

 KOÇ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	KOÇ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ TIPTA UZMANLIK VE YAN DAL EĞİTİM KOMİTESİ YORGUNLUK VE STRES YÖNETİMİ YÖNERGESİ	Yürürlük Tarihi: 09.06.2023
		Güncelleme Tarihi/No:

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde 1

(1) KÜTF uzmanlık öğrencilerinin genel esenlik/iyi olma halinin bir parçası olan yorgunluk risk yönetimine dair politikalara sahiptir. Yorgunluk risk yönetimine dair politikalar; uzmanlık öğrencilerinin güvenli hasta bakımı, hekim sorumluluğunun bütünlüğü, kişisel güvenliği ve esenliğini korumak açısından kritik öneme sahiptir. Bu yönergede amaç, uzmanlık öğrencilerinin yorgunluk, tükenmişlik gibi esenlik durumlarının bozulduğunu gösteren işaretlerin erken tanınarak etkin önleme ve düzeltici eylem planlarının tanımlanmasıdır.

Kapsam

Madde 2

(1) TUYEK; uzmanlık programları, eğiticiler, esenlik komitesi ile birlikte çalışarak yorgunluğun uzmanlık öğrencilerinin ve baktıkları hastaların sağlığı ve güvenliği üzerindeki etkilerini izlemek, değerlendirmek ve bu etkileri en aza indirmek için sürekli olarak yorgunluk önleme stratejileri üretmeyi hedefler.

Dayanak

Madde 3

(1) Bu yönerge TUKMOS program gereklilikleri, Dünya Tıp Eğitimi Federasyonu (WFME) ve “Royal College” akreditasyon standartları göz önüne alınarak hazırlanmıştır.

Tanımlar ve kısaltmalar

Madde 4

(1) Bu Yönergede geçen;

- Birim: Tıpta uzmanlık eğitimi veren ana bilim veya bilim dalını,
- Bölüm: Tıp Fakültesi Temel, Dahili ve Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümlerini,
- Danışman öğretim üyesi: Uzmanlık veya yan dal uzmanlık öğrencisinin eğitimini, gelişimini ve sosyo-psikolojik durumunu takip eden ve yönlendiren öğretim üyesini,
- Dekan: Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanını,
- Dekanlık: Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığını,
- Eğitici: Uzmanlık eğitimi verme yetkisine sahip kişiyi,
- Eğitim sorumlusu: İlgili programda eğitimin işleyişinden ve koordinasyonundan sorumlu Ana bilim Dalı veya Bilim dalı Başkanı,
- Fakülte Kurulu (FK): Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Fakülte Kurulunu,
- KÜ: Koç Üniversitesini,
- KÜTF: Koç Üniversitesi Tıp Fakültesini,
- Program koordinatörü: Ana bilim Dalı Başkanı tarafından atanan uzmanlık eğitimi program

sorumlusu

- 1) Tıpta Uzmanlık Kurulu (TUK): Sağlık Bakanlığı bünyesinde tıpta uzmanlık eğitime ilişkin kararlar almak üzere oluşturulmuş kurulu,
- m) TUYEK: Tıpta Uzmanlık ve Yandal Eğitimi Komitesini (PGME: Postgraduate Medical Education Committee)
- n) Yönerge: Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıpta Uzmanlık Ve Yan Dal Eğitimi Yönergesini,
- o) Yönetmelik: 3 Eylül 2022 tarihinde Resmî Gazetede yayınlanan 31942 karar sayılı Tıpta ve Dış Hekimliğinde Uzmanlık Eğitimi Yönetmeliğini ifade eder.

Uzmanlık Öğrencisinin Sorumlulukları

Madde 5

- (1) Yorgunluğun Tanımı: Gönüllü fiziksel ve/veya zihinsel görevi başlatmada veya sürdürmede zorluk ile karakterize bir semptomdur. Genellikle bitkinlik hissi eşlik eder. Akut veya kronik olabilir. Yorgunluk fiziksel, duygusal, sosyal ve kültürel faktörlerin sonucu olabilir.
- (2) Uzmanlık Öğrencisi Sorumlulukları: Uzmanlık öğrencileri göreve uygun olduklarını, klinik görevlerini yorgunluktan kaynaklanan bozulma olmaksızın güvenli, uygun, etkili bir şekilde yerine getirebileceklerini bildirmekten sorumludurlar. Göreve uygun şekilde dinlenmiş olarak gelmek uzmanlık öğrencilerinin profesyonel sorumluluklarıdır. Yorgunluğu önlemek için klinik görevlerden önce, klinik görevler esnasında ve klinik görevler sonrasında zamanlarını iyi yönetmelidirler.
- (3) Uzmanlık öğrencisi kendi yorgunluk belirtilerini tanımak ve değerlendirmekten sorumludur. Yorgunluk ve benzeri belirti yaşayan uzmanlık öğrencisi bu durum ile ilgili Program Koordinatörüne bilgi vermelidir.
- (4) Yorgunluk belirtileri yaşayan bir uzmanlık öğrencisi, bu durumun görevlerini yerine getirme becerilerini bozabileceğini hissederse, uzmanlık öğrencisinin klinik, eğitimsel ve profesyonel performansı, kişilerarası ilişkileri veya sağlığı olumsuz etkilenmeden önce gönüllü olarak yardım alması teşvik edilir. Performansları olumsuz etkilenmeden önce gönüllü olarak yardım isteyen uzmanlık öğrencisi, uzmanlık öğrencisi statüsünü tehlikeye atmayacaktır.
- (5) Uzmanlık öğrencisi işe bağlı olarak oluşan yorgunluk belirtilerinin araç kullanma yeteneklerini bozacağını düşünüyor ise güvenli seyahat sağlamak için alternatif ulaşım düzenlemeleri yapmalıdır.
- (6) Uzmanlık öğrencisi başka bir uzmanlık öğrencisinde aşırı yorgunluk belirtilerini fark ederse, bu durumu ivedilikle program koordinatörüne bildirmelidir.

Uzmanlık Öğrencisi Program Komitesi Sorumlulukları

Madde 6

- (1) Uzmanlık Öğrencisi Program Komitesi uzmanlık öğrencisinin yorgunluk ve yorgunlukla ilgili risk faktörlerini fark etmekten sorumludur.
- (2) Program koordinatörü veya öğretim üyeleri aşırı yorgunluğun uzmanlık öğrencisinin performansını olumsuz yönde etkilediğini fark ederse, uzmanlık öğrencisinin ve hastalarının güvenliği ve esenliğini sağlamak için adımlar atmalıdır.
- (3) Klinik nöbet ve nöbet programlarının Tıpta ve Dış Hekimliğinde Uzmanlık Eğitimi Yönetmeliği kurallarına uygun olması, Uzmanlık Öğrencisi Program Komitesi sorumluluğundadır.

Yorgunluk Azaltma Stratejileri

Madde 7

(1) KÜTF TUYEK programlarının bu gerekliliği, klinik sorumluluklardan önce ve sonra yeterli dinlenmenin önemini vurgular. Kullanılabilecek stratejiler bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla aşağıdakileri içerir:

- a) Stratejik uyku,
- b) Kafeinin akılcı kullanımı,
- c) Diğer uzmanlık öğrencilerinin veya uzmanların mevcudiyeti,
- d) Mesai dışında uykuyu en üst düzeye çıkarmak için zaman yönetimi,
- e) Yorgunluk belirtilerini tanımayı öğrenmek,
- f) Performansı kendi kendine izleme ve/veya başkalarından performansı izlemelerini isteme,
- g) Uyanıklığı artırmak için aktif kalmak,
- h) Sağlıklı beslenmeyi sürdürmek,
- i) Uykuya dalmak için gevşeme teknikleri kullanmak,
- j) Tutarlı bir uyku rutini sürdürmek,
- k) Düzenli egzersiz yapmak,
- l) Yeterli uyku toparlanma sürelerinin sağlanması şeklindedir.

Esenlik Komitesi

Madde 8

- (1) Komite, TUYEK alt komitesi olarak yapılandırılır.
- (2) Komite en az bir psikiyatrist ve psikolog olmak üzere 2 kişiden oluşur. Komite üyeleri Dekanlık tarafından atanır. Üyelerin görev süresi üç yıldır.
- (3) Bu komite kendisine başvuran uzmanlık öğrencilerini mutlak gizlilik içinde değerlendirir. Yılda en az bir kere toplanır ve yıl sonu raporunu TUYEK başkanına sunar.
- (4) Uzmanlık öğrencisine ve/veya danışmanına aşağıdaki durumların tespiti halinde esenlik komitesine başvurmaları önerilir.

- a) Uzmanlık eğitime ve/veya kuruma adaptasyonda güçlükler
- b) Kaygı bozuklukları
- c) İletişim kurma sorunları
- d) Öfke kontrolünde sorun
- e) Depresyon bulguları
- f) Zaman yönetiminde güçlükleri
- g) Odaklanmada problem
- h) Yeme bozuklukları
- i) Kayıp ve yas
- j) Aile veya sosyal yaşama dair iş yaşantısını etkileyen sorunlar
- k) Korku ve fobiler
- l) Alkol ve madde bağımlılığı

Yürürlük

Madde 9

- (1) Bu yönerge Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Fakülte Kurulu ve Koç Üniversitesi Akademik Kurulu tarafından kabul edildiği tarihten itibaren yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 10

- (1) Bu yönergeyi Koç Üniversitesi Rektörü adına Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı yürütür.