

[Halk Sağlığı Çalışma Kolu]

KÜÇÜK ÇALIŞMA GRUBU ÖNERİ FORMU

Küçük Çalışma Grubu Adı:

Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz Küçük Çalışma Grubu

Küçük Çalışma Grubunu Öneren(ler):

Ulusal Halk Sağlığı Takımı

KÇG'nin Arka Planı ve Amacı:

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamasına göre yeterince egzersiz yapmayanlarda kanser, kalp krizi, diyabet riski artmaktadır. Dünya nüfusunun ise dörtte birinin yeterince egzersiz yapmadıkları belirlenmiştir. Egzersiz yapmayanlarda ciddi hastalıklara yakalanma riskinin de arttığını tespit edilmiştir. Geleceğin hekim adayları olarak bizler de yoğun tıp eğitimimiz sırasında spor yapmak için vakit ayırmakta zorluk yaşıyabiliyoruz.

Sedanter yaşamda bulunmamızın getireceği belirttiğimiz sıkıntıların ileri yaşamımızda yaşanmaması adına veya yaşadığımız sıkıntıların da Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz ile azaltılmasını amaçladığımız bu küçük çalışma grubunda takım üyelerimiz bizlere ve dolaylı olarak herkese bu iki komponentin ne kadar değerli olduğunu gösterecektir.

Küçük Çalışma Grubumuz gönüllülerimizi hareket etmeye teşvik edecek ve spor yapmaya fırsatı olmayan gönüllülerimize alternatif egzersizler sunarak sağlıklarını geliştirmelerinde yol gösterecektir. Gerçekleşen ulusal etkinliklerde katılımcılar uzun saatler boyunca hareketsiz bir şekilde oturumlara katılıyor. Bunun önüne geçmek için küçük çalışma grubumuz bu konuda ulusal etkinlikleri daha hareketli ve aktif bir hale çevirmek için fikirler üretecektir.

Amaçlarımız:

- Sağlıklı yaşam üzerine çalışmaların yürütülmesi
- Egzersizlerin doğru yapılma biçimleri ve etkileri hakkında farkındalık faaliyetlerinin yürütülmesi ve ulusal etkinliklere entegre edilmesi
- Sağlıklı yaşamın sağlanmaması durumunda bizleri neler bekliyor bilgilendirilmesi
- Konu dahilinde ortak çalışma yürütülebilecek dış paydaşların belirlenmesi

KÇG'nin Hedefleri:

- Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz veritabanı oluşturulması
- Sağlıklı yaşam biçimleri hakkında yerel birliklerin çalışmalarına öncü kitlerin ve paylaşımların yapılması
- Türk Tıp Öğrencileri içerisinde Sağlıklı yaşam ve egzersiz adına çalışmaların teşvik edilmesi
- Sağlıklı yaşam rehberinin revize edilip geliştirilmesi
- Sağlıklı yaşam ve egzersiz adına Türk Tıp Öğrencileri Birliği'nin vizyonunun iyileştirilmesi adına dış paydaşlar ile ortak etkinlikler düzenlenmesi
- Yapılacak öncü çalışmalar adına yerel birliklerin yürüteceği etkinliklerin takip edilmesi
- Periyodik olarak Sağlıklı yaşamın nasıl olduğunu gösterecek çıktıların paylaşılması

Metodoloji ve Süreç (Hareket planını lütfen ayrıntılı olarak açıklayınız. KÇG'nin çalışmalara ... ayı itibariyle başlayacağını göz önünde bulundurarak hareket planı oluşturunuz.):

Ekim

- Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz KÇG koordinatörü belirlenmesi
- Hareket planının detaylı bir biçimde revize edilmesi

Kasım

- Takımın belirlenmesi

- Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz veritabanı oluşturulması
- Ulusal etkinliklerde kullanılabilecek egzersiz ve sağlıklı yaşam oturumlarının hazırlanması

Aralık

- Sağlıklı yaşam rehberinde ele alınan konuların rapor edilmesi ve önceki çalışmaların düzenlenmesi/arşivlerin raporlanması
- Yerel birlikler için yardımcı etkinlik kiti hazırlanması
- Dış paydaş analizlerinin yapılması ve iletişime geçilmesi
- Konu adına araştırmaların başlaması, literatür ve kaynak taraması yapılması

Ocak

- 8. Halk Sağlığı Kampı için KÇG sunumu hazırlanması ve yapılacak sağlıklı yaşam oturumunun planlanması
- Sağlıklı yaşam rehberi revizesine başlanması
- Diğer çalışma kollarının ulusal etkinliklerinin içerisine entegre edilebilecek oturumlar üzerine çalışılması

Şubat

- Uluslararası kaynakların araştırılarak diğer NMO'ların çalışmalarını birliğimize entegre edilmesi
- Sigarayı bırakma günü adına çalışılma yapılması

Mart

- Sedanter yaşamın getirdiği sorunların gösterilmesi hakkında çalışmalar yapılması
- Kaynak ve veri araştırması yapılması, literatür araştırmalarının birlik ile paylaşılması
- 3. Halk Sağlığı Günleri için çalışmaların başlatılması

Nisan

- 3. Halk Sağlığı günlerinin planlanması ve gerçekleştirilmesi
- KÇG çıktılarının düzenlenmesi ve drive dosyasına düzenli bir biçimde eklenmesi
- Sağlıklı yaşam rehberinin paylaşılması

Mayıs

- KÇG geri bildirim formu açılması
- Bütün sene içerisinde yapılan sunumların Türk Tıp Öğrencileri Birliği Genel Kurulunda sunulması

Çalışma Grubunun Öngörülen Çalışma Süresi:

Türk

Tıp Öğrencileri

Birliği

Turkish Medical Students' International Committee



turkmsic.org



turkmsic

Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz Küçük çalışma grubunun öngörülen çalışma süresi Kasım 2022- Mayıs 2023 olarak belirlenmiştir.

Küçük Çalışma Grubunun Yapılanması:

- 5 kişi KÇG üyesi, 1 kişi koordinatör olmak üzere toplam 6 kişiden oluşacaktır ve 1 kişi ulusal takımdan süpervizör olarak görev alacaktır.

Bu küçük çalışma grubunun faaliyetlerinin başarı göstergeleri nelerdir?

- Türk Tıp Öğrencileri içerisinde Sağlıklı yaşam ve egzersiz adına çalışmaların teşvik edilmesi

Başarı Göstergesi 1: Dönem bitiminde KÇG tarafından Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz içerisinde yapılan çalışmaların, hedeflediğimiz kitle üzerindeki etkinliğini araştırmak üzere bir bilimsel/sosyal çalışma düzenlenmesi ve paylaşılması

- Sağlıklı yaşam rehberinin revize edilip geliştirilmesi

Başarı Göstergesi 1: Sağlıklı yaşam rehberinin gönüllülerimizin %70'ine ulaşımının sağlanması

- Sağlıklı yaşam biçimleri hakkında yerel birliklerin çalışmalarına öncü kitlerin ve paylaşımların yapılması

Başarı Göstergesi 1: KÇG koordinatörünün ve takımlarının seçimi tamamlandıktan sonra ilk çıktının aktivite/etkinlik kiti paylaşımı olması

Başarı Göstergesi 2: Hazırlanması planlanan kitlerin yerel birliklerin %70'ine ulaştırılması.

- Sağlıklı yaşam ve egzersiz adına Türk Tıp Öğrencileri Birliği'nin vizyonunun iyileştirilmesi adına dış paydaşlar ile ortak etkinlikler düzenlenmesi

Başarı Göstergesi 1: KÇG ve Dış İlişkiler Takımı ortaklığında, dış paydaş analizlerinin Aralık ayının sonuna kadar yapıp iletişime geçilmiş olması

Başarı Göstergesi 2: İletişime geçilen dış paydaşlarımız ile en az 1 ortak çalışma düzenlenmesi

- Yapılacak öncü çalışmalar adına yerel birliklerin yürüteceği etkinliklerin takip edilmesi

Başarı Göstergesi 1: Sağlıklı yaşam ve Egzersiz konularında KÇG tarafından planlanacak en az 1 etkinliğin Ulusal Etkinliklerden birine eklenmiş olması

Başarı Göstergesi 2: Sağlıklı yaşam konusunda etkinlik yapan yerel birliklerin %70 oranda olması

- Periyodik olarak Sağlıklı yaşamın nasıl olduğunu gösterecek çıktıların paylaşılması

Başarı Göstergesi 1: KÇG Tarafından gönüllülerimize en az 2 ayda bir çıktı paylaşılması