

TRAVMA EKİBİ AÇISINDAN WELLNESS VE PSİKOLOJİ

DOÇ.DR.FATMA ÇAKMAK

İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ

ACİL TIP ANABİLİMDALI





Neden Bu Konu?

Travma ekipleri yüksek stres, zaman baskısı ve ölümle yakın temas içerisinde çalışır.

Yorgunluk, karar verme bozuluşu, empati tükenmesi doğrudan hasta bakım kalitesini etkiler.

Bu nedenle **ekip iyi olursa, sonuç iyi olur**.

Travma Ekibinin Psikolojik Yükü



Akut stres: KAFA travması, ağır kanama, çocuk travması, çoklu yaralanma…

Kronik stres: yüksek tempo, vardiya yükü, tükenmişlik.

Moral sıkıntısı (moral injury): “Elimden geleni yaptım ama yetmedi” hissi.

İkincil travmatizasyon: sürekli ağır travmalarla karşılaşmanın birikimi.

Veriler Ne Diyor?



- Travma ekiplerinde **burnout oranları %40–65** arasında.
- Uzun vardiyalar → hata oranını **%30 artırıyor**.
- Travma odasında **yüksek gürültü + zaman baskısı** → bilişsel yükü belirgin şekilde artırıyor.
- Ekip içi iletişim sorunları → mortaliteyi artıran önemli faktör.

Wellness Kavramı

Wellness = *Sadece tükenmiş olmamak değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sürdürülebilir iyi olma hali.*

Bileşenler:

- Fiziksel iyilik
- Duygusal iyilik
- Sosyal destek
- Mesleki doyum
- Zihinsel dayanıklılık



Travma Ekibinde Psikoloji Neyi Etkiler?

- Liderlik ve karar verme
- İletişim
- Ekip koordinasyonu
- Hata oranı
- Hasta güvenliği
- Moral ve ekip bağlılığı





Travma Odasında Stres Kaynakları

- Belirsizlik ve hızlı karar zorunluluğu
- Aile baskısı
- Zor hasta senaryoları
- Agresif hasta/ortam
- Multidisipliner ekip uyumsuzluğu
- Fiziksel yorgunluk



Travma Ekibinde Tükenmişlik Belirtileri

- Duygusal tükenme
- Depersonalizasyon / duygudan uzaklaşma
- Mesleki yeterlik hissinde azalma
- Uykusuzluk
- İletişimde sabırsızlık
- Konsantrasyon azalması



Koruyucu Etkiler: Neler İşe Yarıyor?

1 Güçlü Ekip Kültürü

- Kod sonrası *hızlı debrief*
- Açık iletişim
- “Sorumluluk paylaşımı” yaklaşımı

2 Bireysel Dayanıklılık Stratejileri

- Mikro-mola
- Nefes egzersizi
- Fiziksel iyilik (uyku, beslenme, hidrasyon)

3 Organizasyonel Destek

- Adil vardiya distribüsyonu
- Travmatik vaka sonrası psikolojik destek erişimi
- Eğitim ve simülasyon





Travma Ekibinde İletişimin Rolü

SBAR / closed-loop communication
S – Situation (Durum): Şu anki sorun nedir?
B – Background (Arka Plan): İlgili tıbbi geçmiş veya olayın arka planı nedir?
A – Assessment (Değerlendirme): Kendi klinik değerlendirme/yorumun ne?
R – Recommendation (Öneri): Ne yapılmasını öneriyorsun / neye ihtiyacın var?





closed-loop communication

- **Görev veren kişi komutu açık şekilde söyler.**
  Örn: “Hemşire Ayşe, 1 mg adrenalin hazırlayın lütfen.”
- **Görevi alan kişi komutu tekrar eder.**
  “1 mg adrenalin hazırlıyorum.”
- **Görev veren kişi doğru anlaşıldığını onaylar.**
  “Evet, doğru.”
- **Görevi yapan kişi tamamlandığını bildirir.**
  “Adrenalin 1 mg hazır.”



•Net liderlik → bilişsel yükü azaltır.
•İyi iletişim = düşük anksiyete + daha az hata.



Resüsitasyon Sonrası Debrief

2 tür:

- *Operasyonel debrief* → neyi iyi yaptık / neyi geliştirebiliriz
- *Psikolojik debrief* → duygusal boşalma, travmatik yükün azaltılması

Kısa, yapılandırılmış, suçlayıcı olmayan.





Kurumsal Wellness Programlarının Etkisi

- Hasta sonuçlarını iyileştirir.
- Personel devrini azaltır.
- Travma odasında hata oranını düşürür.
- Ekip moralini artırır.



Pratikte Uygulanabilir 10 Adım

1. 24–48 saat içinde kritik vakalarda kısa debrief
2. “Yalnız değilsiniz” kültürü
3. Travma odası checklist'leri
4. Sessiz alan – kısa mola noktası
5. İyi bir shift değişim yapısı
6. Aşırı yüklenen kişiye destek
7. Travma simulasyonlarında “stres yönetimi” modülü
8. Liderlerin psikolojik güvenliği teşvik etmesi
9. Sağlıklı vardiya planlaması
10. Şiddete karşı koruyucu sistemler



Sonuç

- Travma ekibi iyi olduğunda **karar verme daha hızlı**, **iletişim daha güçlü** ve **hasta sonuçları daha iyi** olur.
- Wellness bir lüks değil; travma bakımının temel bileşenidir.



TEŞEKKÜRLER

