



Avantaj ve Dezavantajları ile Teknolojili Yaşam



Prof. Dr. Fzt. Gamze Ekici Çağlar
fztgamze@yahoo.com

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ergoterapi Bölümü

1

BİLİM ve TEKNOLOJİ

- **Teknoloji** bir şeyler yapmak için araçken; **Bilim** düşünme, inceleme ve analize yeni bilgiler doğurabilen düzenli ve tutarlı bilgiyi kullanır.
- Bilim, teknolojinin itici bir kullanıcısıdır ve sıklıkla **teknolojik ilerlemeye yol açar.**
- Teknolojideki gelişim dünyanın dört bir yanında insanların yaşamlarını sürdürmesinde ve medeniyetlerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. *(Avlanma için silahlar, korunmak için kıyafetler, para, ulaşım araçları vs)*
- Sanayi devriminden bu yana teknolojinin gelişmesinde patlama yaşandığını biliyor ve bunların pek çoğuna bizler de tanıklık ediyoruz.



2

Teknolojiyi tanımlamak için 4 farklı bakış açısı -> Ürün,Hizmet,Yöntem (Geisler,1999)

Perspektifler	Teknolojinin içeriği	Teknolojinin Özellikleri	Teknolojinin muhtemel sonuçları
Teknoloji yardımıyla üretilen	Araçlar Cihazlar	İşletimci İşlevsellik Etkinliği sağlama	Ürün ve hizmet geliştirmeye yardımcı olur Kuruluşları daha verimli hale getirmeye yardımcı olur
Teknolojinin bilim üretmek ve yönetsel amaçla kullanılması	Bilgi İletişim ve organize etme Teknikler Yöntemler Yaklaşımlar	Zaman ve maliyette tasarruf Operasyonların verimliliği	Daha iyi iletişimde yardımcı olur Yeni sonuçların analizine yardımcı olur
Süreç olarak teknoloji	İnovasyon sürecinin aşamaları	Fikirlerin gerçeğe dönüşmesini sağlar	Yayımlar Patentler Yeni ve geliştirilmiş ürünler, süreçler ve hizmetler
Organizasyonun bir boyutu olarak teknoloji	Temel yeterlilik Kuruluşun temel güçlü yönleri Hayaller ve özlemler	Birimler ve kurumlar arasında farklılıklar	Pazarda daha gelişmiş bir rekabet alanı

3

Teknoloji Yaşadığımız Dünyayı Değiştirdi

Şu an ki çocuklar, **ebeveynlerinden çok farklı** olan sosyal ve ev **ortamlarında büyümektedir.**

Ör. Bir araba penceresini hiç manuel olarak çevrilen bir koldan açmayacaklar.

Bir nesil "gameboy" denilen oyuncakla oynarken uykuya dalmışken, belki de hiç mahalle içinde arkadaşlık edinip, serbest oyun deneyimi yaşamamış olabilecek.

Öncesinde evlerde TV bile yokken sonrasında tek kanallı dönem, çoklu kanallar, uydu yayınları, aynı ev içinde çoklu TV sayısı, internet erişimi, wifi, bilgisayar, dijital oyunlar gibi pek çok **teknolojik gelişim yaşamımızın artık önemli bir parçası**



4

Teknoloji ile Dünya Elimizin Altında

- Yapabileceğimizi asla düşünmediğimiz şeyleri yapmamıza izin verir,
- Serbest zaman için eğlencelidir. Ör. TV pek çok insan için ucuz bir eğlence kaynağıdır
- Zamandan tasarruf sağlar
- Hızlı iletişim ve haber almayı sağlar Ör. TV ya da sosyal medyadan takip edilen bilgiler bireylere sosyal ortamlarda konuşacak ortak konu sağlayabilir. Yalnızlık hissini azaltabilir
- Eğitimde kolaylık sağlar,
- teknoloji hayatı kolaylaştırıp, hata riskini azaltır. Özellikle Tıbbi alandaki teknolojik gelişmelerle bireyin yaşam kalitesini artırmak daha kolaylaşır.



5

Teknoloji ve sağlık hizmetleri

Bilgi teknolojisinin idari uygulamaları

- Hasta ve bilgi kayıt sistemleri
- Muhasebe ve faturalama
- Otomatik sevk
- E-posta ve diğer otomatik iletişim
- Yönetimsel karar destek sistemleri
- Veri tabanları ve sistemler arası bağlantılar

Bilgi teknolojisinin klinik değerlendirme ve uygulamaları

- Telesağlık ve teletıp
- Tıbbi görüntüleme ve sinyal işleme
- Akıllı kartlar
- Klinik kararlarda bilgi tabanlı sistemler
- Hasta kayıtlarına bağlantı
- Klinik eğitimler
- Klinikte akıllı destek sistemleri



6

Mucizevi İlerleyişler



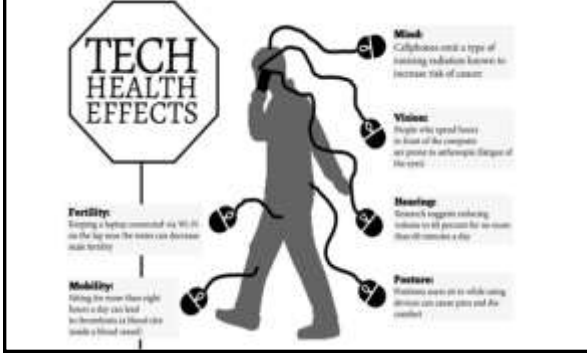
7

Teknoloji hayata kattığı bütün kolaylıkların ve güzelliklerin yanında bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda olumsuz yönde etkileyebiliyor.

Teknoloji kötü bir şekilde, zarar vermek için de kullanılabilir.

8

Teknoloji, hayatımızın önemli bir kısmını oluşturuyor tehlikelerine karşı dikkat !!!



9

- Günün önemli bir kısmı internet veya akıllı telefon karşısında geçirilebiliyor. Bluetooth, Wi-Fi gibi birçok **kablosuz cihaz nedeniyle oluşan elektromanyetik dalgaların** uykusuzluktan, infertiliteye kadar birçok hastalığa neden olduğu düşünülmektedir
- Elektromanyetik dalgalara bireysel değil toplum olarak maruz kaldığımız durumlar da var. Ör. Baz istasyonları



10

- Özellikle 12 yaşına kadar telefon ve bilgisayarın önünde **uzun saatler** geçirmek çocukların ve tabii ki yetişkinlerin de **dikkat, düşünme ve öğrenme yeteneğini azaltabildiği** gibi **gözleri** üzerinde de **olumsuz etkiler** oluşturabiliyor



- İşitme yeteneğinde bozulmalara** neden olabilir. Ör. iPod
- Teknolojiyi içeren birçok kaza** meydana gelmektedir. Ör. araba kazalarının önemli bir nedeni cep telefonudur.



11

- Teknolojik cihazlar karşısında çok fazla zaman harcanıyor** olabilir. Süre arttıkça bireyin **dinlenmesi ve sağlığı** için gerekli **anamlı aktiviteler için zamanları azalır**. Ör. TV seyretme süresi ile obezite arasında bir korelasyon bulunmuştur

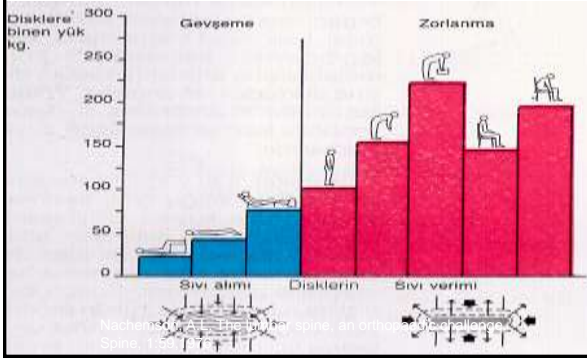


- Uzun süre hatalı postürde kalışla birlikte,** Omurga yaralanmaları, baş ağrıları, parmak, el, kol ve sırtta ağrı problemleri yaşanabilir



12

Uzun Süreli Oturumlarda Belimize Binen Yükün Büyüklüğüne Bakın ☹️



13

Teknolojiyi Lehimize Kullanalım 😊



14

Fiziksel aktiviteye katılmak genellikle çok çekici olan sedanter olma seçeneği üzerinde zorlayıcı bir seçim 😊

- Geleceğin daha bizlere neler getireceğini tam bilemiyoruz ama teknolojiye ilerlemelerin, en basitinden bir pencere açmak veya oyun oynamak gibi kolay aktiviteleri yerine getirmek için fiziksel enerji kullanma ihtiyacını azaltacağı çok muhtemel
- **Teknolojik ilerlemeler -> sedanter davranışları** teşvik eden bir ortam yarattı ve daha da yaratacak.
- Günümüzde önemli halk sağlığı sorunlarına neden olan sedanter davranışları objektif olarak ölçmek ve bununla mücadele etmek oldukça değerli olacaktır



15



- Türk Erkeklerinin %50'si
- Türk Kadınlarının ise %44.1'i

günde 3 saatten fazla TV ve bilgisayar başında zaman geçirmektedir

16

İnaktivite




- İnaktivitenin dünya çapında yılda en az 2 milyon ölüme ve bütün iskemik kalp hastalıklarının %25'ine neden olduğu tahmin edilmekte
- Obesite, diyabet, kalp ve damar hastalıkları, yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı hatta kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara neden olduğu bilinmekte
- Günde min. 30 dk.lık orta şiddetteki fiziksel aktiviteyi yapmayan kişilerde KVH riski 1.5 kat artmaktadır
- Doğru bir diyet ve düzenli orta şiddetteki egzersiz ile sağlanan %7'lik kilo kaybının Metabolik sendrom gelişimini % 41 oranında azalttığı belirtilmiştir
- Fiziksel inaktivite değiştirilebilir bir davranış olması nedeniyle üzerinde yoğunlaşılmalıdır

17

Yeme bozuklukları teknolojik olarak daha ileri ülkelerde daha yağın


- Teknolojik bir gelişim olan TV genellikle, izleyicinin algısını etkileyebilecek konular üzerine odaklanır Ör. idealize edilmiş yaşamlara ve vücut tiplerine özentiyi artırabilir. -> YEME BOZUKLUKLARINI tetikleyebilir
- Yeme bozuklukları bulimiya ↔ anoreksiya
- Fiziksel olarak ince olabilmek için saplantılı bir arayışa yol açan, şişman olmaya karşı yoğun bir korku ile karakterize, ruhsal ve bedensel bir bozulma olarak kabul edilir



18

Uyku ve Teknoloji

- Uyku, nörolojik evreleri olan, her gün yapılan, zihinsel ve fiziksel sağlığı yenilemek için önemli olan aktif bir durumdur (AASM, 2004).
- çağımızda teknolojik gelişime paralel olumsuz etkilendiği, uykunun bölünmesi ve yetersizliği şeklindeki bozukluklar
 - genel sağlık, -bağımsızlık,
 - bilgi ve -ruhsal durum gibi hayatı bir çok alanda etkileyerek bireyin **yaşam kalitesini düşürür**.
- Azalmış uyku,
 - reaksiyon zamanının azalmasına,
 - zeka testlerinde performansın düşmesine,
 - sinirliliğe ve
 - sorun çözümedeki yeteneğin azalmasına neden olur



19

Uyku hastalıkları olan bir toplumda yaşıyoruz

Modern toplumlardaki 24 saat boyunca yanan ışıklar, TV, bilgisayar, cep tel. monitörünün ışığı özellikle melatonin üzerinde olumsuz etki yaparak uyku kalitesini bozar.



20

UYKU HİJYENİ

- Doğru yatak, yastık, yorgan, giysi tercihi (doğal materyaller tercih)
- Yatma zamanı rutini uykuya hazırlık olarak yapılmalı
- Yatmadan önce stresli düşünceler ve faaliyetler olmamalı, (gevşeme yöntemleri tercih)
- Verimli bir uykü için ekranlardan uzak ve oda tamamen **karanlık** olmalıdır. Ör. ışık geçirmeyen perdeler ya da göz maskesi, **mavi ışık filtresi*** vs



- Uykü izleme
- Saat Alarm, Gündoğumu alarmı
- kablosuz müzik
- sesli kitaplar
- fan sesleri (rahatsız edici sesleri bastırmak için)
- ses düzenleyici
- Hoparlörler
- mavi ışık teknolojisi
- derin uykü modu
- özel uyandırma mesajları
- Yönlendirmeli meditasyon
- okuma ışıkları
- nefes alabilen kumaş
- Hafızalı sertlik
- Ergonomik destek
- Soğutma teknolojisi

- Doğru sıcaklık
- Sessizlik

- Çoğu insan kendi uykü ortamı üzerinde bazı kontrollere sahipken, hastaneler gibi geceleri kurumsal ortamlarda yaşayan kişiler, bu konuda çok az kontrole sahiptir.

- Uykü, sağlığını iyileştirilmesinde oldukça değerlidir. Teknoloji ne kadar ilerlerse ilerlesin kesintisiz uykunun hasta için pek çok şeyden daha yararlı olduğu unutulmamalıdır.

<https://www.kickstarter.com/projects/modern/the-sleep-smart-pillow-sleep-smart-wake-natural>

21

İnsanlar arasındaki iletişim daha az önemli hale gelir ve yüz yüze iletişim azalır ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir



THE LAUNDRY HOUSEHOLD IS NOW COMPLETELY ON LINE

22

Zaman ve iş kayıplarına, tembelleşmeye, narsizmin tetiklenmesine, izolasyona, depresyon bulgularına neden olabilen teknolojik dünyada

YILLAR ÖNCE SAHİP OLMADIĞIMIZ İNTERNET, AKILLI TELEFONLAR VE DİZÜSTÜ BİLGİSAYARLAR GİBİ **MODERN TEKNOLOJİLERE BUGÜN BÜYÜK ÖLÇÜDE BAĞIMLIYIZ**



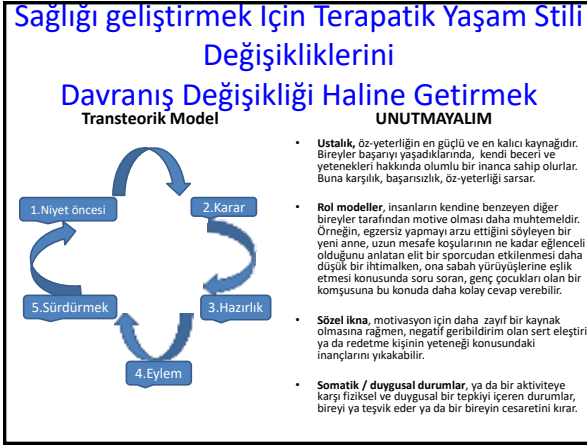
23

Teknolojik Hayatta Basit Zaman Yönetimi Kuralları

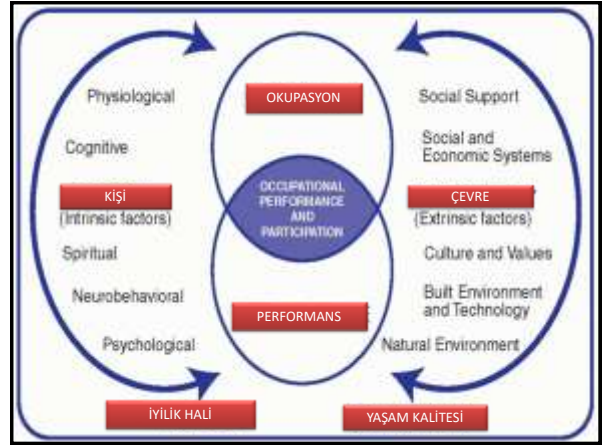
- Amaç ve hedeflerini belirle
- Yapılacaklar listesi çıkart
- Önceliklere göre sırala
- Büyük işleri parçalara ayır fakat başladığın görevi tamamlama
- Hayır demeyi bil
- Dikkat dağınıcılardan uzak dur
- Zamanımı nasıl daha iyi değerlendirebilirim diye durumunu tekrar gözden geçir



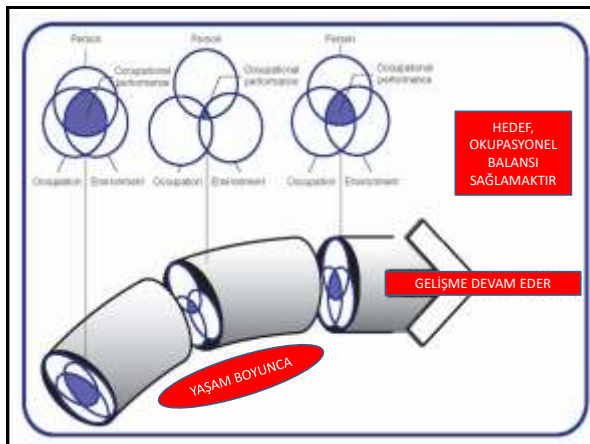
24



25



26

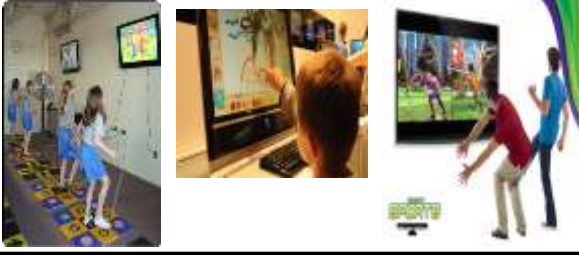


27



28

Günden güne daha da gelişecek olan teknolojinin, **doğru amaçlar için kontrollü şekilde kullanılması** ise hayatidir



29

**Dengeli ve Aktif bir YAŞAM
Dileklerle**



30