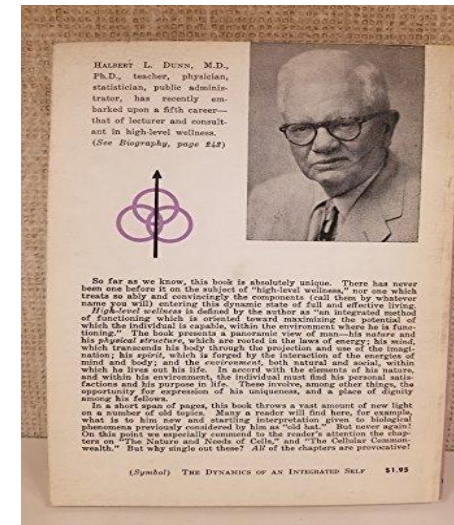
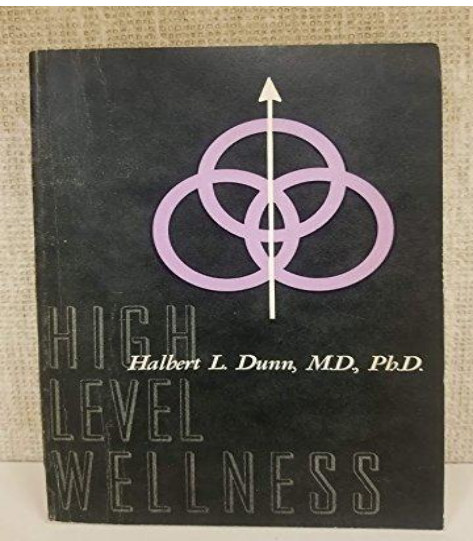
ACİL HEKİMLER İÇİN SAĞLIK UYGULAMALARI

Dr. Öğr. Üyesi Yücel YÜZBAŞIOĞLU
SBÜ-Sağlık Bakanlığı Keçiören SUAM
Acil Tıp Kliniği

Nisan 2019

WELLNESS

- Türkçe’de kısaca “esenlik”
- Sağlık ve mutluluk içinde olma durumu
- Wellness terimi ilk defa, Dr. Halbert Dunn tarafından 1961’de



WELLNESS

- Wellness, yaşam kaliteniz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçim olarak düşünülebilir bilinçli istek ve kararlar almakla başlar.
- Eğilim, Esenliği yüksek seviyeleri taşıyan, değişik yaşam alanlarında önemli prensipler öğretebilen bir yatkınlıktır
- Wellness, bir seçimdir; optimal sağlığa doğru hareket etmek için verdiğiniz bir karardır
- Farkındalığın bir aktif sürecidir. Son noktası olmayan bir gelişim farkındalığıdır
- Yaşam için bir yoldur; esenlik için en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yaşam biçimidir

WELLNESS

- Değişim ve dönüşüm için dinamik bir süreçtir
- Beden, beyin ve ruhun birbirine daha da yakınlaştırılmasıdır
- Kendinizi sevmeyi kabul etmektir
- Genel anlamda, wellness farklı alanlarda, dolu, anlamlı ve kişisel potansiyellerini en yüksek seviyelere çıkarmak için hayatı yaşama kabiliyeti olarak anlandırılır
- Sürekli kendini geliştirmeyi hedefler ve bu gelişimi artırmak için değişiklikler sunar

Being Well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself

Edited by Rita A. Manfredi, MD, FACEP and Julia M. Huber, MD, FACEP



- Yaşam süresi içerisinde fiziksel, entelektüel, duygusal, sosyal, mesleki, ruhani ve çevresel durumu dengede tutmayı amaçlar



THE WELLNESS WHEEL

1-Duygusal Adım

- Acil bir hekim için mutluluk nedir? Kooperatif hastalar? İlginç vakalar? Verimli destek personeli? Harika hemşireler mi?
- Bundan daha fazla?
- Mutluluk bazen “İyi Yaşam” olarak düşünülür
- Mutluluk gerçektir ve ölçülebilir
- Tek bir varlıktan çok daha fazlasıdır
- Mutluluk, yalnızca ıstırabın olmaması değil, neşe ve keyfin varlığından daha fazlasıdır



Happiness Is...

10%

Circumstances

50%
Genetics



40%

Voluntary Control

1-Duygusal Adım

- Duygusal yönden iyi olan bir kişi, kendisinin farkındadır
- Bu kişi bireysel olarak sürekli gelişmeye açıktır
- İnsanların kendisinde ya da diğerlerinde olan geniş çaplı hislerin kabulü ve farkındalığı olarak tanımlanabilir
- Kendi kişisel hislerinizi anlama kabiliyetiniz, sınırlarınızı kabul etmeniz, duygusal istikrarın üstesinden gelmeniz ve duygularınızla daha rahat hale gelmenizi kapsar
- Kişisel davranışlarınızdan sorumludur
- Karşılıklı söylemler, güven, dürüstlük ve saygıya dayalı duyguların birbirine bağlanabilmesi yeteneğidir



1-Duygusal Adım

- Acil tıp stresli ve hareketlidir
- Acil servis hızlı tempolu
- Konsültanlardan ve hastalara kızgın olabiliriz
- Neden kızdığımızı düşünecek çok az zamanımız var
- Ancak bu duyguları yönetmek ve nasıl davranacağımızı seçme gücüne sahibiz
- Esenliğin anahtarı iyimser olmak ve diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilmektir



WINNER - GRAND JURY PRIZE - 1998 CANNES FILM FESTIVAL



*As outrageous as life,
this poem is lovely and
magically unique.*

LIFE IS BEAUTIFUL

LA VITA È BELLA

A FILM BY ROBERTO BENIGNI

STORY BY GUSTAVO TONDI

SCREENPLAY BY GUSTAVO TONDI

DIRECTED BY ROBERTO BENIGNI

CASTING BY ANTONIO DI NUNNO

EDITED BY ANTONIO DI NUNNO

PRODUCED BY ANTONIO DI NUNNO

EXECUTIVE PRODUCERS: ANTONIO DI NUNNO

CO-PRODUCED BY ANTONIO DI NUNNO

PRODUCED BY ANTONIO DI NUNNO

EXECUTIVE PRODUCERS: ANTONIO DI NUNNO

PRODUCED BY ANTONIO DI NUNNO

EXECUTIVE PRODUCERS: ANTONIO DI NUNNO

1-Duygusal Adım

- Bir dergide yazmak veya sözlü anlatımlar
- Meditasyon veya farkındalık egzersizleri
- Yaşıtlarınızın rehberliği
- Eksik geliştirme
- Eğitim
- Kişisel koçluk
- Empatiye odaklanın
- Kendi ihtiyacınla ilgilen
- Stresli duruş süresini sınırlandırın



2-Fiziksel Adım

- Yeterli egzersiz yapmak, iyi yemek yemek, yeterli uyumak
- Hastalık belirtilerine dikkat etmek ve gerektiğinde tedavi olmak
- Fiziksel sağlığınız iyi olursa öz saygınız ve self kontrolünüz artar ve psikolojik olarak iyi olursunuz



2-Fiziksel Adım

- Yiyecek, zindelik ve fiziksel sağlık
- ne yersen osun
- Acil tıp, toplam zindelik ve mutluluk gerektirir
- haftada minimum 150 dakika aerobik egzersiz
- Sahip olduğun tek bedeni koruyacak zamanın var
- Yaşlanma bir hastalık değildir
- Seçim bizim, ve karar bizimle başlıyor
- Kendimize en iyi şekilde bakmamızı hastalarımıza, iş arkadaşlarımıza ve özellikle kendimize borçlu değil miyiz?



2-Fiziksel Adım- Uyku

- UYKU! Acil Tıp ve Uyku: Uyumlu mu?
- Acil hekimler olarak vardiyalı işçileriz ve vardiyalı çalışmayla meydana gelen aksaklıkları gidermek için stratejiler geliştirmek zorundayız
- Uyku planı(Sirkadien Ritim)
- 18.00-03.00



3-Mesleki Adım

- İş yaşamında sağlıklı çalışma performansı, keyif, mutluluk ve başarıyı bir arada yürütme yeteneğidir
- Birey bu dengeyi sadece kendisi için değil iş ortamındaki diğer bireylerle birlikte yürütme ve sürekli daha iyisini elde etme üzerine odaklanır
- İş ortamında gerekli bileşenlerin dinamiğini güçlü tutmak için çeşitli etkinlikler ve faaliyetler planlanır



3-Mesleki Adım

- Acilde sizi mutlu eden şeyleri keşfetmek
- Her zaman düzeltilmesi gereken çok sayıda şey olacak
- İşin sırrı onları işinizden zevk aldığınız şeylerle dengelemek
- iyi bir iş-yaşam dengesi ne kadar iyi yaparsanız o kadar iyi karar verirsiniz



İkinci Kurban Sendromunun Üstesinden Gelmek

Acil durum doktorlarına tıbbi hataların ve beklenmeyen sonuçların etkisi

- Anksiyete
- Hüsran
- Suç
- Korku
- Öfke
- Utanç

Tıp doğası gereği kusurlu bir bilimdir

Hepimiz hata yaparız; insanız

- Profesyonellik'in benimsenmediği ve destekleyici davranışların gösterilmediği
- Klinik ortamların artan tıbbi hatalara, advers olaylara ve güvenli olmayan çalışma koşullarına yol açtığı konusunda artan bir tanı vardır



3-Mesleki Adım

- Aile Etkisi
- Nerde çalışmak, yaşamak
- Burs programı
- Akademik ve özel
- Mevcut finansal durumunuz
- Akıllı bir akıl hocası aramak
- Emeklilik %10,%10,%20
- Elektronik Kayıt
- Teknolojiye uyum
- Dava Stresi(Uzun ömürlü ve başarımız bu tatsız, stresli profesyonel gerçeği idare edebilmemize bağlıdır)
- Tıbbi Malpraktis Stres Sendromu
- Toksik madde maruziyeti
- Şiddete maruziyet



4-Finansal Adım



- Kilit nokta finansal güven
- Ailenizi ihtiyaçları sağlamak, aylık faturalarınızı ödemek
- ocuklarınızın eğitimini planlamak ve rahat bir emeklilik ve gelecekteki seyahatler
- Sigorta demeleri
- İlerlemenizi ölçebilir ve sonuçtan emin olun

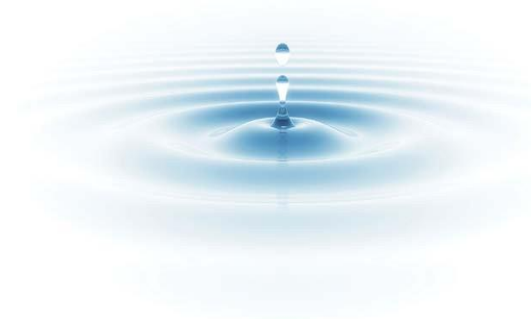


4-Finansal Adım

Mali Huzur İçin Yedi Adım: Acil Durum Hekimi İçin Finansal Planlamaya Giriş

1. Şimdi Planlayın, Sonradan Mali Mutluluk
2. Dilini ve temellerini öğrenmelisin
3. İyi gelir ve %25'ni saklamak
4. İyi danışman bulmak
5. Sigorta
6. Dikkatli yatırım fonlara dikkat
7. Varlık koruma fonu

Maaşınız finansal hayallerinizi gerçekleştirmek için yeterli Biraz planlama ve biraz disiplin bunu gerçekleştirecek



5-Sipirütüel(Manevi) Adım

- Yaşam anlamlı ve amacı olan bir duygudur; yaşam için bize rehberlik eden, anlam veren ve yönlendiren etik, değerler ve dürüstlüktür
- Dünya hayatı ile birlikte iç dünyaya ait ihtiyaçları dengelemek için çalışırken kendi ve diğerleri ile bir harmoni ortamı oluşturmak için çabalamanıza rehberlik eden insan varlığında anlam ve amaç için bir arayıştır
- Evrende var olan daha yüksek bir güç ile birlikte kişisel ilişkilerin bir yaşam boyu gelişmesini özendirir
- Spiritüel wellness, kişisel inanışların değerlendirmesidir. Kişi her yerde ibadetini yapabilme özgürlüğüne sahiptir



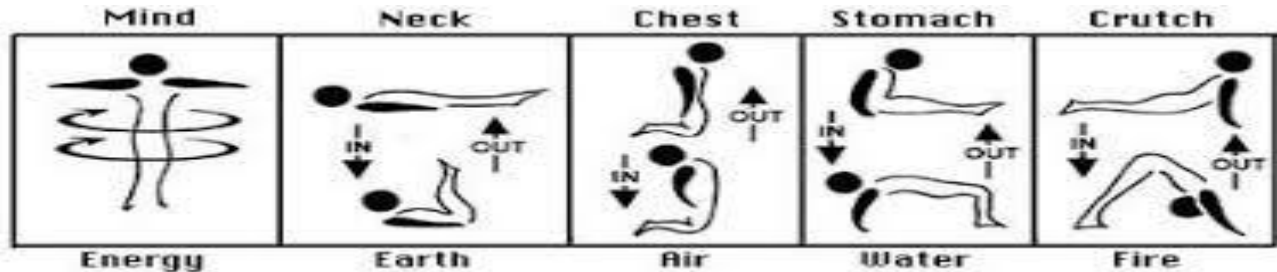
5-Sipirütüel(Manevi) Adım

- Acil tıp size ne ifade ediyor
- Yardım veya Şifa sanatımı ?
- Manevi boyut hayal kırıklığı, şüphe ve korku zamanlarıyla huzurlu zamanların birbiriyle uyumuyla karakterizedir
- Acil tıpta biz her gün varlığımıza anlam katmamıza sebep olan bu deneyimlere sahibiz



5-Sipirütüel(Manevi) Adım

- Meditasyon yapmak zaten acil durum doktorlarına doğal olarak gelen bir beceridir
- Bizi daha sakin, daha odaklı ve daha etkili hale getirebilir
- Birçok insan meditasyonun sessizce oturduğunu ve konsant
- Kullanılan nesne, çakıl taşı, kalem veya bozuk para gibi elde
- Bir nesne meditasyonu için ihtiyaç duyulan tek şey nesne ve istekli bir akıldır
- Bir zamanlayıcı yararlı olabilir; başlamak için 2 dakika deneyin
- Aklımızı sakin odaklı bir duruma getirme yeteneğimizi geliştirmek, acil tıp uygulaması sırasında görevlerimizi hızlı ve etkili bir şekilde



5-Sipirütüel(Manevi) Adım

- Sessiz alanlar
- Duyularını tamamen kullan
- Olduğun yerde ol. Etrafa bak
- Sadece bak, yorumlama. Işığı, şekilleri, renkleri, dokuları görün
- Her şeyin sessiz varlığına dikkat edin....
- Sesleri dinleyin; onları yargılama



6-Sosyal Adım

- Acil servis dışındaki yaşamınızda diğer insanlarla nasıl ilişki kuruyorsunuz?
- Meslektaşlarınızla, hastalarımızla, arkadaşlarımızla ve ailelerimizle etkili ilişkiler geliştirmek sosyal sağlığı gösterir



6-Sosyal Adım

- Çatışma her zaman etrafımızdadır,
- İş yerinde, çatışma altın bir fırsattır. İyi yapılırsa, çatışma anlamlı bir değişim taşıyan araç olabilir
- İlk önce kabul et
- Sonra nefes al visseral reaksiyon
- Sonra, bir eylem planı geliştirin
- Objektif seçenekleri belirle



Acil Tıp Eğitimi Sırasında Wellness Stratejileri

- Oryantasyon , Aile ve iş dışı Arkadaşlar, Hobiler, Sağlık, Acil tıp wellness programları

PHYSICIAN WELLNESS/RESIDENTS' PERSPECTIVE

Strategies to Enhance Wellness in Emergency Medicine Residency Training Programs

Shana Ross, DO, MSc*; E. Liang Liu, MD; Christian Rose, MD; Adaira Chou, MD;
Nicole Battaglioli, MD

**Corresponding Author. E-mail: Shana.Elisha@gmail.com, Twitter: [@ShanaElisha](https://twitter.com/ShanaElisha).*



7-Entellektüel Adım

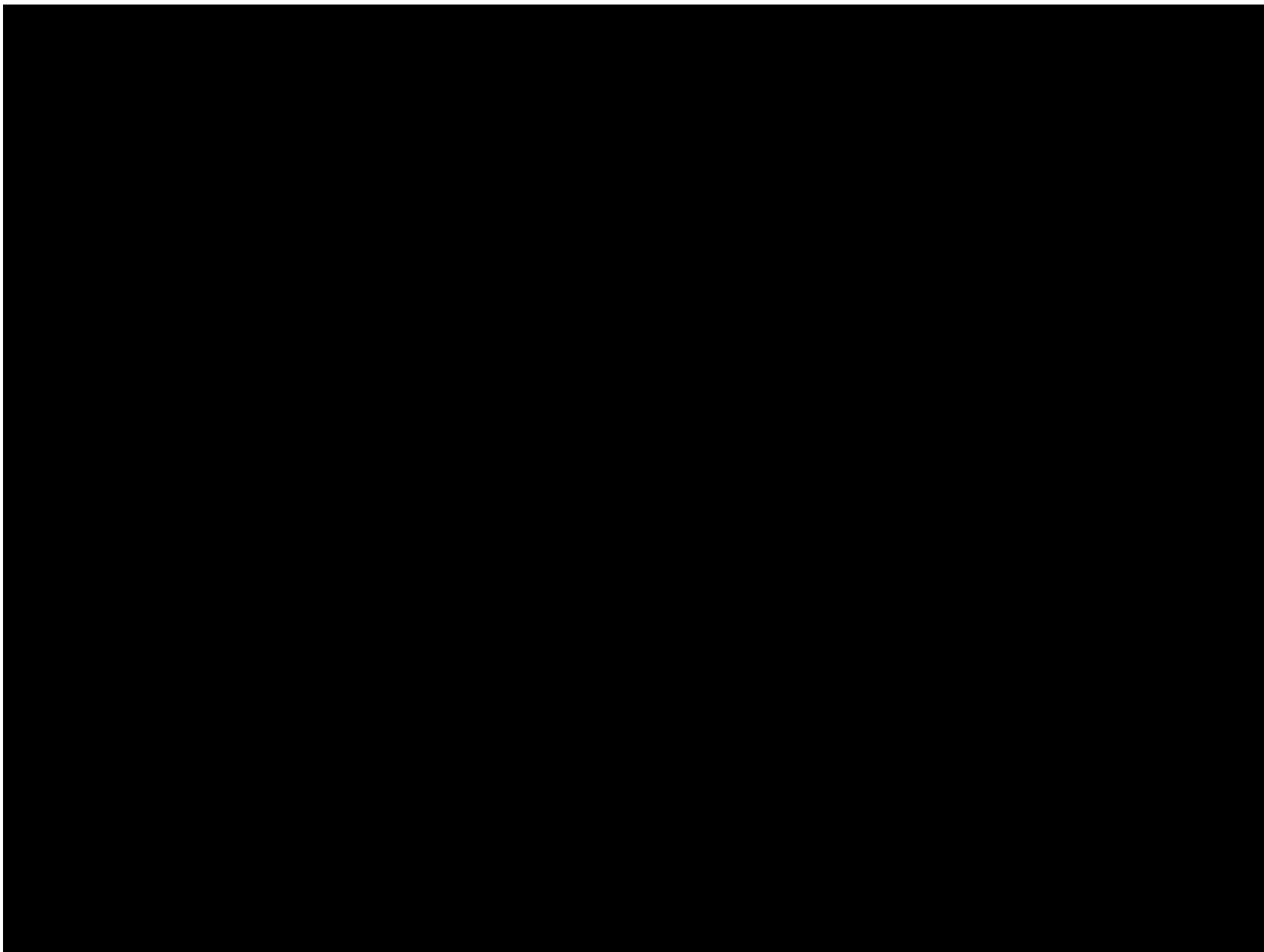
- Entelektüel esenlik, çevrenizdeki dünyada farkındalığınızı geniş tutmayı ve sürekli eğitim halini kapsar
- Yeni bir fiziksel egzersiz öğrenmek gibi, yeni bir şeyler öğreniyor olmak da entelektüel gelişim doğurur ve insana esenlik verir
- Wellness'in bu aşaması, öğrenmiş olduğunuz şeyleri yapabileceğinizi, daha fazla öğrenmeye yönelik imkanlar yaratacağınızı size öğretir



7-Entellektüel Adım

- Uzmanlığımız sürekli değiştikçe ve geliştikçe, acil tıpta açık fikirli olmak çok önemlidir
- Bildiğiniz şeyleri ED'de başkalarıyla paylaşmak teşvik edici olabilir ve kendinize meydan okumanın bir yolu olabilir
- Dinlemek karşındakinin söylediklerinin olabilirliğini düşünmek yeni fikirlere açık olmak gerekir





• Teşekkürler

