



TÜRKİYE MS DERNEĞİ - 2019 YILI FAALİYET RAPORU

Paylaşım (hasta bilgilendirme) toplantıları

2019 yılı içinde toplam 9 ay boyunca her ayın bir Pazar günü düzenli olarak dernek merkezimizde ve iki kez de dış mekanlarda MS'li üyelerimize ve yakınlarına yönelik bilgilendirme ve hastalık konusunda bilinçlendirme amaçlı sunumlar ve etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Toplantılar sırasında üyelerimize ikramda bulunulmuş ve ulaşım konusunda destek verilmiştir.

Vaka Sunumları

2018 yılında başlayan, derneğimiz konferans salonunda ayda bir kez (şehir içi ve/veya şehir dışı) MS polikliniğinde çalışan nöroloji doktorlarının üç oturumda gerçekleştirdiği, MS vakaları üzerine bilgi ve deneyim paylaşım toplantıları yapılmıştır. Sunumlar, katılım gösteremeyen doktorlar için özel erişim aracılığıyla canlı olarak yayınlanmıştır.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Hizmeti

Derneğimizin MS'li üyelerimize hizmet eden "Rehabilitasyon ve Rekreasyon Merkezi"nde, fizyoterapi uzmanımız tarafından yapılan seanslarda, kasların çalıştırılmasına ve kas rahatsızlıklarının giderilmesine yönelik egzersiz programları uygulanmaktadır.

Psikoterapi Hizmeti

Dernek üyesi MS'li bireylerin, teşhis ve tedavi süreçlerinde yaşadıkları duygusal ve bilişsel zorlukları aşmaları için psikolojik destek sağlanmasını, hastalığın sonucu olarak yaşanan psikolojik semptomları tanıma, ayırt etme ve başa çıkma yollarının keşfedilmesini, hastalık nedeniyle yaşam kalitesindeki düşmeden dolayı yaşanan duygudurum bozukluklarına müdahale edilmesini, bireyin yakın ve geniş sosyal çevresinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlama yöntemlerinin belirlenip, iyileştirilmesini ve MS'li bireyin, yakın çevrelerinde yer alan kişilerle yaşadıkları ilişki zorluklarında aile görüşmeleri yapılmasını kapsayan psikoterapi hizmetimiz uzman klinik psikolog Esra Başöz Özden ile 2019 yılında devam etmiştir.

Diğer taraftan, dernek psikoloğumuz, sadece MS'li yakınlarına yönelik 10 kişiden oluşan bir gruba "grup terapi" desteğinde bulunmuştur.

Yeni Şube Açılışı

Ankara ve Gaziantep şubelerimize ilaveten; 11.11.2019 tarihinde Sakarya ve 03.12.2019 tarihinde Çanakkale şubelerimiz açılmış ve faaliyetlerine başlamışlardır.

Dernek üyeleri ile toplantı

4 Ocak 2019 günü dernek üyelerimizle "2018'de yaşadıklarımız, 2019'da yaşamak istediklerimiz" konulu paylaşım toplantısı gerçekleştirdik. Dernek çatısı altında iken yaşadıklarımızla ne kadar güçlü olduğumuzu ve bir aile olmayı başardığımızı fark ettik. Toplantı sonrası üyelerimize ikramda bulunulmuştur.

2019'da planlanan projelerimizin tanıtımı ve üye-dernek ilişkileri konusunda 28 Mart 2019 günü bir paylaşım toplantısı daha gerçekleştirdik. Toplantıda üyelerimize ikramda bulunulmuştur.

Dernek Üye Ziyareti

Yönetim kurulu üyelerimiz, "Evde ziyaret programı" çerçevesinde, evinden çıkamayan engelli MS'li üyelerimize destek olmak amacıyla ziyaretler gerçekleştirmiştir.

Nefes Koçluğu ve Nefes Terapisi

Nefes alma kapasitesini tam kullanmanın fiziksel, zihinsel, ruhsal iyileşmeye katkısı ve doğal ve açık nefes alabiliyor olmanın yaşama kattığı değerlerin önemi nedeniyle, dernek merkezimizde ayda iki kez nefes koçluğu ve nefes terapisi çalışmaları yapılmıştır. Oldukça ilgi gören bu çalışmamıza giderek artan sayıda üyemiz katılmaktadır. Nefes koçluğu hizmeti, Türkiye Nefes Koçluğu Federasyonu'nun profesyonel ve yetkinlik şartlarını tamamlamış, sertifikalı eğitmenleri tarafından verilmektedir.

Sosyal Aktiviteler

MS'li üyelerimiz ve yakınları için yoga, yaratıcı drama, resim, ahşap boyama, örgü çalışmaları eğitmen eşliğinde her Salı ve Perşembe devam etmiştir. Ayrıca üyelerimiz istedikleri zaman "görsel sanatlar, kitap okuma, bulmaca çözme, yetişkin oyun aktiviteleri" faaliyetleri yapabilmektedir. Kafeteryamızda el kaslarını düzenli çalıştırma amacıyla özellikle hamur işleri ve yemek aktiviteleri yapılmıştır.

STK Gelişim/ Destek Programları

22 Mart 2019 tarihinde TC Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki "Genç Gönüllüler 2019" lansman etkinliğine katılım sağlanmıştır. Gençlik ve Spor Bakanlığı 2019 Gönüllülük Yılı Stratejisi yayınlanmış olup, bu strateji doğrultusunda STK'lardan gönüllü arayanlar ve gönüllü olmak isteyenleri buluşturan web sayfasına 4 Nisan 2019 tarihinde üyelik yapılmıştır.

Bilgi Üniversitesi Sosyal Kuluçka Merkezi'nin STK'lar için düzenlenen eğitimlerine ve Marjinal Sosyal ekibi tarafından 2019 yılında ayda bir kez STK'lar için düzenlenen eğitimlerine katılım sağlanmıştır.

Stajyerlik

Üniversitelerin "fizik tedavi ve rehabilitasyon" ve "psikoloji" bölümü öğrencileri derneğimizde stajlarını gerçekleştirmiştir.

Projeler ve Farkındalık Çalışmaları

Dernek tanıtımı/Sunumlar/Söyleşiler

Yönetim kurulu üyesi Gökçe Sağar, MS hastalığı ve Türkiye MS Derneği hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla 10 Ocak 2019 tarihinde 11.00-13.00 arası, Radyogram'ın "Raye ile Rengarenk" programına konuk olmuştur.

Öğrenci farkındalığı

Okullar ve üniversiteler nezdinde de MS hastalığı hakkında bilgilendirme ve dernek tanıtımı faaliyetleri devam etmektedir.

MS Poliklinik Günleri - Dernek tanıtımı

Hastanelerin MS poliklinik günlerinde derneğin tanıtımı amacı ile hastalara tanıtım materyali dağıtımı yapılmaktadır.

Hasta okulu - Dernek tanıtımı

17 Ocak 2019 tarihinde İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Nöroloji Polikliniği tarafından düzenlenen Multipl Skleroz Hasta Okulunda derneğimiz tarafından hastalık ve dernek hizmetleri hakkında sunum yapılmıştır.

Kadıköy Belediyesi Zühtüpaşa Gönüllüleri Farkındalık Söyleşi

13 Şubat 2019 tarihinde Kadıköy Belediye Zühtüpaşa Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi'nde Yönetim Kurulu Üyesi Gökçe Sağar söyleşi gerçekleştirmiştir.

Mutfak Atölyesi

4 Ocak 2019 Cuma günü Şef Seren Sengel eğitimi ile üyelerimiz derneğimiz mutfağında yemek atölyesi gerçekleştirilmiş ve sosyal medya aracılığı ile canlı yayın yapılmıştır.

"MS'in Vizörü" Projesi

MS tanısı konmuş hastaların fotoğraf sanatı ile kendilerini anlatmaları ve MS hastalığı farkındalığını arttırmak amaçlanarak ve MS hastalarının görme ile ilgili yaşadıkları problemleri sanata yönlendirerek; deneyimlerini gözler önüne sermek için MS'li üyemiz Hatice Hande Kapan tarafından 2019 yılının Ocak ayında bu proje tasarlanmıştır. Bu proje ile; bir yandan hastalığın tanınması, diğer taraftan hastalarımızın sosyalleşmesi, sanatın pozitif enerjisi ile yaşam kalitelerinin artması, hastalığı sebebiyle içe kapanmalarının önlenerek özgüvenlerinin tazelenmesi, fotoğraf sanatı hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir.

Sosyal medyadan ve mesaj gönderilerek yapılmış olan duyurular ile üyelerimiz mail yoluyla fotoğraf göndermiş ve uzman fotoğrafçılar tarafından eğitim toplantıları yapılmıştır. Arşivlenmiş olan fotoğraflar düzenli olarak "msvizörü" instagram hesabında paylaşılmış; ayrıca tüm fotoğraflar ile Geleneksel MS Günü'nün gerçekleştiği Hilton Otel balo salonunda sergi düzenlenmiştir.

"MS'te Mutluluk Filizleniyor" - Kişisel Gelişim Atölyesi

"MS'te Mutluluk Filizleniyor" projemizin amacı; MS hastalarının duygu durumları ile ilgili gelişen problemleri fark etmesini sağlayarak, bu problemleri olumluya yönlendirmeleri bakımından yol göstermektir. Bu kapsamda, Human Plus Koçluk Firmasından Filiz Cüreklibatır tarafından dernek binamızda 16 Mart 2019 tarihinde "İletişim" konusunda interaktif eğitim verilmiştir. Atölye çalışması sonunda üyelerimize ikramda bulunulmuştur.

Atölye Çalışmaları (İstanbul Modern)

MS hastalarının 'Hayatı Bütünüyle Benimseyebilecekleri' imkanı sunmak, sosyal, kültürel, fiziki beceriler açısından toplum içerisinde yer almak ve sanatla iyileşmek adına, 2019 yılının Mart ayından itibaren İstanbul Modern Müzesinde sanat (desen ve heykel) atölyeleri düzenlenmiştir.

"ObjektifMSensin Projesi" - Fotoğrafçılık Temel Eğitimi

"MS'in Vizörü" ile kardeş proje olarak geliştirilen bu proje kapsamında; toplumda MS ve MS'li hastaların görme problemleri hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla, MS hastalarını "hayatı bütünüyle benimse" felsefesiyle bir araya getirmek için, ünlü fotoğraf sanatçısı Mehmet Turgut ile Nisan ayı boyunca her Pazar atölye çalışmaları gerçekleştirilmiş ve Haziran ayında Kanyon AVM'de derneğimize ayrılan bir alanda bu çalışmalar sergilenmiştir.

Geleneksel MS Günü Toplantısı

5 Mayıs 2019 Pazar günü Hilton oteli balo salonunda, MS'li, MS'li yakını ve MS dostlarının oluşturduğu 150 kişiye yakın katılımı ile Geleneksel MS Günü toplantısı yapılmıştır.

Bu toplantı kapsamında; MS hastalığına multidisipliner yaklaşımla bireysel sunumlar, "Yılın MS Dostu" ve "Yılın MS'li Yakını" plaket töreni ile 5 nöroloji hekiminden oluşan bilimsel panel gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda derneğimizin 30. kuruluş yılı kutlanmıştır. Toplantı sırasında üyelerimize ikramda bulunulmuş ve ulaşım konusunda destek verilmiştir.

İstanbul Maratonu

Derneğimizce, MS hastalığı ile ilgili bilinçlendirme faaliyetleri ve sosyal sorumluluk projeleri kapsamında, MS konusundaki farkındalığı artırmak amacıyla; 3 Kasım 2019 Pazar günü gerçekleşen İstanbul Maratonu halk yürüyüşüne -150'ye yakın destekçimiz ile- katılım sağladık.