

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE DEĞERLENDİRME VE SONUÇ FORMU

1. PROJE ÖZETİ:

Toplum sağlığını daha iyi bir noktaya getirmeyi amaçlayan “Sağlığa Kulaç At” projemiz, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Çocuk Hematoloji Onkoloji Bilim Dalı Hekim ve Personelinin koordinasyonu ile Akdeniz Üniversitesi Hastanesin de düzenli transfüzyon alan ve tedavi gören talasemi hasta ve hasta yakını bireylere yöneliktir. Planlama ve hazırlık aşamaları 2021-2022 Akademik Yılı, Güz döneminde yapılan projemiz, Bahar döneminde, hedef grup ile bir araya gelinebilecek doğru ortamı arayarak devam etmiştir. 8 Mayıs Dünya Talasemi Günü kapsamında bir etkinlik düzenlenip, hedef grubu ile ilk buluşma gerçekleşmiştir.

Proje hedefleri ve etkinlikleri doğrultusunda: Talasemi hastası bireylerin ‘egzersiz yapmamalı’ yanlışına kapılmamaları konusunda bilgilendirilmiş, egzersiz ve fiziksel aktivitelere yöneltilip inaktif bir yaşamdan uzaklaşma konusunda desteklenmiştir. Aktif bir yaşantı süren talasemi hastalarının yanı sıra inaktif bir yaşam sürenlerin sayısı da oldukça fazladır. Alınan geri bildirimler doğrultusunda proje hedefleri arasında bulunan; ihtiyaç sahibi hedef bireyleri fiziksel aktivite, egzersiz konusunda, bilgilendirme, deneyimleme ve yöreklendirme ile katılımcıların mutluluk ve bilinç düzeyi artışları gözlemlenmiştir.

2. PROJENİN ADI / SLOGANI:

*“Sağlığa Kulaç At”
Talasemi Egzersize Engel Değil*

3. PROJENİN KONUSU:

Akdeniz Üniversitesi Hastanesi’nde, Talasemi (Akdeniz Anemisi) hastalığı sebebi ile sürekli takip altında tedavi gören hasta ve hasta yakınlarına yaşam boyu sağlık için fiziksel aktivite bilinci oluşturmak ve egzersiz eğitimi vermek.

4. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

- 1) Talasemi hastası bireylerin inaktif bir yaşamdan kaynaklanan olumsuzluklarını gidermek ve bu olumsuzlukları yaşamamalarını sağlamak.
- 2) Hasta ve hasta yakınların da doğru egzersiz bilincini oluşturmak.
- 3) Akdeniz Üniversitesi Pediatrik Hematoloji - Onkoloji Bilim Dalı ve Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü arasın da iyi ilişkilerin kurulmasına destek olmak.

- 4) Proje amaçları doğrultusunda toplum sağlığına katkıda bulunmak, sürdürülebilir bir egzersiz eğitimi ortamı ve birlikteliği oluşturmak.
- 5) 8 Mayıs Dünya Talasemi Günü etkinliği öncesinde iletişime geçtiğimiz hedef grubumuzdan bir futbol müsabakası düzenlenmesi konusunda yoğun istek geldi. Bu isteği yerine getirebilmek hedeflerimiz arasında bulunuyor.

5. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Akdeniz Üniversitesi Hastanesi'nde kan transfüzyonu alan Talasemi Major hastası ve hasta yakınları (taşıyıcı) bireyler.

6. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,
Tıp Fakültesi,
Pediatrik Hematoloji ve Onkoloji Bilim Dalı.
Çocuk Sağlığı Derneği

Ayrıca: Elsa Ortopedi Rehabilitasyon ve Spor Malzemeleri İç ve Dış Tic. Ltd. Şti.
sponsorluđuyla desteklenmiştir.

7. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı : Doç. Dr. Özgür Özdemir
Prof. Dr. Adnan Turgut

Proje Asistanı : Hamdi Kağan Akpak – Hatice Çetin

Proje Sözcüleri : Hamdi Kağan Akpak - Hatice Çetin

Proje Grubu Üyeleri : Hatice Çetin, Yusuf Öcal , Hamdi Kağan Akpak, Rıfat Mertcan Afşar, Sibel Mukaddes Baytan, Elif Okcu, Hande Tang, Rümeysa Öcal, Fadime Buğday, Elif Kıran

Proje Gönüllüleri : Rekreasyon Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi Zeynep Taşan,
Prof. Dr. Alphan Küpesiz, Öğr. Gör. Soner Özdemir

8. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Proje personeli dönem içerisindeki toplantılarıyla hedef grubu olarak talasemi hastası bireyleri seçmiş, üniversite hastanemiz ile iletişime geçip birlikte çalışabilmenin bir yolunu aramıştır. Geri dönüşün olumlu olmasıyla birlikte hasta bireylerle ilk olarak 8 Mayıs Dünya Talasemi Günü bir araya gelmesine karar verilmiştir.

1. Bahar dönemi süresince 8 Mayıs’da yapılacak olan etkinlik ve aktivitelerin planlanması için periyodik toplantıların yapılması.
2. 8 Mayıs’ da hedef grubu ve aileleri ile tanışma ve kaynaşma etkinliği.
3. 9 Mayıs gününden itibaren her gün transfüzyon almak için Akdeniz Üniversite Hastanemize gelen hastalara yaptırılacak rekreatif etkinlikler için belirlenen 3 proje personelinin hastaları ziyaret etmesi.
4. İlerleyen dönemde planlanacak olan theraband grup çalışmaları için tekrar bir araya gelinmesi.
5. Su içi egzersizler (Aquagym) ve rekreasyonel etkinlik uygulamaları için oluşturulacak hasta grubunun uygun bir su ortamına davet edilmesi ve etkinliklerinin devamı.

9. PROJENİN SÜRESİ:

15 Hafta: 2021-2022 Bahar dönemi boyunca düzenli aralıklarla yapılan toplantılar ve 8 Mayıs etkinliğinin akabinde hedef grubu ile düzenli olarak yapılan etkinlikler...

- ✓ Ek olarak projemiz **sonuçlandırılacak bir proje değildir**. Sürdürülebilirlik esası dayalı olarak yıllar içerisinde egzersiz çözümleri ile birlikte ihtiyacı olan gruplara ulaşmayı hedeflemektedir.

10. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Görüşme ve yazışmalar.
2. Proje grubunun uygulamalar öncesi toplantıları.
3. İstenilen konular ile alakalı literatür taramaları ve proje ekibi içerisinde paylaşılması.
4. Talasemi hastalığının personele anlatımı için Pediatrik Hematoloji – Onkoloji Bilim Dalı Koordinatörü Zeynep Öztürk ile toplantı.
5. 8 Mayıs Dünya Talasemi Günü etkinliği hazırlıkları ve planlama toplantıları.
6. 8 Mayıs Dünya Talasemi Günü etkinliğinin gerçekleştirilmesi.
7. 9 Mayıs itibariyle haziran ayında da devam edecek şekilde, transfüzyon alan talasemi hastalarının, hastanede ziyaret edilmesi. Hedeflenen test ve ölçümlerin yaptırılması.

11. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Çocuk Sağlığı Derneği, Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Elsa Ortopedi Rehabilitasyon ve Spor Malzemeleri İç ve Dış Tic. Ltd. Şti. öz kaynakları ile yürütülmüş emek-yoğun bir projedir.

Bütçe Kalemleri	Sağlığa Kulaç At			
Giderler	Miktar	Birim Fiyat(TL)	KDV(%1)	Mal Hizmet Tutarı (TL)
TheraBand Tubes Red	1 KUTU	1.138.37	153.68	853.78
TheraBand Tubes Green	2 KUTU	1.236.67	333.90	1.855.00
TheraBand Tubes Blue	2 KUTU	1.382.53	373.28	2.073.79
TOPLAM				5.643.43 T L

- ✓ Proje Giderleri Çocuk Sağlığı Derneği tarafından karşılanmıştır.
- ✓ Sponsorumuz Elsa Ortopedi Rehabilitasyon ve Spor Malzemeleri İç ve Dış Tic. Ltd. Şti. Satın alınan Theraband Tube'lere bağış niteliğinde %25 indirim uygulanarak destek olunmuştur.

12. PROJENİN SONUÇLARI, KATKILARI:

1. Projemiz toplum içerisinde farklılığı olan bir gruba egzersiz yaptırma temelli olduğundan, toplum sağlığına katkıda bulunmayı hedeflemektedir.
2. Fakültemiz içerisinde çeşitli spor ve rekreasyon branşlarında uzmanlık derslerini alan öğrenciler için gönüllülük esasına dayalı bir staj imkanı oluşturmaktadır.
3. Talasemi hasta ve hasta yakınlarına egzersiz bilinci kazandırılacak ve daha sağlıklı bir yaşantı sürmelerine katkı sağlanacaktır.
4. Akdeniz Üniversitesi Hastanesi ve Spor Bilimleri Fakültesi arasında iletişimi güçlendirip bu tarz proje ve etkinliklerin ileride de yapılabilmesi için ortam hazırlayacaktır.
5. Projenin ilgilendiği özel gruplar ile alakalı bilimsel temelli araştırmalarda bulunma potansiyeli olduğundan, özel gruplar ile alakalı bilimsel araştırmalara katkıda bulunabilme potansiyeli içermektedir.
6. Proje kapsamında çalışılacak özel grupların (bu proje için talasemi hastalı olan bireyler) toplum içerisinde farkındalığını oluşturmak ve daha çok insanın var olan özel durumlardan haberdar olmasını sağlamak.
7. Hedef grubumuzun isteği olan futbol müsabakasını, 8 Mayıs Dünya Talasemi günü etkinliğinde gerçekleştirmiş olmanın mutluluğunu yaşadık.

13. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

1. Proje kapsamında başlayacak olan etkinliklerin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sahiplenmesi yoluyla bir nokta konmadan devam edebilmesi mümkündür.
2. Proje kapsamı genişletilebilir, başka fakülte ve okullarca benzer örnekleri hayata geçirilebilir.
3. Bizlerin projeyi oluşturup bu işe adım atmamızın en temel sebeplerinden biri de yapılabilecek bir proje değil, yıllar içerisinde öğrenci ve akademisyen kadrolarının katkılarıyla devamlı olarak yapılabilecek etkinlik ve öğreti bütünlüğünün korunmasıdır.

14. PROJENİN İŞ PLANI:

Etkinlik	Sorumluları	Tarih	Notlar-Sonuç
Proje Grubunun Oluşturulması	Proje Danışmanları	02 Ekim 2021	Aktif-Uyumlu Çalışma Önceliğiyle Oluşturuldu...
Proje Konusunun Belirlenmesi	Proje Grubu	04 Kasım 2021	Proje Kapsamı Belirlendi...
İletişim Grubunun Oluşturulması	Proje Grubu Sözcüsü	04 Kasım 2021	Oluşturuldu; TDP Yönergesi İncelendi...
Projenin, Gönüllülere Tanıtılması	Proje Grubu Üyeleri	10 Kasım 2021	Projeye, Sorumlu Gönüllüler Katıldı...
Projenin, Bölüme Teklif Edilmesi	Doç. Dr. Özgür Özdemir	15 Kasım 2021	Proje, Bölüm YK'da Onaylandı...
Yapılacak Uygulamalar Planlandı	Proje Ekibi	16 Kasım 2021	Proje Alternatifleri oluşturuldu...
Proje Grubu Toplantılarının Planı	Proje Üyeleri ve Danışmanları	16 Kasım 2021	Toplantı Plan, Programları Yapıldı...
Etkinlik Sorumluluklarının Belirlenmesi	Proje Ekibi	15 Aralık 2021	Projenin Hedef Grubu İle İletişim Kuruldu...
Egzersiz Çeşitleri Vb...	Proje Ekibi	15 Aralık 2021	Gerekli Literatür Taramaları ve Egzersiz Planlamaları Yapıldı...

1.Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaptı; hazırlıkları gözden geçirdi...
2. Hafta	Talesemi Hastalığı, Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Konusunda Literatür Taraması Yapıldı...
3. Hafta	Pediyatrik Hematoloji-Onkoloji Bilim Dalı Koordinatörü Zeynep Öztürk, Talasemi hastalığı konusunda Proje ekibine Fakültemizde sunum yaptı...
4. Hafta	Tıp Fakültesi'nin düzenlemiş olduğu "Omurga sağlığı ve postür" konulu eğitime katılım sağlandı...
5. Hafta	Talasemililer için Su egzersizleri ve Elastik direnç antrenmanları konusunda literatür taraması gerçekleştirildi...
6. Hafta	Talasemililer için su egzersizleri kitapçık çalışması yapıldı...
7. Hafta	Talasemililer için elastik direnç antrenmanları için kitapçık çalışma toplantısı yapıldı...
8. Hafta	Toplanan bilgiler Proje ekibi tarafından yorumlandı ve Hedef grup için planlama yapıldı.
9. Hafta	Proje ekibi bir araya gelerek 8 Mayıs etkinliği planlaması yapıldı...
10. Hafta	8 Mayıs etkinliğinde yapılacak Motorik özellik testleri ve Anketler Örn:(SF-36) belirlendi...
11. Hafta	Etkinlik araç-gereç ve imkanları prova edildi ve hazırlandı...
12. Hafta	8 Mayıs Dünya Talasemi Günü etkinliği yapıldı ve rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirildi. Talasemi hastaları arasından Hekimler tarafından Spora katılım öncesi onayı olan istekli ve gönüllülere Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim görevlileri kontrolünde futbol maçı düzenlendi. Thera tube direnç antrenmanları atölye çalışması yapıldı Ayrıca tam katılımlı step-aerobik çalışması gerçekleştirildi.
13. Hafta	Etkinliği takip eden hafta proje ekibi bir araya gelerek verileri analiz etti...
14. Hafta	16-20 Mayıs tarihleri arasında transfüzyon alan hastalara rekreatif etkinlikler gerçekleştirildi ve motorik becerileri ile ilgili veriler toplandı...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapıldı (27.05.2022).

15. Projemizin Keşkeleri:

1. Daha erken bir tarihte başlanabilseydi...
2. Benzeri projeleri daha sık görebilsek...
3. Daha fazla gruba ulaşabilsek...
4. Sürdürülebilir olması yanında etkinlikler daha sık yapılırsa...
5. Daha çok destek alabilseydi proje...
6. Farkındalık oluşturma konusunda daha geniş kitlelere yayılabilse...
7. Keşke daha çok insana dokunabilsek...
8. Daha çok spor branşını içerebilse etkinlikler.
9. Ölçüm ve testleri bilimsel temelli makalelerde daha kolay kullanabilsek...
10. Yazışma ve resmi bürokrasi işler daha kolay halledilebilse...
11. Sponsor bulmak daha kolay olsa...
12. Daha çok insan projeden yararlı olsa...
13. Su içi Egzersiz etkinliklerini erken başlatabilseydik...
14. İlık nakilleri için daha çok donör bulunabilse...
15. Ergenlik ile birlikte ilaçlarını kullanmayı bırakanlar bilinçlense...
16. Egzersiz yoğunluğunu doğru ayarlayabilseler...
17. Daha kolay bir araya gelebilsek...
18. Keşke böyle bir hastalık olmasa...
19. Hastane ve Spor Bilimleri Fakültesi işbirliğinde sağlık ve spor ortamları daha verimli kullanılabilse...
20. Multidisipliner yaklaşımla daha uyumlu çalışılabilse...

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Sağlığa Kulaç Aç”, “Hemofili egzersize engel değildir”.

2. PROJENİN KONUSU:

Ailelerin yapılan egzersizlerin, kas gelişimine etkisindeki bilgi yetersizliği,

Ailelerin çocukların havuz içinde düşme, yaralanmaya karşı olan korkusu,

Havuz ücretlerinin ve ekipmanlarının yüksek maliyetli olması,

Su içi egzersizlerinde uzman olan yeterli antrenör olmaması, bu alanla sağlık ekiplerinin olmaması,

Hemofili çocukların su içi egzersizi yapabileceğinin bilinmemesi...

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

İlkokuldaki çocukları erken yaşta spora teşvik etmek;

Çocukları farklı branşlar ile tanıştırmak;

Beden eğitimi ve spor derslerinin ilgili kurumlar tarafından kapsamının artırılması;

Aileleri ve spor egzersiz konusunda bilinçlendirmek; arttırmak,

Beden eğitimi ve spor derslerinde farklı branşlara yer verilmesine katkı sağlamak;

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Hemofili hastalığı olan çocuklar.

5. PROJEYİ DESTEKLEYEBİLECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;
Spor Bilimleri Fakültesi;
Akdeniz Hemofili Derneği
Gönüllüler.

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanları : Doç.Dr. Özgür Özdemir

Proje Sözcüleri : Rifat Mertcan AVŞAR

Proje Grubu Üyeleri : Sibel Mukaddes BAYTAN, Elif KIRAN,
Fadime BUĞDAY, Hamdi Kağan AKPAK

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirecek; hemofili hastalarının ihtiyaçlarını ve önceliklerini dikkate alarak;
- 1. Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kapalı yüzme havuzunda hemofili nedeniyle egzersizden uzak tutulan çocukların su içi egzersizleri yapmasına olanak sağlamak;
- 2. Hemofili hastası olan çocuklarda su içi egzersizlerinin faydaları konusunda bilinçlendirmeye katkı sağlamak;
- 3. Hastalığı olan çocuklar ile su içi etkinliklerin öncesi ve sonrasındaki süreçlerin raporlanarak;
- 4. Hemofili hastası olan çocuklarda su içi egzersizlerinin kas ve eklemlere olan faydasını ortaya koymak;
- 5. Bu hastalığa sahip bireylerin topluma kazandırmak...

8. PROJENİN SÜRESİ:

Akademik Takvimde Bahar yılı, 14.02.2022 – 01.05.2022 10 haftalık uygulama süreci

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Görüşme ve yazışmalar;
2. Projenin planlanması
3. Projenin tanıtımının ve sunumunun yapılarak onay alınması
4. Projenin uygulanması için gerekli resmi yazışmaların yapılması ve izinlerin alınması
5. Proje uygulama aşaması için gerekli hazırlıkların yapılması
6. Projenin hayata geçirilmesi
7. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Hematoloji- Onkoloji Bölüm Dalı ile iletişime geçip hemofili hastası çocukların uygulamaya katılımın sağlanması,
8. Mekân ve organizasyon çalışmaları
9. Hemofili hastası çocuklara theraband egzersizlerinin yaptırılması, basit motor becerilerini geliştirici oyunların oynatılması, su içindeki egzersizleri yaptırmak,
10. Ön test ile projenin başlaması;
11. Düzenli olarak bu egzersizlere katılan çocukların fizyolojik gelişimlerinin incelenmesi
12. 10 haftalık uygulama sürecinin;
13. Son test ile bitirilmesi;
14. Sonrasında raporlama ve sunum süreçleri;
15. Uygulama sonrasında, fizyolojik ölçüm değerlendirmeleri,
16. Ön test- son testlerinin yorumlanması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Projede havuz kullanım- havuz malzemeleri (makarna, yüzme tahtası, poolboy vb.) ulaşım ücretlerinin Akdeniz Hemofili Derneği ve Akdeniz Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı tarafından karşılanması beklenmektedir.

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

- Egzersizin birçok hastalıkla başa çıkabilme, konusundaki yararlarının farkında olunmasını sağlamak.

- Hemofili hastası çocukların yaşam standartlarının yükseltilmesi
- Hemofili hastası çocuklara yüzme branşı ile sporu tanıtmak,
- Hemofili hastası çocuklara yüzme branşı ile sporu tanıtmak,
- Hemofili hastası olan bireylerin eklem hareket açıklığını geliştirerek ve eklemlerini güçlendirerek eklem kanamaları riskini azaltmak,
- Hasta olan çocukların ve bu çocukların ailelerinin mutlu olmalarına destek olunması,
- Çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimine sporu da ekleyerek katkı sağlanmasına...

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda uygulanabilir;
- Projeye, başta Antalya olmak üzere, diğer şehirler ve şehirlerin semtlerinde ve ilçelerinde de gerçekleştirilebilir,
- Proje, kentimiz ve diğer üniversiteler için, örnek oluşturabilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI