

SAĞLIK PERSONELLERİNE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

İnsan ilişkilerinin çok yoğun olduğu sağlık alanında, sağlık hizmeti veren kişilerin bireysel tutum ve davranışlarının önemli olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Hastalar sağlık personelinin ilgi ve şefkat beklemektedir. Bu nedenle gösterilecek güler yüz ve samimi bir ilgi, iletişimin başlangıcında gösterilen en etkili tutum ve davranış olarak kabul edilmektedir” dedi.

‘Hasta ve İletişim’ konulu eğitimde sağlık personellerine tavsiyelerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, sağlık personelinin hasta ile sağlıklı iletişim kurmalarını engelleyen nedenleri ortadan kaldırmak için sağlık personelinin dikkat etmesi gereken noktaları da belirtti.

“EMPATİK YAKLAŞIM SERGİLENMELİ”

Sağlık personelinin hasta ile sağlıklı iletişim kurmalarını engelleyen bazı nedenler olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Sağlık personeli hasta ile olan iletişimde hastanın eğitim durumunu, kültürel ve sosyal durumunu göz önünde bulundurarak iletişime girmelidir. Uygun dil ve iletişim tarzı dikkate alınmadan kurulan iletişimde hastalar korku, kaygı ve çekinme gibi duygulara kapılarak soru sormaktan kaçınmaktadırlar. Bu tür iletişim sorunlarını ortadan kaldırmak için hastalara empatik yaklaşım sergilenmeli ve özellikle aşırı tıbbi terim kullanmaktan kaçınılmalıdır” ifadelerini kullandı.

“HASTANIN KENDİNE OLAN GÜVENİ GÜÇLENDİRİLMELİ”

Elkin, sağlık personelinin hasta ile sağlıklı iletişim kurmalarını engelleyen nedenleri ortadan kaldırmak için sağlık personelinin dikkat etmesi gereken noktaları ise şöyle belirtti:

“Hasta ile ilk karşılaşmada kendisini rahat hissedeceği bir ortam yaratmak, ilgi ve güler yüzle karşılamak, etkin dinleme, etkin ve birbiri ile tutarlı sözlü ve sözsüz iletişim kurmak, hastanın sözsüz iletişim ile ortaya koyduğu beden dili ipuçlarını değerlendirmek, tıbbi terimlerden kaçınarak anlaşılması kolay bir dil kullanmak, hasta ile empati kurmak, sözlü ve sözsüz iletişim ile hastanın verilen bilgileri doğru olarak algılayıp algılamadığını ortaya çıkarmak, sağlık personeli-hekim ve hasta üçlüsünün bulunduğu ortamda hastayı unutmamak, gerektiğinde sorular sorarak bazı açıklamalar yapmak ve hastanın tüm sorularını cevaplandırmak, iletişim sırasında hastanın görme, işitme ve doku kanallarını etkileyebilecek ısı, ışık, havalandırma durumlarını dikkate almak, rutin işler sırasında iletişimin kopabileceği dikkate alınarak geribildirimde bulunmak, hastanın konuşmasını cesaretlendirmek için zaman zaman sessiz kalmak, konuşması için fırsat vermek, hastanın kendi bakımı ile ilgili alınacak kararlarda iş birliği yapmak, hastanın kendine olan inancı ve güvenini güçlendirmek, hasta ile konuşurken ses tonunu iyi ayarlamak, hastanın sağlığına kavuşmasında ona yardımcı olacak inançları desteklemek.”

“DOĞRU VE ETKİN İLETİŞİM”

Sağlık sorunu olan hastanın hekime gitme kararı vermesinin iletişim sürecini başlattığını söyleyen Elkin, “Aslında bakıldığında çoğu zaman ani, plansız ve hazırlıksız olarak kurulan bir iletişimdir. Bu nedenle bu iletişim sürecinin herhangi bir iletişim kazasına neden olmadan sonlanması önemlidir. Hasta ve sağlık personelinin bu iletişimlerde ulaşmak istedikleri sonuç aynı olup; hastanın iyileşmesi ve başvurduğu kurumdan en etkin sağlık hizmetini almasıdır. Hekim ve sağlık personelinin amacı da; hastasının iyileşmesi ve sağlık sorunları çözülmüş şekilde kurumdan ayrılmasıdır. Sonuç olarak biz sağlıkçılar ve hastaların ortak amacı aynı olduğuna göre doğru ve etkin iletişim işimizi kolaylaştıracaktır” dedi.

AŞKI CANLI TUTABİLMEK İÇİN 7 ÖNERİ

Psikiyatrist Onur Okan Demirci, ilişkilerin sağlıklı yürümesi konusunda çözüm önerilerini ve aşkı canlı tutabilmek için yedi öneride bulundu.

Günümüzde aşkın tazeliğini koruma çabası birlikteliklerin en önemli parçalarından bir tanesi haline geldi. Hatta çoğu çift ilişkilerinde soğukluk sezdiklerinde ‘eyvah yoksa ilişkimiz mi bitiyor?’ endişesine kapılıyor. Geleneksel ilişki kurtarma çabaları ise evlilik kararı almak, ilişkiye heyecan getirebilir düşüncesi ile çocuk sahibi olmak, evde evcil hayvan beslemeye başlamak gibi davranışlarla karşımıza çıkıyor. Bu noktada Psikiyatrist Onur Okan Demirci, ilişkilerin sağlıklı yürümesi konusunda çözüm önerilerini ve aşkı canlı tutabilmek için yedi öneride bulundu.

TARAFSIZ VE ADİL DAVRANIŞLAR SERGİLEMEK

“Bazı çiftler, eşleri tarafından kendilerini yargılanıyormuş gibi hissedebilirler” diyen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Onur Okan Demirci, “ Böyle bir his otomatik olarak savunmaya geçme davranışı ortaya çıkaracaktır. Beraberinde aşırı hassaslık, alınganlık, içe kapanma, yargılanma endişesi ile her şeyi konuşamayacağını düşünme gibi sorunlar doğacaktır. İletişiminizi canlı tutabilmek istiyorsanız yargılayıcı konuşma, mimik ve davranışlardan kaçınmalısınız” ifadelerini kullandı.

İSTEKLERİ SOMUTLAŞTIRMAK

Çiftlerin sıklıkla birbirlerinden ilgi görmediklerinden yakındığını belirten Psikiyatrist Demirci, “Bu sorunu çözebilmek için öncelikle soyut ve oldukça geniş bir kavram olan ‘ilgi’ nin somutlaştırılması gerekebilir. Örneğin; eşlerden biri ilgiyi eşinin düzenli olarak kendisini birlikte olmadığı süreçlerde merak etmesi ve araması olarak tanımlayabilir. Bunu bilmeyen diğer eş ilgiyi ona çiçek almak olarak düşünerek çiçek almaktadır fakat kişinin ilgi kavramı içinde bu bulunmuyorsa eşinin kendisi ile ilgilenmediğini söyleyecek, diğer eş ise çiçek aldığı için ‘hayır ilgileniyorum’ şeklinde yanıt verecektir. Bu nedenle eşler birbirlerine ‘ilgi’, ‘sevgi’, ‘tutku’ gibi soyut kavramlardan bahsederken somut olarak bunların kendilerince ne anlama geldiğini tanımlamaları ilişki kurtarıcı bir durum olabilir” açıklamasında bulundu.

HASSAS NOKTALARA SAYGI GÖSTEREBİLMEK

“Hepimiz insanız ve elbette hassas olduğumuz, dokunulmasını veya eleştirilmesini istemediğimiz noktalarımız olabilir. Henüz paylaşmaya, yüzleşmeye veya çözmeye hazır olmadığımız konular diğer insanlar tarafından dile getirildiğinde veya eleştirildiğinde oldukça rahatsız hissederiz” diyerek sözlerine devam eden Psikiyatrist Demirci, “Eşler birbirlerine hassas noktaları konusunda saygılı olduklarında ve bunu bir silah gibi kullanmadıklarında aşklarını çabucak eskitmekten kurtulabilirler” şeklinde konuştu.

FEDAKÂRLIK

Aşkî canlı tutan durumlardan birisinin de kişilerin birbirlerine karşılıklı olarak sevgi ve fedakârlık sergileyebilmeleri olduğunu söyleyen Psikiyatrist Demirci şöyle konuştu:

“Fedakârlığın büyük bir durum için gerçekleşmesine gerek yoktur. Küçük fedakâr davranışlar karşı tarafın heyecanını sıcak tutacaktır. Kendinizi ilişkiniz için feda etmeyin, sevdiğiniz kişinin küçük ihtiyaçları için fedakâr olun.”

DÜŞÜNCELERE SAYGILI OLABİLMEK VE DEĞİŞTİRME ÇABASINDAN VAZGEÇMEK

Düşüncelere saygı duymadan karşı tarafı değiştirme çabasının da çiftlerin en sık yaşadığı sorunlardan olduğunu vurgulayan Psikiyatrist Demirci, “Düşünün ki elinizde bir alışveriş listesi var. Listedekileri alabilmeniz için ya listedeki tüm ürünlerin bulunduğu bir markete giderseniz ya da gittiğiniz bir markette olmayan ürünlerin gelmesini beklersiniz tabii beklediğiniz ürünleri getirirlerse! İlişkilerde bu duruma benzer. Ya isteklerinize ve beklentilerinize uygun bir ilişki bulursunuz ya da beklentilerinizi karşılayacak şekilde karşınızdakinin değişmesini beklersiniz veya onu değiştirmeye çabalarsınız. Bunlardan en tehlikeli olanı ilişki yaşadığınız kişiyi değiştirme çabasıdır. Bu çaba onun kişiliğine ve düşüncelerine saygı duymadığınızı gösterebilir ve eşiniz artık sizinle düşüncelerini paylaşmama kararı alabilir. Sağlıklı bir iletişim ve canlı bir aşk için değiştirme çabasından vazgeçmeyi ve eşinizi anlamaya çalışmayı düşünebilirsiniz” dedi.

ESNEK OLABİLMEK

Psikiyatrist Demirci tavsiyelerine şöyle devam etti:

“İlişkinizde ne yaşarsanız yaşayın kesin ve kati bir yargıya varmadan önce mutlaka farklı bakış açılarından da durumlara bakabilme yeteneğinizi geliştirin. Örneğin; eşiniz sizin sevmediğiniz bir arkadaşı ile buluşmuş olabilir ve bunu size söylemediğinden sorun yaşıyor olabilirsiniz. ‘Onunla görüşmeni istemediğimi bildiğin halde nasıl görüşürsün?’ sorgulamasına girmeden önce bu durumu neden size söylemeye çekindiği üzerine düşünmelisiniz. Sizden korkuyor mu? Çekiniyor mu? Anlayamayacağınızı mı düşünüyor? Anlaşılmadığını mı hiss ediyor? Esnek olmadığının mı farkında? Unutmayın ilişkilerinizde siz yargıç değilsiniz, yaşanan sorunlarda en az sizde eşiniz kadar sanık koltuğunda oturuyorsunuz.”

İLİŞKİYE HER ŞEYİNİ VERDİĞİNİ DÜŞÜNMEKTEN VAZGEÇMEK

“Hani ‘saçını süpürge etmek’ deyimi vardır ya işte sağlıklı bir ilişki için bundan vazgeçmelisiniz” ifadesini kullanan Psikiyatrist Demirci, “Eğer kendinizi bir süpürge olarak görüyorsanız eşinizi de pislik olarak görüyor olmalısınız ki süpürge rolüne girerek temizleme çabasıdasınız. Eğer ilişkideki iki insandan bahsediyorsak, bu ilişkide ki her bir bireyin ilişkiyi iyi tutabilme çabası en fazla yüzde 50 olabilir. Bir kişi ancak kendisi için yüzde yüzünü verebilir fakat iki kişilik ortak bir yaşamda en fazla yarısını verebilecektir. Ne yaparsanız yapın yüzde 50 verebileceğiniz bir ilişkiye yüzde yüz veriyormuşsunuz gibi davranmayın. Aksi halde bu bir ilişki değil tamamen kişisel bir çaba anlamına gelir. Gireceğiniz bir sınav için yüzde yüz çabalarsınız, ilişkiniz için değil. Aksi halde kendinizi süpürge gibi hissetmekten alıkoyamazsınız” diye konuştu.

ÖFKEYİ EĞİTEBİLMEK VE EMPATİ KURABİLMEK

Empati yapmanın en önemli konu olduğunu söyleyen Psikiyatrist Demirci, “Empati kavramı sanıldığınız aksine kendisini karşı tarafın yerine koyabilmek değil, karşımızdaki insanın mimik ve davranışlarından hangi ruh hali içinde olduğunu anlamaya çalışmaktır. Eşinizin davranışlarına öfkelenmek yerine öncelikle onun mimik ve davranışlarını yorumlamaya çalışın. Bu yorumların size neler hissettirdiğini fark edin ve bulduklarınızı eşinizle paylaşın. Unutmayın, karşımızdaki kişinin bizde ortaya çıkardığı kontrolsüz öfke ve hiddet sanılanın aksine onunla ilgili değil kendi yüzleşemediğimiz sorunlara dokunması sebebiyledir. İlişkiniz bu durumlardan dolayı zedeleniyorsa bu konuda profesyonel bir yardım alabilirsiniz. Aşkı canlı tutan durumlardan birisi de çiftlerin birlikte veya ayrı ayrı kendilerine yardım edebilmek için çabalamalarıdır” diye açıklamada bulundu.

‘ENFLASYONA ENDEKSLİ KONUT KREDİSİ’ BAŞARILI OLACAK MI?

Üç kamu bankası konut sahibi olmak isteyenler için "Enflasyona Endekli Konut Kredisi" ürününü kullanıma sundu. Kampanyayı değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü'nden Dr. Öğr. Üy. Lokman Kantar, “Tabi buradaki varsayım enflasyonun kademeli olarak düşeceği beklentisidir. Aksi halde bu üründen beklenen fayda elde etmek mümkün olmayacaktır” şeklinde açıklamada bulundu.

Kamu bankaları enflasyon korumalı mevduat hesabının ardından enflasyona endekli konut kredisi sunmaya başladı. Bu noktada Ziraat Bankası, VakıfBank ve Halkbank enflasyona endekli konut kredisi uygulaması başlattığını duyurdu. Enflasyona Endekli Konut Kredisi ile 120 aya kadar vade seçeneği sunulurken, faiz oranları Tüketici Fiyat Endeksi'ne (TÜFE) bağlı olarak değişecek. Böylece enflasyon oranıyla birlikte taksit tutarları da düşecek.

Türkiye Bankalar Birliği Yönetim Kurulu Başkanı aynı zamanda Ziraat Bankası Genel Müdürü Hüseyin Aydın, kampanya ile amaçlananın, konut kredisi faiz oranlarının yüksek olması nedeniyle düşmesini bekleyen kredi kullanıcılarının taleplerini öne çekmek olduğunu ifade etmişti. Öte yandan bu ürünü kullanacak kredi sahiplerinin istedikleri an diğer sabit faizli konut kredisine masrafsız bir şekilde geçilebileceğini de belirtmişti.

3 kamu bankası tarafından yapılan kampanyaya ilişkin değerlendirmede bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü'nden Dr. Öğr. Üy. Lokman Kantar, "Bu noktada bu ürünün avantajları ve dezavantajlarının doğru tespit edilmesi gerekmektedir. Çünkü bu ürünün ortaya çıkmasının ardında gelecekte enflasyonun düşmesi beklentisi bulunmakta ve tüketicinin ev satın alma ihtiyacını ertelemesinin önüne geçme isteği vardır" dedi.

"Çünkü mevcut ürünlerin ortalama kredi maliyeti aylık yüzde 1,75 olup, yeni üründe bu oran son açıklanan mayıs ayı enflasyon rakamına göre yüzde 18,71 aylık olarak yüzde 1,56 olup 0,19 aylık marj ilave edildiğinde kredinin maliyeti aylık olarak yine yüzde 1,75 olacaktır" diyerek sözlerine devam eden Lokman Kantar, "Ancak geçmiş yıllarda olduğu gibi bu oran kademeli olarak yıllık bazda yüzde 12,15'e düşerse yüzde 1.20, yüzde 11,72'ye düşerse yüzde 1,17 ve 4'üncü yıl enflasyon yüzde 6,58'e düşerse bu krediyi kullanan kredi kullanıcısının aylık kredi maliyeti yüzde 0,74 şeklinde olacaktır."

Yeni kampanyanın daha iyi anlaşılabilmesi için örneklendirme yapan Lokman Kantar, "Tabii burada ürünün daha iyi anlaşılması için örneği para cinsinden ifade etmek gerekirse bugün 120 ay vadeli, 200 bin lira enflasyona endeksli konut kredisi çekerse aylık kredi taksiti olarak (yüzde 1,75) yaklaşık 3 bin 998 lira olacaktır. Aynı tutar üzerinde enflasyon oranı (takip eden yılsonlarında) yüzde 12,15'e düşerse; aylık taksit yaklaşık 3 bin 153 lira, enflasyon oranı yüzde 11,72'ye düşerse 3 bin 110 lira, enflasyon yüzde 6,68'e düşerse aylık taksit tutarı 2 bin 520 liraya kadar düşecektir. Enflasyona endeksli konut kredisinde 200 bin lira kredi için toplam 334 bin 812 lira ödeme yapılması beklenirken, 200 bin lira tutarlı, sabit yüzde 1,69 faizli 120 aylık bir konut kredisine aylık 3 bin 902 lira ve toplam 468 bin 240 lira ödeme yapılacaktır" dedi.

ENFLASYONUN DÜŞMESİ BEKLENTİSİ VAR

Buradaki varsayımın enflasyonun kademeli olarak düşeceği beklentisi olduğunu ifade eden Lokman Kantar, "Mevcut koşullarda bunun gerçekleşmesi için Merkez Bankası'nın uygulayacağı sıkı para politikası, Hazine ve Maliye Bakanlığı'nın Merkez Bankası'nı bu enflasyon hedeflemesini politikaları ile desteklemesi, ülkedeki belirsizliklerin sona ermesi ve döviz kurundaki volatilitenin de kontrol altına alınması gerekmektedir. Aksi halde bu üründen beklenen fayda elde etmek mümkün olmayacaktır."

İPOTEKLİ SATIŞLARDA YÜZDE 86 DÜŞÜŞ

Konut satışları mayıs ayında bir önceki yılın aynı ayına göre yüzde 31,3 oranında azalarak 82 bin 252 oldu. İpotekli konut satışlarında yüzde 86 düşüş yaşandı.

FİZYOTERAPİST KONAKOĞLU: BABET AYAKKABILARA DİKKAT

Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, yazın çok sık tercih edilen babet ayakkabılar için uyarıda bulundu. Konakoğlu, "Babet tarzı ya da düşük topuklu olan ayakkabıların tercih edilmesi ayak-ayakkabı uyumu sağlanamadığı takdirde çeşitli ayak deformitelerine sebep olmaktadır" dedi.

Ayak problemlerinin, günümüzde sıklıkla karşılaşılan ve bireylerin yürüme, ayakkabı giyme, ayakta durma gibi fonksiyonel aktivitelerini zorlaştıran sorunlar olduğunu ifade eden

Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, özellikle düz tabanlık yani ayağın iç kavisinde olması gereken yüksekliğin azalması gibi sık karşımıza çıkan ayak problemlerinin önüne geçmek için uygun ayakkabı seçimi son derece önemli olduğunu söyledi. Konakoğlu, doğru ayakkabı seçimi için önerilerde bulundu.

“UYGUN OLMAYAN AYAKKABI, AYAĞIN BİYOMEKANİĞİNİ BOZAR”

Ayakkabının, tıpkı ayak gibi, vücut ile zemin arasında bir bağlantı görevi üstlendiğini ve vücuda duysal girdi sağladığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, “Bu girdilerin kalitesi ise ayak ve bacaklardaki kas aktivasyonunu değiştirip bireyin hem kinematığını hem de iskelet dizilimini etkilemektedir. Uygun olmayan ayakkabı kullanımı ayak biyomekaniğini bozmaktadır ve halluks valgus, pençe parmak, çekiç parmak, düz tabanlık, akut ya da kronik ayak ağrısı gibi farklı ayak problemlerine yol açmaktadır, bu problemler de hem dinamik hem de statik postural stabiliteyi etkilemektedir” dedi.

“YÜKSEK TOPUK PARMAC DEFORMİTESİ YAPIYOR”

Yüksek topuklu ayakkabı seçiminin özellikle parmak deformitelerine neden olduğuna vurgu yapan Konakoğlu, “Yaz aylarında çalışma ve uzun yürüyüşlerde rahatlık açısından olumlu olduğu düşünülen babet tarzı ayakkabıların ya da düşük topuklu olan ayakkabıların tercih edilmesi ayak-ayakkabı uyumu sağlanamadığı takdirde çeşitli ayak deformitelerine sebep olmaktadır” diye konuştu.

Ayak-ayakkabı uygunluğunu ayakkabının uzunluğu, yüksekliği ve genişliği gibi faktörlerin belirleyeceğini ifade eden Konakoğlu, “Örneğin, en uzun parmak ile ayakkabı ucu arasındaki mesafenin 10 ila 20 milimetre arasında olması gerektiği, uygun ayakkabı genişliği için de ayak tarak kemikleri bölgesinde ayakkabı ile ayak arasında ortalama 7 milimetre genişlik farkı olması gerektiği önerilmektedir. Ayakkabının taşınması gereken bu özellikler ile, ayağın korunması, ayak stabilitesinin sağlanması, zeminle olan sürtünmenin artırılması ve şoku emme fonksiyonları amaçlanmaktadır” ifadelerini kullandı.

“GENİŞ BURUNLU AYAKKABILAR TERCİH EDİN”

Ayak parmaklarının rahat hareket edebilmesi ve parmakların altında sürtünme olmaması için uygun bir parmak kutusu yüksekliği olan geniş burunlu ayakkabıların tercih edilmesi gerektiğinin altını çizen Fizyoterapist Konakoğlu, “Bunun için ayakkabının içinde iken ayak parmaklarınızı hareket ettirip ettiremediğinizi kontrol edebilirsiniz. İçinde parmaklarınızı hareket ettiremediğiniz ayakkabıları tercih etmeyin” dedi.

Dar ayakkabı giyiminin özellikle halluks valgus denilen baş parmağın dışa doğru deviasyonuna sebep olduğunu belirten Konakoğlu, “Normal bir ayağın pozisyonunda, dar burunlu ayakkabıların içinde uzun süre kalması bağlı olarak olumsuz yönde önemli derecede değişiklikler olmakta ve bu da ayak fizyolojisini etkilemektedir” ifadelerini kullandı.