



# Koronavirüs ve COVID-19'da YAŞLILARA BAKIM



**Uzm. Dr. Sinan İBİŞ**  
Medikal Turizm Demeği  
Başkanı

**Y**eni koronavirüsün neden olduğu hastalık olan COVID-19 söz konusu olduğunda, yaşlı insanlar özellikle ağır hastalıklara karşı savunmasızdır. Araştırmalar, 60 yaş ve üstü yetişkinlerin, özellikle kalp hastalığı, akciğer hastalığı, diyabet veya kanser gibi önceden tıbbi sorunları olanların, diğer yaş gruplarına göre ciddi, hatta ölümcül koronavirüs enfeksiyonu geçirme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Eğer çok sevdiğiniz bir yaşlı büyüğünüz ile ilgileniyorsanız, endişelenebilirsiniz. Büyüklerimiz için iç hastalıkları ve geriatri alanında uzmanlaşmış tıp insanları bugünlerde en çok danışılan kişiler olabilir. Yaşlıları daha güvende tutmak için bilmeniz gerekenleri ve COVID-19 ile enfekte olurlarsa ne yapmamız gerektiğini hepimiz öğrenmek durumundayız.



Sosyal ilişkiler açısından yaşlıların her zamanki arkadaş ve aile çevrelerinin ötesinde düşünmeye teşvik edilmesi son derece önemlidir.

### Kendini iyi tut...

Birincisi ve en önemlisi, bir bakıcı olarak kendi kendinize enfekte olmaktan kaçınmak için tüm önlemleri almalısınız. İşte temel bilgiler:

- Ellerinizi bakımdan, yemek hazırlamadan, banyoyu kullanmadan veya halka açık yerlerdeki yüzeylere dokunmadan önce ve sonra en az 20 saniye boyunca sık sık sabun ve suyla yıkayın.
- Kalabalıktan kaçının ve öksürük veya hapşırırsanız, bunu dirseğinizin kıvrımına veya tek kullanımlık bir mendile yapın.
- Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun.
- Yürüteçler, bastonlar ve trabzanlar gibi sevdiğiniz tarafından kullanılan hareketlilik ve tıbbi ekipman dahil, evinizdeki sık dokunulan yüzeyleri sık sık temizleyin.

### Fiziksel mesafeyi uygulayın ama sosyal izolasyonu yapmayın...

Yaşlı aile üyelerinizin COVID-19'a yakalanma riskini azaltmanın önemli bir yolu, yüz yüze ziyaretleri sınırlamaktır. Ancak bu, arkadaşları ve aile üyeleriyle geçirilen zamanı önemseyen yaşlı yetişkinler için zor olabilir.

Fiziksel mesafenin tek başına ya da yalnızlık anlamına gelmesi gerekmez. Yaşlı yetişkinleri güvende tutmalıyız, aynı zamanda sosyal izolasyonun yaşlıların bağışıklığı ve akıl sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini de aklımızda tutmalıyız.

Sosyal ilişkiler açısından yaşlıların her zamanki arkadaş ve aile çevrelerinin ötesinde düşünmeye teşvik edilmesi son derece önemlidir.

Postacıya merhaba demek veya yakındaki komşularla balkondan veya camlardan da olsa selamlaşmak onların hayata bağlılık hissini artırabilir.

Pek çok ibadethanenin salgın hafifleyene kadar kapılarını kapatmasıyla insanlar, özellikle de yaşlı olanlar kendilerini kapalı hissedebilirler. İnanç topluluklarına dahil olmak genellikle yaşlı yetişkinlerin sosyal yaşamlarının büyük bir parçası olması toplumumuz için de geçerlidir. Bakıcılar, sevdiklerinin çevrimiçi hizmetlere erişmesine ve manevi teselli ve destek için sosyal yardım almasına yardımcı olabilirler.

### Hayata bağlayan teknolojiler...

Yaşlı yetişkinlerin pandemi sırasında kendilerini hayatın içinde, amaçlı ve daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olmak için:



Evde yaşayan yaşlı yetişkinlere üzerinde çalışabilecekleri bir proje verilmesi onların kendilerini enerjik ve üretken hissetmelerini sağlar.

- Akıllı telefonlar, dizüstü bilgisayarlar veya tabletler kullanarak başkalarıyla nasıl görüntülü sohbet edeceklerini gösterin.
- İşitme güçlüğü çeken yetişkinlere mail yoluyla iletişimde kalması için bilgisayar kullanmayı öğretin.
- Evinizin dışındaki arkadaşlarınızı ve ailenizi, sevdiğinizin moralini yükseltmek için telefon etmeye, not yazmaya veya kart göndermeye teşvik edin.

### Yaşlıları dahil edin...

Evde yaşayan yaşlı yetişkinlere üzerinde çalışabilecekleri bir proje verilmesi onların kendilerini enerjik ve üretken hissetmelerini sağlar.

Eski fotoğrafları ve hatıraları birlikte gözden geçirip düzenlemeyi düşünmek iyi bir fikir olabilir ve ilham verdikleri hikayelerin ve mutlu anıların

tadını çıkarmaları sağlanabilir. Bir yaşlı için sevdiği bir yemek tarifini pişirmek veya en sevdiği şarkıları veya filmleri evdeki diğer insanlarla seyretmek iyi bir zaman paylaşımı olabilir.

### COVID-19 enfeksiyonu riskini en aza indirin...

Gereksiz doktor ziyaretlerini erteleyin. Bakım desteği verilen yaşlı bir yetişkin kendini iyi hissediyorsa, uygulama zamanı isteğe bağlı prosedürleri, yıllık muayeneleri ve gerekli olmayan diğer doktor ziyaretlerini ertelemelerine yardım etmeyi düşünmekte yarar vardır.

Pek çok yaşlı insanın, özellikle kronik hastalıkla yaşayanların, bakıcılarıyla önemli ilişkileri ve bağı olduğunu unutmayın. Yaşlıların doktorlarıyla iletişimde kalmalarına yardımcı olmak için, doktorların ofislerine telefonla imkanlarını kazandırmaları son derece kıymetlidir. Doktorların ve

hastaların yüz yüze değil; video, e-posta veya başka yollarla iletişim kurmaları da sağlık iletişimde önemlidir.

### Seyahat etmekten kaçının...

Daha yaşlı yetişkinler, özellikle onları kalabalığa maruz bırakacak seyahat programları olmak üzere, zorunlu olmayan seyahatleri ertelemelidir.

### Bir plana karar verin...

Mümkünse, yaşlı aile üyenizi bakım desteği veren aile bireyleri yönünden olası terslikleri nasıl yöneteceğiniz ve o kişi (veya ailenizden başka biri) hastalanırsa ne olacağı konusundaki tartışmalara dahil edin. Bir aile olarak olayları önceden konuşmak stresi azaltabilir ve herkesin kendisini daha ilgili ve hazırlıklı hissetmesine yardımcı olabilir.



Acil bir durum var ise acil sağlık müdahalesinin başlatılması için 112'yi arayın.

### Bir acil durum kişisi seçin...

Yaşlı büyüğünüze ana bakıcı sizseniz, hasta olursanız yaşlı aile üyenize bakacağına güvenebileceğiniz yakınınızdaki birini belirleyin.

### Stoklamak...

Bir ila üç aylık ilaçlar ve en az iki haftalık yiyecek, reçetesiz satılan ilaçlar, evcil hayvan malzemeleri ve diğer ihtiyaç duyulacak temel malzemeleri tedarik edin. Bölgenizde hangi teslimat hizmetlerinin mevcut olduğunu öğrenin.

### Belirtiler mi yoksa maruz kalma mı? Önceden ara...

Siz veya sevdikleriniz COVID-19 teşhisi konmuş birine maruz kalmış olabileceğinizi öğrenirseniz veya evinizde herhangi birinde; öksürük, ateş veya nefes darlığı gibi şikayet-

ler gelişirse, aile doktorunuzu veya acil sağlık tesisini arayın.

### İşte kendinizi hasta hissettiğinizde yapmanız gerekenler...

COVID-19'unuz olabileceğinden endişeleniyorsanız, sağlığınıza ve başkalarının sağlığını korumaya yardımcı olmak için aşağıdaki adımları izleyin.

#### 1) Evde Kalın ve Bir Sağlık Bakımı Sağlayıcısını Arayın

Acil bir durum olmadığı sürece, hastalığa yakalanma veya yayılma riskinizi azaltmak için, şikayetleriniz ve bulgularınız hafif olsa bile kendinizi hasta hissediyorsanız evde kalın. İşe, okula veya halka açık yerlere gitmeyin ve toplu taşıma araçlarından kaçınin.

Belirtiler şiddetli ise sağlık kuruluşuna gitmeden önce aile hekimine

belirtiler etraflıca anlatılmalıdır ve onun vereceği karar doğrultusunda hareket edilmelidir. Acil bir durum var ise acil sağlık müdahalesinin başlatılması için 112'yi arayın.

#### 2) Riskinizi Belirlemek İçin Soruları Yanıtlayın

Bir sağlık kuruluşunu aradığınızda, size COVID-19 için riskleriniz sorulacaktır. Yeni koronavirüsün neden olduğu COVID-19 teşhisi konan biriyle yakın temas kurdunuz mu? (Yakın temas, o kişinin 2 mt yakınında uzun süre olmak veya öksürüğü veya hapsirliğine maruz kalmak anlamına gelir.)

Öksürük, ateş veya titreme, nefes darlığı veya nefes almada güçlük, kas veya vücut ağrıları, boğaz ağrısı, yeni tat veya koku kaybı, ishal, baş ağrısı, yeni yorgunluk, mide bulantısı veya kusma veya tıkanıklık veya burun akıntısı var mı?



Yüksek ateş ve şiddetli nefes darlığı gibi bulgularınız varsa bir kliniğe veya acil servise gidin.

Bir halk sağlığı görevlisi, potansiyel olarak COVID-19'a maruz kaldığınızı söyledi mi?

### 3) Sağlık Bakımı Sağlayıcınızın Talimatlarını İzleyin

Bakım sağlayıcısı, bu sorulara verdiğiniz yanıtlara bağlı olarak, telefonla talimatlar verecektir. Değerlendirilmeniz gerekip gerekmediği ve gerekiyorsa bundan sonra ne yapmanız gerektiğini size söylenecektir. COVID-19 riskinize bağlı olarak, sağlık uzmanınız size şunları önerebilir:

Sağlığınıza izlemeye devam edin ve ateş veya solunum bulguları geliştirdiyseniz tekrar arayın.

Evde kalın ve diğer talimatları bekleyin.

Değerlendirme ve tedavi için belirlenmiş bir tıbbi sağlık kuruluşu ile irtibata geçin. Randevunuza yalnız

gitmek en iyisidir. Yardıma ihtiyacınız olmadıkça çocukları veya diğer aile üyelerini getirmeyin.

Yüksek ateş ve şiddetli nefes darlığı gibi daha şiddetli bulgularınız varsa bir kliniğe veya acil servise gidin.

### 4) El Hijyeni ve Solunum Kurallarını Uygulayın

Bakım merkezine gitmek için evinizden ayrılırsanız, bir maske takın, böylece öksürüğünüz ve hapsirıklarınızın başkalarına bulaşma olasılığı azalır.

Hapsirdikten, burnunuzu sildikten, öksürdükten veya tualeti kullandıktan sonra ve yemek hazırlamadan veya yemeden önce ellerinizi sabun ile iyice yıkayın (en az 20 saniye).

Öksürür veya hapsirirseniz, bunu elinize değil dirseğinizin kıvrımına

doğru yapın. Veya bir kağıt mendil kullanın ve hemen ardından onu atın.

Evde, kapılar ve kapı kolları, dolap kulpları, banyo donanımı, masa üstleri, telefonlar, tabletler ve klavyeler gibi sık dokunulan yüzeyleri düzenli olarak dezenfektanla temizleyin.

### 5) Sakin Olun

Bulaşıcı bir hastalığa yakalanma olasılığı korkutucudur. Ancak doktorlar, hemşireler ve diğer bakıcılar her gün COVID-19 hakkında daha fazla şey öğreniyor. Hastalığın topluma yayılmasını önlerken, hastaları tespit etmek ve onlara bakım sağlamak için ulusal ve uluslararası kuruluşlarla birlikte çalışıyorlar.

Şiddetli nefes darlığı veya yüksek ateş gibi tıbbi bir acil durum için 112'yi arayın.