

Beyin Farkındalığı Haftası 2019 ***Hasta Bilgilendirme Standı ve İlköğretim Öğrencileri Eğitimi*** ***Brain Awareness Week 2019*** ***Patient Information Stand and Primary School Students Education***

¹Pınar Yıldız, ²Mehmetcan Çiftçi, ²Esra Bektaş, ²Berçem Uğurhan, ²Recep Karaduman,
²Erdem Erçelik

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı,
Genel Dahiliye Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye
² Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi 2. Sınıf Öğrencisi, Eskişehir, Türkiye

Özet: Beyin sağlığını korumaya yönelik farkındalığın artırılmasını amaçlayan 'Beyin Farkındalığı Haftası' 1996 yılından beri dünya genelinde kutlanmaktadır. Bizde, üniversitemizde 1999 yılından beri, beyin sağlığının önemini vurgulayan farklı etkinliklerle geçiriyoruz. Yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve yaşam boyu sürdürülen koruyucu önlemler beyin ve ilişkili hastalıkların gelişmesini engelleyebilir. Bu önlemlerin toplum genelinde kabul edilmesinde ve uygulanmasında sağlık çalışanlarının önemli bir rolü vardır. Bu yıl beyin farkındalığı haftasında dönem iki öğrencilerimizle birlikte iki farklı etkinlik gerçekleştirdik. Hastanemiz poliklinik girişinde açtığımız hasta bilgilendirme standında, ayaktan başvuran poliklinik hastalarına beyin sağlığını korumaya yönelik bilgiler aktardık ve diğer etkinliğimizde de özel bir kolejin ilköğretim öğrencilerine beyin ve beyin sağlığı ile ilgili eğitim verdik. Bu sayede hem beyin farkındalığı haftasına hem de öğrencilerimizin klinik eğitimine katkımız oldu. Tıp fakültesi öğrencilerinin mesleki sorumluluklarının farkına varması ve profesyonellik ile tanışmalarında erken klinik temas önemlidir. Bu açıdan da bakıldığında projemiz karşılıklı kazanımların yüksek olduğu bir sonuca ulaşmıştır.

Anahtar Kelimeler: beyin farkındalığı haftası, erken koruma, topluma dayalı öğrenme, öğrenci projesi.

Yıldız P, Çiftçi M, Bektaş E, Uğurhan B, Karaduman R, Erçelik E. 2019. Beyin Farkındalığı Haftası 2019 Hasta Bilgilendirme Standı ve İlköğretim Öğrencileri Eğitimi, Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi

Abstract: The Brain Awareness Week, which aims to increase awareness about brain health, has been celebrated worldwide since 1996. In our university since 1999, we spend different activities emphasizing the importance of brain health. Life-long preventive measures starting in the early stages of life may prevent the development of brain and related diseases. Health workers play an important role in the adoption and implementation of these measures throughout the society. This year we had two different activities with our two students during the week of brain awareness. At the patient information booth that we opened at the outpatient clinic of our hospital, we gave information to the outpatients in the outpatient clinic to protect their brain health and in our other activity, we provided training on brain and brain health to primary school students in a special college. In this way, we have contributed both to the week of brain awareness and to the clinical education of our students. Early clinical contact is important for medical school students to recognize their professional responsibilities and to meet with professionalism. From this point of view, our project has reached a conclusion that mutual gains are high.

Keywords: brain awareness week, early protection, community based learning, student Project.

Yildiz P, Ciftci M, Bektas E, Ugurhan B, Karaduman R, Ercelik E. 2019. Brain Awareness Week 2019 Patient Information Stand and Primary School Students Education, The Research Journal of Medicine Turkish Students

ORCID ID of the authors: P.Y. 0000-0002-3625-9829, M.Ç. 0000-0002-6892-0650, E.B. 0000-0003-4250-5894,
B.U. 0000-0002-3660-5509, R.K. 0000-0002-4957-6962, E.E. 0000-0002-1431-3644

1. Giriş

Yaşlanma sürecinde genel vücut sağlığımızda olduğu gibi beyin sağlığımızda da değişiklikler başlar. Bu değişikliklerin gelişme hızını ve ortaya çıkan hastalıkları; genetik yapımız, çevresel koşullar ve yaşam tarzımız belirler (1). Bilinçli olmak, farkında olmak ve önlem almak bizleri korur. Bireysel olarak gündelik hayatınızda alabileceğiniz bazı basit önlemler ile beyin sağlığınızı korumaya erken dönemlerden itibaren başlayabilirsiniz (2). Hastalıklarınızın takibini yapmak, ilaçlarınızı düzenli kullanmak, doktor önerilerini dikkate almak, sağlıklı ve düzenli beslenmek, hareketli yaşamak, düzenli uyumak, olumlu düşünmek ve sosyal olmak beyin sağlığının korunmasında çok önemlidir (3). Beyin haftası 2019 etkinlikleri kapsamında dönem 2 proje öğrencilerimle birlikte öğrencilerin ‘toplum içinde öğrenmesini’ hedefleyen bir proje gerçekleştirdik. Tıp eğitiminin amaçları içinde, teorik bilgiyi almak, bilgiyi anlamak, işlemek ve gereken zamanda ihtiyacı olanlarda kullanmak sayılabilir. Topluma dayalı eğitimlerde, öğrenciler meslek hayatlarında karşılaştıkları hastaları görür ve bununla birlikte gerek klinik eğitime gerek ise mezuniyet sonrasına bakış açıları değişir (4). Günümüzde tıp eğitiminde, öğrencilerin hekimlik mesleğinin profesyonellik

özelliklerinden olan hasta hekim arasında iş birliği ve iyi iletişimin eğitimin erken dönemlerinden itibaren kurulabilmesine imkan sunan bu tarzda fırsatlar yaratmak çok önemsenmektedir (5). Bizde çalışmamızda dönem 2 öğrencilerimizle toplum içinde farklı yaş grubu ve sağlıklılık durumundan bireylere eğitim vermelerini ve yakın ilişki kurmalarını sağlayan bir proje gerçekleştirdik.

2. Materyal ve Method

Proje Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi 2. Sınıf öğrencileri Mehmetcan Çiftçi, Esra Bektaş, Berçem Uğurhan, Recep Karaduman, Erdem Erçelik ve danışman Doç. Dr. Pınar Yıldız eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler projelerinin ilk aşamasında 05.03.2019’da, 3. Basamak eğitim ve uygulama hastanemizde poliklinik girişinde beyin haftası standı açarak ayaktan hastanemize başvuran hastalara, beyin sağlığını erken korumada gündelik hayatlarında uygulayabilecekleri önlemler ve öneriler sundular (Resim 1.). Mini mental test uyguladılar ve beyin jimnastikleri önerdiler. Projenin ikinci aşamasında 12.03.2019’da anaokulu ve ilköğretim öğrencilerine beyin sağlığını ömür boyu korumada dikkat etmeleri gerekenler hakkında detaylı bilgiler verdiler, sunumlar yaptılar (Resim 2,3).



Resim 1.



Resim 2.



Resim 3.

3. Tartışma

Sağlık mesleklerinde topluma dayalı eğitim, özellikle ilerde hizmet sunulacak toplumun yapısının öğrenilmesi açısından çok önemlidir. Erken dönemde toplum ile temas eden öğrenci, sorunların çözümünde daha etkili olacaktır (6). Bu amaçla örnek olarak

üniversitemiz tıp fakültesinde, dönem 1 ve 2 öğrencilerine yönelik yaz stajı uygulamaları yapılmakta ve öğrenciler eğitimlerinin erken dönemlerinden itibaren gerçek hasta- hekim ilişkisi görmektedir.

Bizde projemizde beyin farkındalığı haftasında dönem 2 öğrencilerimiz ve hastaları buluşturduk. Hastalara bilgi verebilmek amacıyla ön hazırlık yaptılar ve beyin sağlığını korumaya yönelik öneriler hazırladılar. Beraberinde onları ilgi ile dinleyen hastaların sorularını yanıtladılar. Kanıta dayalı tıbbın önemini, hastaların gösterdiği ilgiyi ve onlara duyduğu saygıyı gördüler. Hekimliğin mezuniyet sonrası başlamadığını, tıp fakültesine girdikleri günden itibaren giydikleri beyaz önlüğün onlara yüklediği sorumluluğun farkına vardılar. Her konuda topluma önderlik yapmaları gerektiğini ve hep çok çalışmaları gerektiğini görmeleri, tüm eğitimleri boyunca daha gayretli olmalarını sağlayacaktır. Diğer etkinlikte ise ilköğretim öğrencilerine beyin yapısını, işlevlerini ve beyin sağlığını erken korumanın ne kadar önemli olduğunu anlattılar. Burada da gerçek bir öğretmenlik deneyimi yaşamış oldular. Bilgiyi aktarabilmenin zorluğunu gördüler.

Proje sonrası öğrencilerin kazanımları

Berçem Uğurhan: Beyin Haftası ile ilgili gerçekleştirdiğimiz etkinlikler bu konudaki bilinç düzeyini artırma açısından çok faydalı oldu. Stand açarak ve sınıflarda sunumlar yaparak yetişkinlere ve küçüklere günlük hayatta kolayca uygulanabilecek tavsiyeler vermiş olduk. Bizler için de hem faydalı hem eğlenceli geçen bir proje oldu.

Recep Karaduman: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi 2.Sınıf öğrencileri olarak toplumda beyin ve beyin sağlığı hakkında farkındalık oluşturmak için bir proje yapmak istedik. Tüm dünyada eşzamanlı gerçekleşecek olan “Beyin Farkındalığı Haftası” süresince bu projemizi yerine getirmeye karar verdik. Proje planımızı yaptıktan sonra fakülte hastanemizde gerçekleştirdiğimiz ilk etkinliğimizde öncelikli olarak insanlara beyin ve beyin farkındalığı hakkında bilgi verdik. Anketler ve beyin egzersizleriyle bunları pekiştirdik. Birçok insanla tanışma, konuşma ve onları bilgilendirme fırsatımız oldu. Hem bizim için hem de insanlar için gerçekten eğitici olduğunu düşünüyorum. İkinci etkinliğimizde de bu sefer odağımızı çocuklara çevirdik.

Bahçeşehir Koleji’ndeki çocukların derslerine girerek çocuklara beyin ve beyin farkındalığı hakkında slayt sunularıyla desteklenmiş şekilde bilgiler verdik. Proje ekibimiz ve çocuklar için gerçekten çok eğitici ve eğlenceli geçtiğini söyleyebilirim. Böylece projemizin son aşamasını da tamamlamıştık. Bu projeyi hayata geçirmemizi sağlayan Doç. Dr. Pınar Yıldız hocamıza teşekkür ederiz.

Erdem Erçelik: Okulumuz Beyin Takımı ve Bahçeşehir Koleji öğrencileri ile birlikte böylesine aktif ve kaliteli bir etkinlikte bulunma fırsatını bana tanıdığınız için size teşekkür ederim. İlk başta yaptığım heyecanı benimle birlikte sınıfa girerek kırdığınız için de teşekkür ederim. İlerde böyle etkinliklerin sayısının artması dileğiyle...

Esra Bektaş: Projemizin ilk aşamasında hastanedeydik. Hastanede hastalara mental test yaptık ve onlara beyinlerini geliştirmek için, hafızalarını sağlıklı tutabilmek için günlük hayatlarında neler yapabileceklerinden, neleri değiştirmeleri gerektiğinden bahsettik. İnsanlara bu şekilde yarar sağlayabilmek, bilgi verebilmek ve hayatlarında bir şeyleri değiştirebilecek olmak çok güzel hissettirdi. Doktorluğun ne kadar kutsal bir meslek olduğunu biraz da olsa gösterdi. İkinci aşamasında ise Bahçeşehir kolejindeydik. Çocuklara beyini anlattık. Beynimizin işlevlerinden, beynimizi korumak için neler yapabileceğimize bahsettik. Eğlenceli bir şekilde akıllarında kalmasını sağladık. Çocukların merakla sürekli soru soruyor olmaları, çok dikkatli dinlemeleri çok güzeldi. Öğretmenliği de tatmış olduk. Çok eğlenceli bir projeydi içinde yer aldığım için mutluyum. Proje de yer almamı sağlayan Pınar hocama teşekkür ediyorum.

Mehmetcan Çiftçi: Projemiz insanlara kattığımız bilinç kadar bizim de bilinçlenmemize vesile oldu. Hem eğlenip hem öğrendiğimiz, tecrübelendiğimiz çok değerli vakitler geçirdik. Poliklinik girişinde 'Beyin Haftası' etkinliğinde insanlar bizlere karşı sıcak kanlı ve sabırlıydı, hepsi merakla yaklaşıp yaptığımız işe saygı duyuyordu. Bu benim için farklı bir duygu oldu, insanların saygısını kazanmak bu saygıyı aldıkça utangaçlığımı atıp insanlarla iletişimimi

arttırmak benim en büyük kazancım ve tecrübem oldu. Tıp eğitiminin ilk saha çalışmasıydı ve yıllar geçse de unutamayacağım güzel anlar yaşadım. :) 2.etkinlik günü, projemizin devamı olarak Bahçeşehir Koleji'nde küçük bay ve bayanlara beynimizin ne kadar önemli bir organ olduğunun mesajını vermeye çalıştık. İlk öğretmenlik tecrübem oldu, kendimizi bir topluma ifade etmek, onların dinlediğini görmek, merak ettiğini görmek güzel duyuydu.

Doç. Dr. Pınar YILDIZ

Bende bize bu fırsatı veren hocalarımıza teşekkür ediyorum. Bu sayede öğrencilere verilen emeğin karşılığını almış olmak, hekimlik mesleğinin sayısal bir bilim olmasının yanında sosyal bir bilim de olduğunu onlara bizzat yaşayarak öğretmek benim için de çok faydalı oldu.

4. Sonuç

Öğrencilerimiz bu proje ile birlikte iki farklı gruba; sağlıklı çocuk ve adolesan bireylere ve ayrıca ileri yaş grubu hastalara eğitim verdiler. Hastaneye sağlık hizmeti almaya gelen ve çoğunluğu hastalardan oluşan bir grupla temas etmiş oldular. Bu etkinlik onlara aynı zamanda hekimlik duygusunu da ilk kez yaşattı. Beraberinde hekimliğin sadece tedavi etmek için kullanılan reçetelerden oluşmadığını, toplumun sağlık eğitimi ve sağlık okuryazarlığının gelişmesinde eğitmen olmanın da ne kadar önemli olduğunu da gördüler. Öğrencilerimizin özellikle koruyucu hekimlik uygulamalarına yönelik klinikle erken temas edebileceği bu tarz projelerin çok faydalı olacağına inanıyorum. Bu sayede mesleki klinik eğitime hazır oluşluk düzeyleri de yükselecektir.

KAYNAKLAR

1. Yıldız P, Dönderici Ö. Beyin Sağlığında Beslenmenin Etkisi. Osmangazi Tıp Dergisi, 2016; 38 (Özel Sayı 1): 8-12.
2. Esen E. Beynimizi Zinde Tutmak. Osmangazi Tıp Dergisi, 2016; 38 (Özel Sayı 1): 13-16.
3. https://yourbrainmatters.org.au/sites/default/files/YBM%20Help%20Sheet_Turkish.pdf
4. Schmidt H, Magzoub M, Feletti G, Nooman Z, Vluggen P. Handbook of Community – Based Education: Theory and Practices. (Preface). Maastricht: Network Publications; 2000; 7 – 9.
5. Daloğlu M. Tıp eğitimi programlarında profesyonelizm. Alimoğlu MK, editör. Tıp ve Sağlık Eğitiminde Etik ve Profesyonelizm. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019; p.15-21
6. Aytekin N. T. Topluma Yönelik – Topluma Dayalı Tıp Eğitimi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2002; 28 (2): 53-56.