

HAYATA RENK VER DERNEĞİ

E- BÜLTEN

MART/HAZİRAN 2020



EDİTÖRÜN KALEMİNDEN

Hepinize merhaba,

Hayata Renk Ver (HAREV) derneği olarak gönüllü çalışmalarımızı, etkinliklerimizi sizlere duyurmak ve derneğimizdeki çalışmalarımızı bilimsel temele dayandırmak adına akademik yayınlarımızı sizlerle e-bültenimizde paylaşıyoruz.

Yaşadığımız bu pandemi döneminde sizlerden uzak kaldık. Bu nedenle iyi gelen buluşmalarımızı uzaktan da olsa çevrimiçi platformlar üzerinden sürdürmeye devam ediyoruz. Fiziksel olarak yanınızda olamasak da, sizleri özlediğimizi ve hep yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.

E- Bültenimizin bu sayısında aramızdaki mesafeleri kısaltmak adına düzenli aralıklarla gerçekleştirdiğimiz derneğimizin hem gönüllü etkinliklerimize hem de akademik çalışmalarımıza yer vereceğiz.

Görüş ve önerileriniz bizim için değerlidir.

En kısa zamanda yeniden buluşmak dileğiyle

Sevgiler ve Saygılarımızla

HAREV E-Bülten Editörleri adına

- Uzm. Psk. Peren Türk- HAREV Akademik Birim Gönüllüsü/
HAREV SOSDES Lideri
- Psk. Sümeyye Gürkan- HAREV Akademik Birim Sorumlusu/
HAREV SOSDES Lideri

İÇİNDEKİLER

**EDİTÖRÜN
KALEMİNDEN**

**PANDEMİ
DÖNEMİNDE
HAREV'DE NELER
OLDU?**

EN KRAL MASKE

**KUTUP YILDIZI
KAMPANYASI**

GÖNÜLLÜ KÖŞESİ

**AĞRI MEKANİZMASI VE
İLAÇSIZ YÖNTEMLERLE
ÇOCUKLARDA AĞRIYI
YÖNETMEK**

**HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ
ÖĞRENCİSİ/HAREV
GÖNÜLLÜSÜ
İNCİNUR AKİFOĞLU**

TEDAVİSİ SÜREN
ÇOCUKLARIMIZ İÇİN
SAĞLIKÇILAR VE
ÖĞRETMENLERLE
EL ELE VER.



HAREV'DE NELER OLDU (MART-HAZİRAN)

AZ TEMAS ÇOK İLETİŞİM ETKİNLİKLERİ

21.03.2020 tarihinden itibaren "Az Temas Çok İletişim" etkinlikleriyle öğretmenlerimiz Covid-19 sebebiyle eğitim-öğretime ara vermek durumunda kalan çocuk hastalarımızla buluştu. Bu durumu nasıl faydaya çevirebiliriz, çocuklarımız ve ailemizin diğer üyeleri ile iletişimimizi arttırmamız için neler yapabiliriz diye düşündük ve interaktif videolarla evlerinize konuk olduk.

MASKESİZ ÇIKMA

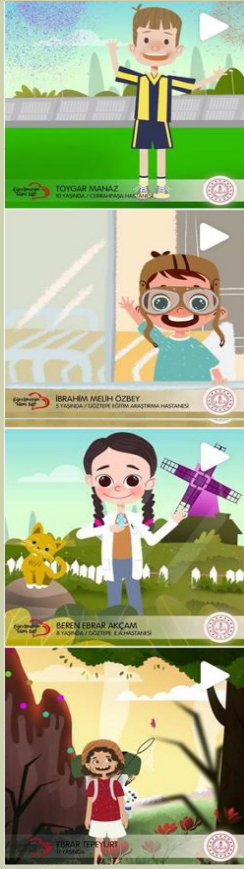
7 yıldır hastanelerde uzun süre tedavisi devam eden çocuklarımızla buluşurken maskelerimiz hep yanımızdaydı. Medikal maskenin oldukça önemli olduğu bu dönem de 05.04.2020 tarihinden itibaren HAREV ekibi olarak bir dayanışma başlattık. Sevgili gönüllülerimiz, dostlarımız renkli maskelerle olan fotoğraflarını bizlerle paylaştı.

100 ÇOCUK 100 HAYAL PROJESİ

23.04.2020 Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nın 100. Yılında her çocuğun, her koşulda eğitim hakkını savunan öğretmenlerimizle hastanedeki çocuklarımızın hayalleri gerçekleştirdik. Paw Station ekibiyle birlikte hastanede tedavi gören çocuk hastalarımızın hayallerini animasyon videolarına çevirdik. Bu animasyon videolarını instagram sayfamız @harev'den izleyebilirsiniz.

İYİLEŞTİREN BULUŞMALAR

25.04.2020 tarihinden itibaren Covid -19 hastalığının zor dönemlerinden geçerken tıbbi tedavisi devam ettiği için hastanede ve evde olan çocuk hastalarımızın eğitimlerinde emek veren tüm öğretmenlerimiz ve alanda çalışan gönüllülerimizin buluşması ve motive olması için iyileştiren buluşmalar yapılmaya başlandı. Her hafta alanında uzman öğretmenlerimiz ritim, müzik terapisi, drama, yaratıcı yazarlık, özşefkat gibi hastane öğretmenlerine ve gönüllülerimize motivasyonu artırmak ve tükenmişlik sendromunun önüne geçmek adına zoom üzerinden buluşmalarla destek verdiler.



HAREV'DE NELER OLDU (MART-HAZİRAN)

ONLINE SOSDES

04.05.2020 tarihinden itibaren SOSDES projesi kapsamında çocuk hastalarımızla buluşmaya online olarak gerçekleştirmeye başladık. Online SOSDES Programlarıyla;

- Çocuklardaki olumlu duyguları ve psikolojik esnekliği artırmak.
- Aileler ve çocukların hastalıkla birlikte yaşadığı stres ve kriz faktörlerini duygusal ve ilişkisel yönde desteklemek
- Ailelerin ve çocukların baş etme mekanizmalarını güçlendirmek
- Kronik hastalığa bağlı ağrı yaşayan çocukların ağrı düzeyini azaltmak,
- Müzik terapi, yoga ve egzersiz gibi dikkati başka yöne çekme stratejileri kullanılarak hayati fonksiyonlarının devamını sağlamak planlanmıştır.

GÖNÜLLÜLERE ONLINE SOSDES EĞİTİMİ

25.06.2020 tarihinde pandemi döneminde online SOSDES etkinlikle-
rimizle çocuk hastalarımıza destek veren gönüllülerimiz ve aramıza
yeni katılan gönüllülerle zoom üzerinden buluştuk. Danny Lundmark
ile ritim çalışmasıyla açılış yapıp, HAREV'in hikayesini , online SOSDES
çalışmalarında dikkat edilmesi gerekenleri , psikososyal destek çalışma-
larını ve çocuk hastalarla iletişim, zoom kullanımı ve sosyal medyanın
kullanımı hakkında konuşup keyifli bir tanışma etkinliği geçirdik.



EN KRAL MASKE

2013 yılında büyük bir heyecanla geliştirdiğimiz çocukların seyerek takabilecekleri renkli maskeler üretmeyi ve maske farkındalığı sağlamayı amaçlayan projemiz 17.05.2020 tarihinden itibaren Sevgili Varol Yaşaroğlu'nun hassasiyeti ve desteği ile pandemi döneminde verdiği emeklerle, gururumuz olan meslek lisesi öğrencilerimiz sayesinde gerçek oldu. İHKİB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi maskelerimizi üretti ve belediyeler sponsorluğunda üretilip ücretsiz dağıtmaya başladı. Canımız çocuklarımızın kendilerini korurken rahatsız olmadan kullanabilecekleri bu maskelerin üretimi için gerekli tüm girişimlerde bulunarak yüzlerinin gülmesi için yanlarında olmaya devam edeceğiz.



ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



KUTUP YILDIZI KAMPANYASI

İstanbul İl Mili Eğitim Müdürlüğü olarak, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü ile yürüttüğümüz ‘Öğretmenim Elimi Tut’ Projesi kapsamında uzun süreli tedavisi pandemi döneminde de hastanede devam eden öğrencilerimizin ihtiyaçları için Üreten Okullarımız Meslek Liselerimiz ve Hayata Renk Ver Derneği’nin de desteği ile hastane sınıflarımızın bulunduğu 9 hastanenin çocuk servislerinde hijyen ve kırtasiye malzemelerinin karşılanması amacıyla ‘**Kutup Yıldızı Kampanyası**’nı başlattık.

- 9 hastanemizde internet erişim hizmeti sağlayarak çocuklarımızın ihtiyacı olan motivasyona ulaşmaları adına öğretmenlerimizle Eba platformuna erişimleri sağlandı.
- Çocuklarımıza destek amaçlı online terapi ve canlı ders uygulamaları için alt yapı oluşturuldu.
- Proje kapsamında, 60 Bin Maske, 1000 özel baskılı yıkanabilir çocuk maskesi, 630 El Dezenfektanı, 600 Bebek şampuanı, 600 Pompalı sıvı sabun, 600 Kağıt havlu (4’lü), 600 Tuvalet kağıdı (8li), 4000 Kağıt bardak, 6000 Eldiven, 480lt zemin dezenfektanı ve 600 çocuk için kırtasiye paketi (Kurşun Kalem, Çizgili defter, Resim Defteri, 12’li keçeli kalem, Silgi, Kalemıraş) dağıtımı yapıldı.
- Hastanelerimizin çocuk servislerine gıda kolisi yardımı yapılmış, tüm çocuklarımıza (305 adet) pijama hediye edilmiştir.
- 47 Aileye fitre (1000TL) destek sağlanmıştır.
- Halen oluşturulan kadın girişimci grubu ile her hafta çocuk servislerimize sağlıklı ikramlıklar hazırlanarak sağlık personeli de dahil olmak üzere ulaştırılmaktadır.

Destek Yapılan Hastaneler

- Sarıyer Hamidiye Etfal EAH,
- Okmeydanı EAH,
- Çapa Tıp Fak.,
- Cerrahpaşa Tıp Fakültesi,
- Kanuni EAH,
- Ümraniye EAH,
- Göztepe EAH,
- Pendik EAH

Destek Veren Okullarımız

- Rüştü Akın MTAL,
- Kağıthane İHKİB MTAL,
- Gaziosmanpaşa Küçükköy MTAL,
- Rüştü Uzel MTAL,
- Kartal BİLSEM,
- Sultanbeyli ÇPAL,
- İnönü MTAL

GÖNÜLLÜ KÖŞESİ

Merhaba ben Fatma Karamehmetoglu, 31 yaşındayım. Hayata Renk Ver Derneği ile şu an 4 yaşında olan genetik geçişli, tedavisi olmayan Kistik Fibrozis Nadir Hastalığını taşıyan kızım Zehra sayesinde yollarımız keşişti. Hastalığın getirilerinden biri de akciğer tutulumu ağırlıklı olduğu için sıkça hastane yatışı olmasıdır. Hastaneler artık 2. evimiz gibiydi. En az yatışımız 15 gün sürerdi. Hastane ortamı minik kuzum büyüdükçe daha çok zorlamaya başladı bizi. Dışarıdaki hayatla bağlantısı olmadığı için daha çok sıkılıyordu. Fakat her yatışımızda muhakkak gönüllü ablalardan abilerden bize hediyeler gelmeye başladı. Biz hediyelerden çok gelen o gönlü güzel insanların yüzlerine bakmayı daha çok severdik. Minicikti kuzum ama o gözlerdeki sıcaklığı o da alırdı nasıl keyiflenirdi. Nasıl güzel düşüncelerdi bunlar diyordum artık, o kadar isteyerek yapıyorlardı ki yardımlarını. Çocuğun yaşına göre, hastalığına göre gelirdi hediyeler. Bunlar benim dikkatimi çekiyordu, bu incelikleri. Artık emindim bu işte benim de bir yerim olmalıydı. Hastane okulu, her yaşta okul çağında olan çocuklara öğretmen gelmesi muhteşem bir şey. Biz bile 4 yaşında olan kızım için anaokulu eğitimi almaya başladık. Ben bir çocuk hasta annesiyim. O odada tek başına ağlarken kapıyı çalıp bizim için en ufak tebessümleriyle yüzümü güldürdüklerinde bu işe belki çok faydam olamaz ama bu işin içinde olmalıyım diye kendimi gönüllülerin içinde buldum. Bir gün birinin yüzünü güldürmek fikri bile beni çok mutlu ediyor. İyi ki buradayım.

Fatma Karamehmetoğlu- Anne/ HAREV SOSDES Gönüllüsü



Dünya'nın her yerinde çocuk hep aynı, hep masum ve hep umut vericidir.

Bir çocuğun gülümsemesi ise hayatımıza renk veren en güzel 'an'ları oluşturabilir.

Hayata Renk Ver ile yolum 2016 yılında sosyal medyada tesadüfen karşıma çıkan bir fotoğraf ile başladı. Dernek için neler yapabilirim / nasıl destek verebilirim diye dernek ekibine ulaştığımda fark ettim ki HAREV ailesi gönüllülerden oluşan bir ekip olmanın yanı sıra, ortak bir amaca hizmet etmek isteyen butik bir aileydi.

Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği bölümünden 2010 yılında mezun oldum. İşim gereği çocuklarla direkt olarak yakın temasta çalışsam da hayatımın büyük bir döneminde çocuklarla etkileşimde olabileceğim derneklerde gönüllü olarak çalıştım. Fakat bu sefer ki deneyimim biraz farklıydı.

Hastane ortamlarının nasıl hissettirdiğini hepimiz az çok biliyoruzdur. Hasta olduğumuz zamanlarda ise hiçbir şey yapmak istemediğimiz bir ruh haline bürünürüz. Hastane de çocuklarla birlikte etkinlik yaptığınız zamanlarda ise 'bir çocuğun hasta olduğunu unutmamasına, oyun saati dolduğunda bizlerden ayrılmamak için ağlamasına, enerjisi olmamasına rağmen oyun oynamak için enerjisi varmış gibi davranmasına, arkadaşlarıyla çok doğal bir şeymiş gibi anjiyo sırası ve ameliyat sohbetleri yapmasına tanık olursunuz. Kimi zamanda tetkik için çağrılan bir çocuğun ağlayarak ailesiyle gitmek istemeyip, siz gidelim dediğinizde gülerek elinize sıkıca sarılıp, ilk defa gördüğü bir insana sonsuz güvenmesine. İşte hiç tanımadığım bir çocukla

kurduğum bu bağ masumiyete dayalı kurulan iletişimin en güzel kanıtı.

Hayatın bütün bir zamandan çok, 'değerli anlarla' ölçüldüğüne inanan bir birey olarak, bu dernekte çalıştığım sürece fark ettiğim şey su ki çocuklarla bir araya geldiğimizde bu değerli anlarımız daha da renkleniyor ve kısa bir süre de olsa miniklerle birlikte gökkuşağının içinde yaşıyoruz.

Pelin Özdemir Hacıoğlu- HAREV Sosyal Medya Sorumlusu/HAREV SOSDES Lideri



AĞRI NEDİR?

Ağrı vücudun herhangi bir yerinden kaynaklanan organik bir nedene bağlı olan ya da olmayan insanın geçmişteki yaşadığı tüm deneyimlerini kapsayan, kişilerin bedeninde ve zihninde hoş bir izlenim bırakmayan özel bir duydur. Ağrı subjektif bir kavram olması sebebiyle herkes açısından farklı tepkiler ile karşılanabilir, bireyin doğrudan geçmişte yaşadığı deneyimlerle ilgilidir bunun yanında bireyin yaşı, sosyokültürel özellikleri, eğitim düzeyi, ağrıyı algılama kapasitesi ağrı duyusu üzerinde doğrudan etkilidir.

Özellikle kronik hastalığı olan çocuklar hastanede yatış sürelerinin uzaması, gerekli olmakla birlikte tıbbi müdahalelere maruz kalmaları sebebiyle sık sık ağrıyı deneyimlemektedirler buna bağlı olarak çocuğun gerek hastalık gerekse tedavisi gereği ağrı sürecini yönetmesi ve yöntemler kullanarak ağrının azaltılması konusunda ebeveynlerin bilgilendirilmesi çok önemlidir.

AĞRI MEKANİZMASI

Ağrı hissinin oluşması, oluşan ağrı hissinin beyine ulaşması ve ağrının beyinde yorumlanması olarak üç aşamada anlatılabilir.

Ağrı hissi yüzeysel, derin ve iç organlarda bulunan sinir lifleri tarafından alınır. Ağrılı uyaranlar sonrası bölgesel olarak kimyasal maddeler açığa çıkar hemen ardından bu kimyasal maddeler bradikinin, histamin, serotonin, prostoglandin gibi ağrı reseptörlerini uyarırlar. Ağrı duyusu önce omuriliğe daha sonra beyine iletilir. Beyinde cevap oluşturulur.

ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLER TARAFINDAN UYGULANABİLECEK İLAÇSIZ YÖNTEMLER

Nonfarmakolojik yöntemler olarak da adlandırılabilir. Yöntemleri ve etkilerini iyi bilmek ağrının yönetimi açısından çok önemlidir.

MASAJ:

Masaj bedenin farklı noktalarına temas ederek vücudun rahatlamasına sebep olan yüzyıllardır kullanılan eski yöntemlerden biridir. Masaj kan dolaşımını artırarak, kalbin pompalama gücünü artırır aynı zamanda vücutta birikmiş metabolik atıkların atılmasını sağlar, kasların gevşemesini ve çocuğun buna bağlı rahatlamasına yardımcı olur. Masajla derideki dokunma reseptörleri uyarılır. Ağrı reseptörlerinden daha geniş çapa sahip olan dokunma reseptörleri beyin korteks kısmına daha hızlı ulaşırlar bu nedenle ağrı duyusunun beyine ulaşması baskılanır ve ağrı

daha az hissedilir. Ayrıca deri üzerine yapılan mekanik uyarılar beta endorfin hormonlarının salınımını artırarak ağrı eşiğini artırır ve ağrının daha az hissedilmesini sağlar.

ÖNERİLER:

- Baş parmağın ovulması ve parmağa dairesel hareketlerin yaptırılması dalak ve mide sorunlarına bağlı ağrının çözülmesine yardımcı olacaktır.
- Avuç ortasına yapılan baskı uygulaması çocuğun rahat uyumasını sağlayacaktır.
- Dört parmağın alt kısmında bulunan çukur bölgelerin hafifçe ovulması boğaz ağrısı ve öksürüğü giderilmesini sağlayacaktır.
- Çocukta karın ağrısı yaşandığında direk karnını ovmak yerine bilek bölgesinden başlayarak önce baş parmağını düz bir çizgi haline getirerek bilekten parmak ucuna doğru kaydırma işlemi yapılması tavsiye edilir.

-Dikkati Başka Yöne Çekme;

Ebeveynler tarafından kolayca uygulanabilecek bir yöntemdir. Çocuğun dikkati başka bir aktiviteye çekilerek ağrı üzerine düşünmesi azaltılacak ve ağrıyı algılama seviyesi düşecektir. Ağrının tamamen yok edilmesi gibi bir durum söz konusu değildir sadece ağrıya toleransı artacaktır. Hayata Renk Ver Derneğinin yaptığı hastane etkinlikleri, online eğitimler çocukların her ortamda çocuk gibi hissetmesi için ve kronik hastalıkların getirdiği cerrahi girişimler sonrası ağrının kontrol altına alınmasını kapsamaktadır. Bu durumun çeşitli yolları bulunmaktadır.

-Müzik Terapi;

En eski yöntemlerden olan birden çok duyuya hitap eden dinleyen bireylerde ister çocuk olsun ister yetişkin olsun psikolojik ve fizyolojik yanıtlara sebep olan kullanışlı bir yöntemdir. Müzik beynin sağ yarım küresini etkileyerek ağrının azaltulmasında görevli nörotransmitterlerden enkefalin ve endorfin salgılanmasını artırarak ağrının daha az hissedilmesini sağlar. Aynı zamanda omurilik soğanını uyarak anksiyeteyi azaltmaktadır. Twis ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptığı çalışmada kardiyovasküler cerrahi geçirmiş yoğun bakım hastalarında müzik terapinin hastaların anksiyetesine, deneyimlediği ağrı şiddetini değerlendirmek için kendi seçtikleri müzikleri dinlettirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, operasyon sırasında ve sonrasında olmak üzere ortalama değerler alınarak değerlendirilmiştir bunun sonucunda hastaların ağrı şiddetinin azaldığı, anksiyete puanlarının uygulanmayan hastalardan daha düşük olduğu görülmüştür.

-Hayal kurma;

Çocuğun tek başına ya da ebeveyni tarafından adım adım yönlendirilerek zihnini başka bir tarafa odaklayarak hayalinde başka bir ortamın başka bir durumun kurgulandığı yöntemdir. Bu yöntemle çocuğun kas gevşemesi sağlanarak anksiyetesi de azaltılabilir. Hayal kurma yöntemi henüz ağrı başlamadan önce veya ağrı şiddeti azken kullanmak daha faydalı olacaktır.

Özetle ebeveynler çocuklarının ağrıyı yönetimini kolaylaştırabilme gücüne sahiptirler. Çocuklar hasta diyerek aktivitelerden uzak tutmak mantıklı bir yaklaşım olmamakla birlikte yukarıda belirtilen etkinlikler dışında ağrı yaşadığı durumlarda oyun oynamak, puzzle yapmak, çizgi film izletmek çocuğun ağrı yönetimini kolaylaştıracaktır. Unutulmamalıdır ki çocuk çocuk olunca mutlu ve sağlıklı olur ve bu yöntemlerin çocuğun psikolojik fizyolojik iyileşmesini sağlarken büyüme gelişmesine de katkı vermektedir.

İncinur Akifoğlu- Hemşirelik Bölümü Öğrencisi/ HAREV Akademik Birim Gönüllüsü

Kaynakça

- Özveren, H. (2011) Ağrı Kontrolünde Farmakolojik Olmayan Yöntemler