

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. **PROJENİN ADI / SLOGANI:**

“Akdeniz Anemili Bireylerde Rekreasyonel Talassemial Fitness(Dinçlik) ve Wellness (Esenlik) Uygulamaları”

“Talasemi egzersize engel değil”

1. **PROJENİN KONUSU:**

Talasemili bireylerin yaşam kalitesini artırabilmek amacıyla doğru egzersiz formlarının öğretilmesi ve mevcut sağlıklarını koruyabilmek veya daha sağlıklı olabilmeleri için egzersiz alışkanlığı kazandırılmasını hedeflemektedir.

2. **PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

Talasemi hastalarına, fiziksel aktivite davranışını ve tutumunu kazandırmak ve kuvvet gelişimini sağlamak;

Çeşitli etkinlikler düzenleyerek buldukları inaktif yaşamdan uzaklaştırmak;

Talasemi hastalığı ve doğru egzersiz bilinci oluşturmak;

Verilen Egzersiz eğitimi ile toplum sağlığına katkıda bulunmak;

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerini kan hastalıkları ile ilgili bilinçlendirmek...

3. **PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

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

4. **PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

Akdeniz Üniversitesi;

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü;

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi;

Pediyatrik Hematoloji ve Onkoloji Bilim Dalı;

Çocuk Sağlığı Derneği...

5. PROJE PERSONELLERİ:

Proje Danışmanı: Doç. Dr. Özgür ÖZDEMİR

Proje Asistanı: Arş. Gör. Başak BAYHAN

Proje Sözcüleri: Sonay GÜNAÇAR, Yasemin BEDİROĞLU

Proje Grubu Üyeleri: Meryem ŞAVK

Sonay GÜNAÇAR

Mehmet İhsan YILDIRIM

Yasemin BEDİROĞLU

Mecid SEFEROĞLU

Proje Gönüllüleri: Öğr. Gör. Vedat ÇETİNKAYA

Öğr. Gör. Soner ÖZDEMİR

Zeynep TAŞTAN

6. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

1. Hedef grubun belirlenmesi;
2. İstenilen konular ile alakalı literatür taramaları ve proje ekibi içerisinde paylaşılması;
3. Proje grubu toplantıları;

4. İlgili yerler ile yazışma ve görüşmelerin yapılması;
 5. Akdeniz Üniversitesi hastanesi ile görüşmeler yapılması ve projemiz ile ilgili beklentilerin konuşulması;
 6. Akdeniz Üniversitesi Hematoloji ana bilim dalı öğretim üyelerinden Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrenci ve personeli için Talasemi ile ilgili bilgilendirme toplantısı talep edilmesi;
 7. Hedef Gruba yönelik egzersiz planları ve egzersiz kitapçıklarının oluşturulması;
 8. Hedef grubun kan transfüzyonu öncesinde rekreatif etkinliklere katılımının sağlanması için hastane ziyaretleri;
 9. Hedef gruba yapılacak olan test ve ölçümlerin belirlenmesi;
 10. Hedef gruba yapılacak olan test ve ölçümlerin uygulanması;
 11. Hedef gruba yaptırılacak olan egzersizlerin belirlenmesi;
 12. Hedef gruba yaptırılacak olan egzersizlerin uygulanması;
- 13.8 Mayıs Dünya Talasemi günü için etkinlik planlaması ve uygulaması

8. PROJENİN SÜRESİ:

Proje süresi 2022-2023 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca toplamda 15 haftayı kapsamaktadır.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

2. Kan hastalıkları biriminde çalışan personel hasta ailelerine yönelik postür eğitimi düzenlenmesi;
3. Spor bilimleri fakültesine Talasemi hastalığı hakkında yapılacak olan bilgilendirme toplantısı;
4. Bireylerin transfüzyon günlerinde rekreatif etkinlikler düzenlemesi;
5. Yapılacak egzersizlerin kitapçık/broşür haline dönüştürülmesi
6. Bireylere transfüzyon günlerinde kitapçıkta yer alan egzersizlerin öğretilmesi ve uygulanması;
7. Çocuk talasemi hastalarının ailelerine yönelik bilgilendirme ve uygulamalar;

8. Hedef kitlenin motorik özelliklerini belirlemek için test ve ölçümler;
9. Dünya Talasemi günü için rekreatif etkinliklerin planlanması ve uygulanması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Projemiz geçen yıla ait bütçe tablosunda(Tablo 1) yer aşan bütçe kalemleri üzerinden sürdürülecektir. Proje Akdeniz Üniversitesi Kampüsünde gerçekleşeceği için herhangi bir ulaşım maliyeti bulunmamaktadır.

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

Projemiz toplum içerisinde farklılığı olan bir gruba egzersiz yaptırma temelli olduğundan, toplum sağlığına katkıda bulunmak;

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli spor ve rekreasyon branşlarında uzmanlık derslerini alan öğrenciler için gönüllülük esasına dayalı bir staj imkânı oluşturmak;

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine özel gruplara egzersiz uygulaması deneyimi sağlamak;

Talasemi hasta ve hasta yakınlarına egzersiz bilinci kazandırmak ve daha sağlıklı bir yaşantı sürmelerine katkı sağlamak;

Akdeniz Üniversitesi Hastanesi ve Spor Bilimleri Fakültesi arasında iletişimi güçlendirip bu tarz proje ve etkinliklerin sürdürülebilirliği konusunda ortam oluşturmak;

Projenin ilgilendiği özel gruplar (bu proje için talasemi hastalığı olan bireyler) ile alakalı bilimsel araştırmalara katkıda bulunabilmek;

Proje kapsamında çalışılacak özel grupların (bu proje için talasemi hastalığı olan bireyler) toplum içerisinde farkındalığını oluşturmak ve daha çok sayıda insanın toplumumuzda var olan özel sağlık durumlarından haberdar olmasını sağlamak;

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencilerinin Akdeniz Anemisinde korunma ve tedavisi hakkında bilinçlenmesine katkıda bulunmak;

Talasemi hastalarının yaşamlarında daha yüksek performans kazanımı ile etkin ve üretken olmalarına katkı sağlamak;

Böylelikle Talasemili bireyleri topluma kazandırmak ve esenlikte kalmalarını sağlamak...

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Projenin rekreasyon bölümünde geleneksel bir hale gelmesi hedeflenmektedir. Nitekim Akdeniz Anemili bireylerde projenin ikinci yılı planlanmaktadır;
- Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü ve Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hematoloji Ana Bilim Dalının gelecekte Talasemi vd. kan hastalıklarını taşıyan bireyler ile gerçekleştireceği projeler devam edecektir;
- Her iki bölümün de talepleri doğrultusunda projenin devamlılığı konusunda mutabakat sağlanmıştır...

13. PROJENİN İŞ PLANI VE BÜTÇE TABLOSU:

Projemiz sürdürülebilir proje kapsamında geçen yıl uygulanan 'Sağlığa Kulaç At' adlı projemizde alınan malzemelerden artan bütçe kalemleri ile uygulanmaya devam edecektir.(Tablo 1)

Tablo 1: 2021-2022 Sağlığa Kulaç At Projesi Bütçe Kalemleri

Bütçe Kalemleri	Sağlığa Kulaç At			
	Giderler	Miktar	Birim Fiyat(TL)	KDV(%1)
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				5.643.43T L

Tablo 2: Proje İş Planı

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	29 Eylül 2022	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	06 Ekim 2022	Proje kapsamı belirlendi.
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	06 Ekim 2022	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	03 Kasım 2022	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	17 Kasım 2022	Projenin ara sınavda dersin hocasına teslimi
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Doç. Dr. Özgür ÖZDEMİR	18 Kasım 2022	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	24 Kasım 2022	Toplantı plânı, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	25 Kasım 2022	Proje İş Planı oluşturuldu...
Dikkat edilmesi gereken noktalar	Proje ekibi	25 Kasım 2022	Önemli notlar alındı
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	24 Aralık 2022	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	12 Ocak-2023	Proje hazırlıkları ve teklifi final sınavında sunuldu...

Tablo 2.1.: Proje iş planı

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek...
2. Hafta	Belirlenen egzersizler gözden geçirilecek ve ön uygulama çalışması gerçekleştirilecek
3. Hafta	Pediyatrik Hematoloji-onkoloji ABD koordinatörü Zeynep ÖZTÜRK Talasemi hastalığı sunumu yapacak...
4. Hafta	Fakültemizde "Omurga Sağlığı ve Postür" konulu eğitim verilecek...
5. Hafta	Talasemili bireyler için ev egzersizleri kitapçığı için fotoğraflar belirlenecek...
6. Hafta	Belirlenen egzersizler ile bir kitapçık oluşturulacak...
7. Hafta	Toplanan bilgiler proje ekibi tarafından yorumlanacak ve hedef gruba yönelik çalışma planlaması yapılacak...
8. Hafta	Proje ekibi bir araya gelerek 8 Mayıs etkinliği planlaması <i>yapılacak</i> .
9. Hafta	Vize sunumu yapılacak...
10. Hafta	Oluşturulan kitapçıkta egzersizler talasemili bireylerde uygulanacak...
11. Hafta	Uygulamada kullanılacak ölçüm test ve anketleri belirlenecek...
12. Hafta	8 Mayıs Dünya Talasemi Günü Etkinliği yapılacak...
13. Hafta	Proje sunumu hazırlıkları yapılacak...
14. Hafta	"Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu" hazırlanacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (26.05.2023); proje, AVESİS' e eklenecek...