



COVID 19 Salgını Sırasında 65 Yaşın Üstündekiler Ruhsal Açıdan İyi Kalmak İçin Neler Yapabilir?

Türkiye Psikiyatri Derneği Yaşlılık Psikiyatrisi Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

2019 sonunda başlayan korona virüsü hastalığı (COVID-19) salgını, alışık olmadığımız bir durum yarattı. Ülkemizde 21 Mart 2020 akşamından itibaren 65 yaş üstünde ve kronik hastalığı olan bireylere, hastalıktan korunmaları amacıyla sokağa çıkma yasağı getirildi.

Peki bu durumda ruh sağlığımızı korumak için neler yapmalıyız?

Öncelikle kaç yaşında olursanız olun genel önerilerimiz:

- Salgın konusunda bilgi almak için konunun uzmanlarına kulak verin
- Uzman olmayan kişiler tarafından yapılan önerilere itibar etmeyin
- Kulaktan dolma bilgilerle önlem ve kendi kendinize tedavi uygulamayın

A. 65 yaşın üstündekiler için

Sokağa çıkma yasağı ve evde kalmanın zorunlu olduğu hallerde, kişiler gündelik hayatla ilişkili ve ruhsal pek çok sorun yaşayabilirler. Ruh sağlığımızı korumak için, öncelikle temel ve zorunlu ihtiyaçlarımızın karşılanması gereklidir, ardından güvenlik ve yardıma ulaşabilme imkanları gelir. Bu nedenle öncelikle bu konuda önerilerde bulunacağız:

1. *Sokağa çıkma yasağına mutlaka uyun.*
2. *Size yardımcı olabilecek yakınlarınızı telefonla arayın; alışveriş, para çekme, fatura yatırma, yemek hazırlama, ilaç temini konularında yardım isteyin.*
3. *Acil durumlar için aile hekimi, bina yöneticisi, yakın bir komşu ve mahalle muhtarınızın telefonunu elinizin altında hazır bulundurun.*
4. *Yakınızdaki market, kasap, eczane telefonlarını öğrenin, telefonla sipariş verin, siparişleri alınca elinizi yıkayın, paketleri temizleyin.*
5. ***Yakınız yoksa veya sizden uzakta yaşıyorsa/ hastalanmış ise/ riskli grupta ise, öncelikle devletten yardım isteyin:***
 - a. 112, 155 ve 156 telefon numaralarını arayıp, sorunuzu sorun ve ihtiyaçlarınız için yardım isteyin, hangi kurumlardan ve telefon numaralarından yardım isteyeceğinizi öğrenin.
 - b. Belirli zamanlarda televizyonunuzu açın, halka yönelik kamu spotlarını ve bilgilendirici kısa videoları izleyin.





- c. Sağlıkla ilgili acil bir sorunuz olursa 112'den yardım isteyin, kendi imkanlarınızla hastaneye ulaşmaya çalışmayın.
- d. Belediyeler, valilik ve kaymakamlıklar 65 yaş üstü kişilere yardım için gruplar kurdular, televizyondan bu bilgileri takip edin ve sayılan kurumlardan yardım isteyin
- e. Size yardım edebilecek durumda olan komşu, arkadaş ve akrabalarınızdan yardım istemeye çekinmeyin. Unutmayın, olağanüstü bir durum içinde yaşıyoruz, çekingen olmayın!
- f. Kapınıza gelen ve yardım kuruluşundan geldiğini söyleyen herkese inanmayın, kimlik isteyin, şüphelendiyseniz kapınızı kapatıp komşularınızdan yardım isteyin.

6. Zorunlu ihtiyaçlarınız karşılandıktan sonra evde kaldığınız sürece kendiniz için yapabileceğiniz şeyler:

- a. Beslenmenize dikkat edin, mutlaka sofranın kurun ve sağlıklı yiyecekler tüketin.
- b. Bol sıvı almayı unutmayın, susuz kalmayın.
- c. Her zamanki diyetinize uyun, tansiyon ve şeker kontrolünü ihmal etmeyin.
- d. Evin içinde yürüyüş ve egzersiz yapın, tek seferde değil günün belli saatlerinde birkaç kez 5-10 dakikalık yürüyüş/ hareket yapmaya gayret edin.
- e. Uykunuzu ihmal etmeyin, gece uyuyamıyorsanız, gündüz öğle saatlerinden önce kısa şekerlemeler yapabilirsiniz, böylece dinlenmiş hissedersiniz ve gece yine uyuyabilirsiniz.
- f. İlaçlarınızı almayı ihmal etmeyin, ilaç almakta veya ilaca ulaşmakta güçlük yaşıyorsanız doktorunuza veya eczacınıza telefonla ulaşın.
- g. İLAÇ RAPORLARININ SÜRELERİ UZATILDI, RAPORLU İLAÇLARINIZI YAZDIRMANIZA GEREK YOK, ECZACINIZDAN İSTEYİN.
- h. Belli saatlerde televizyonunuzu veya radyonuzu açın, haberleri ve bilgilendirici kamu spotlarını dinleyin, ancak diğer zamanlarda sürekli haber takip etmeyin.
- i. Sağlığınız elveriyorsa günlük yemek yapın, kendinizi yormayacak şekilde basit temizlik yapın, gündelik işleri aksatmadan sürdürmek zihni oylar ve ruh sağlığını korumaya yardım eder.
- j. Yemek, yürüyüş, temizlik, televizyon izleme, eliş yapma ve benzeri günlük aktivitelerinizi planlayın; belli bir düzene uymak işleri kontrol ettiğinizi hissettirir, böylece kendinizi daha emniyette hissedersiniz.
- k. Sevdiğiniz işlere zaman ayırın, müzik dinleme, eliş yapma, kitap okuma gibi.
- l. Sevdiğiniz kişileri telefonla arayın ve sık sık konuşun, yalnızlık duygunuz azalır. Telefon veya internetle görüntülü de iletişim kurmanız mümkün. Nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız sevdikleriniz yardımcı olacaktır. Bilmiyor olmanız utanılacak bir şey değil.
- m. Sağlığınız yerinde ise yakınlarınıza ve komşularınıza yardım edin: örneğin komşunuza çorba yapmak (ama verirken temas etmemek), çocuğunuza bir kap





yemek yapmak ve akşam uğradığında vermek gibi uğraşlar işe yaradığınızı hissettirir, kontrol duygusunu güçlendirir ve ruh sağlığını olumlu etkiler.

- n. Sağlığınızla ilgili bir sorun, ilaç veya hastalıkla ilgili sorularınız olursa, aile hekiminize veya sizi takip eden uzman doktorlara telefonla ulaşın. Salgın süresince pek çok hastane ve klinik öncelikle kendi takipli hastalarına telefonla görüşme imkanı sağlamaktadır. Acil bir sorun olmadıkça hastanelere başvurmeyin.

B. 65 yaşın üstünde yakını olanlar için

1. Ailenizdeki yaşlı bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için bir plan yapın, yakınınızı arayın.
2. Yaşlı bireyler yakınlarını yormak istemedikleri için sıklıkla yardım istemezler, bu nedenle yakınınızın istemesini beklemeden aklınıza gelen tüm ihtiyaçlarını sorun (para çekme, fatura yatırma, alışveriş, ilaç temini vb.).
3. Temaslarınızı kısa süreli tutun, kapıdan iletmekle yetinin, ilaç ve alışveriş malzemeleri gibi nesnelere teslim ettikten sonra, yaşlı yakınınıza ellerini yıkaması gerektiğini her seferinde hatırlatın, unutup olabiliyorlar.
4. Sık sık telefonla arayın, kısa da olsa sohbet edin. Bu sohbetlerde mevcut durumla ilgili doğru bilgiler verin ama olumlu gelişmeleri de mutlaka iletin.
5. Yakınıza bilgi ve uyarıları söylerken olumlu ifadeler kullanın. Örneğin: “ellerini yıkamazsan hasta olursun, hastaneye yatırırız” yerine “ellerini biraz uzun yıkaman bu hastalıktan korunman için çok önemli, yakında her şey daha iyi olacak” gibi.
6. Yakınınızda sağlığıyla ilgili sizi endişelendiren gelişmeler varsa (uykusuzluk, kilo kaybı, sık ağlama, kronik hastalığının seyrinde kötüleşme vb.) doktorunu araması için yüreklendirin veya siz arayın.
7. Yakınlarınızın tüm sorumluluğunu tek başınıza üstlenmeyin, etrafınızdan yardım isteyin ve yükünüzü paylaşın, aksi takdirde tükenme belirtileri yaşayabilirsiniz.
8. Yapılacak işleri önceden organize edin, böylece enerjinizi dikkatli kullanır ve tükenmemiş olursunuz.
9. Yakınlarınızın tek yardımcısı konumdaysanız, arkadaşlarınızdan yardım istemeye çekinmeyin, fiziksel olarak yardım edemeseler de sizi dinleyebilir ve sorunlara çözüm önerebilirler.
10. Kendi ihtiyaçlarınızı da göz ardı etmeyin, dinlenmek için vakit ayırın.
11. Acil durumlarda devletin bildirdiği sağlık, itfaiye, polis ve benzeri diğer hatları arayıp yardım isteyin.





C. Toplumun her bireyi için

1. Zorunlu haller dışında sokağa çıkmayın, hastalığı taşımamak için bu kurala uyun.
2. Apartmanınızda veya yakınınızda oturan yaşlı bireyler varsa, alışveriş, fatura yatırma, ilaç alma vb. konularda yardım teklif edin.
3. Unutkanlığı olan yaşlı kişilere her temasınızda ellerini yıkamaları gerektiğini hatırlatın.
4. Telefonla sıklıkla arayın, mümkünse görüntülü konuşun, gündelik sohbetler yapmaya çalışın.
5. Doğru bilgiler verin ama kaygı verici, olumsuz ifadeler ve felaket haberlerinden sakının.
6. Kendi yaşlı yakınlarınız uzaktaysa ve ulaşamıyorsanız, yakınlarındaki komşu, akraba ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.

UNUTMAYIN!

Bu salgını tek tek değil hep birlikte yeneceğiz.

Kurallara uyararak başka insanlara yardım etmek ruh sağlığımıza iyi gelecektir.

CORONA ŞÜPHEİ UYANDIRAN ATEŞ, ÖKSÜRÜK, NEFES DARLIĞI GİBİ BELİRTİLERİNİZ VARSA HEMEN 112'Yİ ARAYIN VE AMBULANS İSTEYİN!

D. Kamu kurumları ve kanaat önderleri için öneriler

1. Yaşlı bireyler salgını yayan değil, salgından en çok etkilenen gruptur. Kamu spotu hazırlarken ve halka yönelik bilgilendirme yaparken kullandığımız dilin yaşlıları etiketlememesine dikkat edelim.
2. Medyada konunun uzmanlarından görüş alınması için ısrarcı olalım.
3. Öncelikle tek başına yaşayan yaşlı bireyler için mobil hizmetler sunmaya yönelik organizasyon yapalım. Bu konuda Geriatri ve Geriatrik Psikiyatri alanında çalışan hekimler, sağlık çalışanları ve dernekler yardımcı olabilir
 - a. Kayıtlı iletişim bilgileri olan tek başına yaşayan yaşlılara aralıklı ev ziyaretleri yapılabilir (sosyal hizmetler, kaymakamlıklar vb).
 - b. Aş evlerinden, ilgili kamu kuruluşlarından ihtiyacı olanlara yemek dağıtımı gerekebilir.
 - c. İlaç temini, tansiyon ve kan şekeri ölçümü gibi konularda yardım gerekli olacaktır, bu konuda hizmet götürülmesi için önlemler alınmalıdır.

Kaynaklar

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak, version 1.0; 26 Şubat 2020 UN.pdf

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) websitesi, 22 Mart 2020 tarihinde ulaşıldı

