**Doğal Afetlerde Toparlanma Süreci : Yaşlı Dostu Yaklaşım Önerileri**

**Çeviren : Dr.Remzi BAHŞİ**

\*Afette en acil öncelikler evrenseldir: acil sağlık ihtiyaçlarını karşılamak, güvenli barınak sağlamak, yiyecek ve suya erişim, iletişim ve ulaşım bağlantılarını ve sosyal-ekonomik ağları yeniden kurmak

\*Yaşlı nüfusu bölgesel değişebilir ve etkilenme farklı olabilir.

**\*Afetlerde yaşlıların güçlü olduğu durumlar:**

-Geçmiş tecrübeleri vardır.

-Acil ve kısa vadeli toparlanma döneminde etkilenen diğer kişilere duygusal destek ve bakım sağlayanlar genellikle dayanıklı yaşlı insanlardır.

**\*Afetlerde yaşlıların zayıf olduğu durumlar:**

-Özellikle fiziksel veya bilişsel yetileri bozulmuş ya da kronik hastalıkları olanlar, afetlerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ekonomik etkilerine karşı daha savunmasız olabilir.

- Önceden var olan veya varlığı bilinmeyen sağlık sorunları yaşlılar için hızla kritik hale gelebilir.

-Afetler sırasında gözlüklerin veya hareket yardımcılarının kaybı bağımlılığı artırabilir ve yaşlı insanları daha fazla zarar görme riskiyle karşı karşıya bırakabilir.

- Sürekli yorgunluk, bölünmüş uyku, hareketsizlik, zayıf beslenme, dehidratasyon, hipotermi, hipertermi, enfeksiyon ve fiziksel yaralanmalar yaşlıları daha çok etkiler. Alışılmadık ortamlarda yaşlıların kafası karışabilir ve ilaç rejimindeki değişiklikler artan stres ve kaygı ile birleştiğinde, başkalarına bağımlılığın artmasına neden olabilir.

-Sosyal mekanların ve altyapının kaybı sosyal izolasyon riskini artırır.

-Kötü sağlık ve sosyal dışlanma travmayla ilişkili sendromlara, kaygıya, depresyona yol açabilir.

-Yaşlılar evleri ve toplumlarıyla güçlü bağlara sahiptir ve tahliye konusunda daha az istekli olabilirler.

-Yaşlılar fiziksel, cinsel, psikolojik taciz ve ihmale karşı daha savunmasız olabilir.

**Öneriler**

\*Afetten sonra alışveriş, egzersiz derslerine katılmak, yürümek, kütüphaneye ve dini törenlere katılmak gibi düzenli sosyal rutinlere geri dönmek dayanıklılığı artırır

-Rehberli fiziksel aktivite ve beslenme de dahil olmak üzere fiziksel ve zihinsel sağlık sağlamak için erişilebilir bir yerde bir toplum merkezi oluşturulmalı. Bu merkezler finans, barınma, ulaşım ve kurtarma hizmetleri hakkında bilgi ve tavsiye de sağlamalıdır.

-Diğerlerine duygusal destek sağlayabilecek dirençli yaşlılardan oluşan bir ağ kurulmalı ve toplum etkinliklerinin yeniden kurulmasına öncülük etmesi sağlanmalı

\*Yaşlılar günlük aktiviteleri gerçekleştirmek, afetin mali sonuçlarıyla başa çıkmak için yardıma daha fazla ihtiyaç duyabilirler. Ailelerinden ve diğer destek yapılarından ayrılmaları ve etkilenen mülklerden elde edilen gelirlerini kaybetmeleri nedeniyle ekonomik zorluklarla karşılaşabilirler.

Yaşlılar kurtarma sürecinde gençlere göre daha az şikayet etme eğilimindedirler ve daha az destek talep ederek genellikle yardım kaynaklarını yetersiz kullanırlar. Bunun nedeni güçlü bir özgüven duygusu, farkındalık eksikliği veya damgalanma korkusu olabilir. Görme veya işitme bozuklukları, hareket sorunları ve sosyal destek eksikliği, yaşlıların hizmetler hakkında bilgileri anlamasını veya bunlara erişmesini engelleyebilir. Kurtarma hizmetlerinin yerel temelli hizmetlere entegre edilmesi, bu temel yardım önlemlerinin yaşlılar tarafından alınma oranını artırabilir. Sosyal etkinlikler de yaşlıları destek hizmetleriyle buluşturmak için etkili bir mekanizmadır.

-Sosyal altyapının onarımına ve yeniden inşasına öncelik verilmeli

-Finansal hizmetlerin yaşlıların ihtiyaçlarını karşılamasını sağlanmalı

\*Sağlıkla ilgili tavsiyeler, iyileşme süreci, hizmetler ve desteklerle ilgili bilgilerin tümü istikrar için önemlidir. Bilgi, daha fazla afet olayına maruz kalma, arkadaşlardan ve komşulardan ayrı kalma; dolandırıcıların, vandallığın veya hırsızlığın kurbanı olma veya şiddet, istismar ve ihmale maruz kalma korkularını yatıştırmada önemli bir rol oynar.

İletişim yöntemleri, yaşlıların potansiyel işitme ve görme bozukluklarını, okuryazarlık düzeylerini ve kırılganlıklarını dikkate almalıdır. Afet ve kurtarma çabalarının yarattığı stres ve endişe, yaşlıların bilgi işleme yeteneğini etkileyebilir. Hem resmi hem de gayri resmi iletişim ağları kurmak ve çeşitli kaynaklardan gelen bilgileri entegre etmek güven oluşturur ve toplumun toparlanması için gerekli sosyal altyapıyı güçlendirir.

Yaşlılar sosyal gönüllülük organize etmek, arkadaşlarla bağlantı kurmak, bilgi paylaşmak ve toparlanma hikayelerini paylaşmak için sosyal medyayı kullanabilirler. Sosyal medya arkadaşlara ve uzaktaki aileye güven vermek için de kullanılabilir. Sosyal medya oldukça etkili bir iletişim yöntemi olmakla birlikte, bazen dezenformasyona neden olabilir. Bu risk, güvenilir bir kaynaktan gelen bilgi akışı kesintiye uğradığında artar ve yanlış bilgilerin yayılmasına neden olabilir. Benzer şekilde, özellikle sahte hayır kurumları gibi dolandırıcılar da savunmasız yaşlıları hedef alabilir.

- Gerçekçi beklentiler için net mesajlar verilmeli, felaketin boyutu ve kurtarma süreci hakkında düzenli bilgi akışı sağlanmalı

- İyileşme, sağlık, finans, barınma, ulaşım hizmetleri ve sosyal etkinliklerle ilgili tüm mesajlar için birden fazla iletişim yöntemi kullanılmalı

- Yaşlı insanların dolandırıcılığa, dezenformasyona, fiziksel-mali istismar ve ihmale karşı savunmasızlığı konusunda farkındalığı artırılmalı

\*Kırsal ve bölgesel topluluklar genellikle metropollere göre daha fazla sosyal uyum, özgüven ve güvene sahiptir. Afetlerde kırsal topluluklar birbirlerine destek sağlama konusunda daha tecrübelidirler. Yerel kuruluşlar genellikle dışarıdan verilen profesyonel hizmetlere tercih edilir.

Yaşlılar için aileleri ve arkadaşlarıyla bir arada kalmak toparlanma sürecindeki en büyük ihtiyaçlarındandır. Yaşlılar toplumun yeniden inşasında kilit roller üstlenirler. Yaşlılar, genellikle bölgelerinin çevresel ve sosyal ihtiyaçlarının zeki, pratik gözlemcileridir. Toplumlarının karşı karşıya olduğu zorlukların ve güçlü yönlerinin farkındadırlar.

- Sosyal etkinliklerin yaşlıların ihtiyaçlarını karşılaması sağlanmalı

- Yeniden birleşmeyi desteklemek için yerel etkinlikler geliştirilmeli

- Toparlanma sürecinde savunmasız yaşlıları desteklemede komşuların ve ailenin rolünü benimseyen programlar uygulanmalı

- Çalışma gruplarının, işlevsel kısıtlamaları olanlar ve tahliye edilmiş olanlar da dahil olmak üzere yaşlılardan veya onların temsilcilerinden oluşması sağlanmalıdır.

**KAYNAK**

*Central Hume Primary Care Partnership is the host organisation for Age-Friendly Northeast Victoria. This report was prepared by Dr Kathleen Brasher, Principal Strategic Advisor, Age-Friendly communities*

*https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2020/05/AgeFriendlyApproachToDisasterRecovery.pdf*