



HUZUREVİ VE BAKİMEVİ ÇALIŞANLARINA KURUMDA KALAN KİŞİLER İÇİN COVID-19 SALGININA YÖNELİK ÖNERİLER

Türkiye Psikiyatri Derneği Yaşlılık Psikiyatrisi Bilimsel Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

COVID-19 salgınından etkilenecek gruplar arasında ileri yaşta ve kronik hastalığı olan bireyler de var. Hastalanma riski yüksek kişilerin toplu yaşadığı huzurevi ve bakımevi sakinlerinin psikolojik iyiliklerine dikkat edilmesi gerekiyor. Belirsizlik ve çaresizlik hisleri, hastalanma ve ölme korkusu, güvensizlik, korunma-kollanma ihtiyacı, huzursuzluk, aşırı kaygı, depresif belirtiler, uyku ve iştah değişiklikleri sıklığı bu kurumların sakinlerinde daha çok görülüyor. Tüm iletişim ortamlarında zaman zaman öne çıkan “yaşlılar daha fazla ölüyor ve/veya taşıyor” haberleri de yaşlılarda ciddi bir korku, tek başlılık hissi ve izolasyon getiriyor.

Kurumlarda kalan kişilerin ve personelin kendini fiziksel ve psikolojik olarak güvende hissetmesi ve ruhsal iyiliğinin korunması için Türkiye Psikiyatri Derneği Yaşlılık Psikiyatrisi Bilimsel Çalışma Birimi olarak önerilerimizi bilginize sunuyoruz.

A- Kurum İşleyişine Yönelik Öneriler:

1. Kurum sakinlerine virüs ve salgın hakkında bilgi verin, korunmanın ve sosyal mesafenin önemini anlatın, bakım şartlarının niye değiştiğini izah edin. Yaşlı bakımı ile ilgilenen sağlık çalışanlarının, sakinlere ve onların yakınlarına sıcak, sevecen bir dil ve tutumla değişen şartları açıklamaları ve gerektiğinde hatırlatmaları önemlidir.
2. Sakinler ileri yaşta ve zihinsel açıdan kırılabilir bireylerden oluştuğu için el yıkama, sosyal mesafeyi koruma gibi genel temizlik konularında verdiğiniz bilgileri sık hatırlatın, yönlendirmelerinizi tekrarlayın.
3. Bu salgın nedeni ile sakinlerin yaşadığı korku, kaygı ve depresyon gibi duygularını ifade etmelerine izin verecek bir yaklaşım sergileyin. Sık görüşme talebini anlayışla karşılayınız.
4. Tüm hastaları odalarında izole tutmak bir süre sonra ajitasyon, huzursuzluk, uyuyamama gibi psikiyatrik sorunlara neden olabileceği gibi beklenmedik dahili sıkıntılara da yol açabilir. Bu nedenle gün içinde kontrollü şekilde sosyalleşme sağlama imkanlarınızı gözden geçirin. Toplu oturlan yerlerde sakinlerin küçük gruplar halinde bulunması, oturma düzeninin bulaştan korunma için gerekli olan mesafe hesaba katılarak sağlanması önemlidir. **Salgınla ilgili temel önlemleri ihlal etmeyecek bir düzenle** 3-4 kişilik gruplar ile kısa süreli sohbet/kendini ifade toplantıları yapılabilir.





5. Sakinlerin ve personelin azami ruhsal iyiliği için korkutucu olmayan, özenli bir dil kullanımına ve nezaketin sürdürülmesine dikkat gösterin.
6. Kendini ve çevresindekileri koruyamayacak düzeyde zihinsel sorunları olan sakinlerin kişisel korunma önlemlerinin alındığından emin olun.
7. Tüm personelin salgın hastalık, hijyen ve dezenfeksiyon hakkında bilgilenmesini sağlayın. **Salgına ait hijyen kurallarına azami düzeyde uyulduğunu, temizliğin uygun şekilde sürdürüldüğünü görmek, kurum sakinlerini ve personeli güvende ve huzurlu hissettirecektir.**
8. Sakinler ile psikolojik destek görüşmeleri yapın; durgunlaşan veya uyku bozukluğu, ajitasyon gibi davranış sorunları gösteren sakinlere erken müdahale edilmesini sağlayın. Psikolojik destek görüşmelerinin uzun ve az sayıda yapılması yerine kısa süreli, sık oturumlar halinde yapılması uygun olabilir.
9. Antidepresan ve benzeri psikiyatrik ilaç tedavisi kullanan hastaların ruhsal ve dahili yönden kontrollerinin sağlandığına emin olunuz.
10. Psikolojik iyilik hali için gerekli sosyal aktiviteleri her seferinde olabilecek en az sayıda katılımcıyla yapın. **Aktivitelerin salgın şartlarının gerektirdiği önlemler (başta mesafe olmak üzere) alınarak yapıldığından emin olun.** Böylesi hassas dönemlerde kurum içi hoş giden aktivitelerin, müzik, çiçek bakımı ve benzeri hobilerin, bina içinde egzersiz programlarının, sohbet, oyun aktivitelerinin artırılması gerekebilir.
11. **Sakinlerin yakınları ile görüntülü konuşması/internet üzerinden haberleşme için imkan hazırlanması terk edilmişlik ve yalnızlık hislerini azaltacağından önemlidir.** Sakinlere yakınları tarafından mektup yazılması, mesaj atılması gibi fiziksel temas içermeyen sosyal iletişim yollarının desteklenmesi gereklidir.
12. Genel sağlık ve temizlik kurallarına uyulmalıdır. Aşağıdaki önerileri riskli dönemde uygulanması açısından değerlendirin. Önerileri daha iyi hale getirmek için virüs ve salgınla ilgili bilgileri takip edin, gerekirse yardım alın:
 - a. Sakinlerin yemekleri öncelikle enfeksiyon açısından korunaklı, küçük alanlarda yemelerini, beraber yemenin şart olduğu durumda en az 2 metre ara ile oturmalarını, masa, sandalye gibi ekipmanın yemekten önce ve sonra uygun şekilde temizlenmesini sağlayın.
 - b. Beslenme düzeninin gözden geçirilmesi, sebze-meyvenin artırılması, düzenli sıvı ve sıcak içecek sağlanarak kurum sakinlerinin susuz kalmamasına dikkat edilmelidir.
 - c. Sakinler günde en az yarım saat açık havaya çıkarılmalıdır.





- d. Her sakinin yeterince temiz kıyafeti, ilacı olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- e. Sakinlerin diğer hastalıklarının gözden kaçmadığından emin olunmalıdır.
- f. Kurum doktorlarının, sakinlerin sağlık durumlarını ve uygulanan tedavileri daha sık kontrol etmeleri uygun olacaktır. En az bir adet hasta izolasyon odası hazırlanması uygundur (kurum büyüklüğüne göre sayı artabilir). İzolasyon odasının tek yataklı, ayrı banyosu ve penceresi olan bir oda olması önerilmektedir.
- g. Mekan temizliğine titizlik gösterin. Örneğin tüm ıslak zeminlerin günde 3 kez, odaların 2 kez dezenfektan içeren sıvılar ile temizlenmesi; koridorlarda personelin kullanımı için el dezenfektanının devamlı bulunması; kapı kolu, asansör kapısı, pencere kulpu gibi sık kullanılan yerlerin sık silinmesi; odaların her gün yeterli miktarda havalandırılması; sık çarşaf değişimi yapılması; yapay bitki ve benzeri gereksiz süslemelerin kaldırılması gibi. Virüs ile ilgili bilgilerimiz her gün arttığı için temizlik önerilerini takip ederek uygulamalarınızı güncelleyin.
- h. Oksijen tüpü vb. diğer acil malzemelerin tam ve dolu olduğuna, kontrollerin yapıldığına emin olun.
- i. Dış rotasyon, stajyer, gönüllülerle çalışma gibi uygulamalara ara verilmesi uygun olacaktır.

B- Ziyaret Önerileri:

1. **Kuruma ziyaret yerine görüntülü görüşme, telefon, sosyal medya üzerinden mesajlaşma gibi fiziksel temas gerektirmeyen görüşme yöntemlerini teşvik edin.** Ziyaretçiler, sakinlerin yalnızlık hissine kapılmaması için sık görüntülü konuşma yapma, telefonla arama konusunda desteklenmelidir.
2. Ziyaretçi azalması sonrasında kaygı, üzüntü gibi belirtiler görülen hastalara gerekirse tekrar tekrar bu durumun geçici olduğunu, ziyaret ile ilgili alınan önlemlerin korunma tedbirleri kapsamında alındığını hatırlatın, sakinlerde oluşan durum konusunda güven hissi sağlamaya çalışın.
3. **Ruh sağlığı açısından ziyaretlere zorunlu hallerde devam edilebilir (şiddetli uyum sorunları yaşayan hastalarda destek, yemek gibi ihtiyaçların ancak ziyaretçi refakatinde sağlanabilmesi, davranış sorunlarının yatıştırılması için ziyaretçi desteği gibi).** Ziyaret kararı verilirken yasal düzenlemeler, salgınla ilgili güncel öneriler, sakinlerin tıbbi durumu, kurumun şartları, salgının derecesi gibi hususları göz önünde bulundurun, ziyaretçi ile karşılaşan sakinin izolasyon gerekliliğini mutlaka değerlendirin.





4. Sakinlerin yakınları açısından ziyaretlerin azaltılması veya kaldırılması, kaygılara ve güven hissini azaltmasına neden olabilir. Sakinlerin durumu hakkında sık irtibat kurmak, detaylı bilgilendirme yapmak, ziyaret ile ilgili alınan önlemlerin korunma tedbirleri kapsamında olduğu hatırlatmak sakinlerin yakınları ile kurum arasındaki güven ilişkisinin devamı açısından yardımcı olabilir.
5. Ziyaret gerçekleştiği takdirde infeksiyon riskini azaltmak için gerekli önlemleri alınız. Önlemler, salgın konusundaki bilgiler ışığında sorumlu kurumların önerileri doğrultusunda güncellenmelidir:
 - a. Ziyaretlerin mümkün olduğunca kısa tutulması ve sadece bir kişi ile yapılması gereklidir.
 - b. Ziyaretçilerle sakinlerin mümkünse kurum bahçesinde, açık havada, araya mesafe koyarak (en az 1 metre) görüşmesi uygundur.
 - c. Kurum ortamına girecek ziyaretçilerin galoş ve maske kullanımının zorunlu tutulması gerekir.
 - d. Ziyarete gelenlerin ziyaret öncesi önerilere uygun şekilde el-yüz yıkama için en yakın banyoya yönlendirilmesi ve o banyonun sık dezenfekte edilmesi gerekir.
 - e. Mümkün olduğunca hediye verilmemesi ya da hediye paketinin temizlendikten veya önerilere uygun şekilde bekletildikten sonra verilmesi gerekir.
 - f. Öpme, sarılma gibi fiziksel temas içeren iletişim biçimlerine izin verilmemesi gerekir.
 - g. Sakinin hem görüşme öncesinde hem de görüşmeden sonra odasına geçmeden el-yüz temizliği yapılmasına ve kıyafet değiştirmesine dikkat edilmesi gerekir.

C- COVID-19 Şüphesi Olan Hastalar ve Diğer Sakinler İçin Öneriler:

1. COVID-19 şüphesi olan bir sakinin bulunması, diğer sakinler arasında kaygı ve huzursuzluk yaratabilir. Böylesi bir durumda yapılması gerekenlerle ilgili önceden hazırlanmış uygulamaların varlığı, telaşsız ve ne yaptığını bilen personeller, sakinleri rahatlatacaktır.
2. Sakinlere, yapılan çalışmaları rahatlatıcı biçimde anlatıp güven veren konuşmalar yapılmalı, kurum içi paniğe neden olabilecek, kulaktan kulağa giderken değişen kaygı verici paylaşımların önü kesilmelidir.
3. Hastalık şüphesi olan sakinelere yönelik girişimlerde bulunulmalıdır. Müdahaleler, salgın konusundaki toplanan bilgiler ışığında, sorumlu kurumların önerileri doğrultusunda güncellenmelidir:
 - a. Sakinlerde COVID-19'a özgü olmasa da hafif belirtiler (kırgınlık, halsizlik belirtileri vb.) gelişenleri izole odaya alınız.



- b. Hasta olma olasılığı olan kurum sakini ile hep aynı personellerin ilgilenmesini, böylece tüm personeli olası bulaşmadan koruyun.
- c. Hastaya müdahale sırasında personelin hastanın durumuna göre güncel olarak önerilen kişisel koruyucu ekipmana sahip olmasına, doğru kullanmasına ve bunları gerektiği şekilde değiştirmelerine imkan sağlayın.
- d. Hastanın diğer hastalıklarının bakımını ihmal etmeyin.
- e. Öksürük, ateş, ishal, boğaz ağrısı, nefes darlığı gibi belirtiler gösterenleri hemen ilgili sağlık kurumlarına haber verin.
- f. Hasta eğer hastaneye sevk edilecekse diğer hasta ve personellerin salgın temizlik kurallarına azami uymasını sağlayın.

D- Personele Yönelik Öneriler:

Olağanüstü durumlarda bakımevleri ve huzurevlerinde alınan önlemler, bu kuruluşlarda çalışan personel üzerinde de ek yük getirmektedir. Personelin güvende hissetmesini sağlamak ve tükenmesinin önüne geçmek, sakinlerin ruh sağlığının korunması açısından birincil derecede önemlidir. Bu kapsamda:

1. Personelin kendisinin yeterli şekilde korunduğuna ikna olması önemlidir. Personel kendi sağlığı açısından da, hastalık hakkında yeterli ve doğru bilgiye ulaşabilmelidir. Bu konuda kurum yönetimi personelin doğru bilgiye ulaşımını kolaylaştırmalıdır. Aynı amaca yönelik forma ve diğer koruma materyallerinin yeterli miktarda sağlanması personelin de kendini güvende hissetmelerini sağlayacaktır.
2. Amirler ulaşılabilir ve olası sorunları dinlemeye hazır olmalıdır. Personelin zorlandığı konularda kendini ifade etmesini teşvik edici yaklaşımın benimsenmesi gerekir.
3. Ödüllendirmeler destek amaçlı kullanılabilir. Takdir edilecek işler ortaya çıkaran personellerin kurumca uygun bulunan şekilde ödüllendirilmesi önemlidir. Personele vardiyaya uygun izin, prim, hediye planlanabilir.
4. Personelin iş dışı zamanlarını kaliteli geçirmesi iş performansı açısından önemlidir. İş dışında geçirdikleri vakitlerde dinlenmelerinin ve sağlıklı beslenmenin önemini vurgulanması, bu konularda önerilerde bulunulması ve destek olunması gerekir.
5. Salgın zamanlarının ekonomik açıdan da zorlayıcı olduğu unutulmamalı, bu durumun personeli de etkilediği akılda tutulmalıdır. İş yerinde yemek, çay-kahve gibi içecekler, temel ihtiyaçlara ulaşımın sağlandığını görmek moral desteği sağlar.
6. Tükenme belirtilerinin (aşırı gerginlik, sinirlilik, tahammülsüzlük, aşırı halsizlik, öfke kontrolünde ve sabır göstermede zorluk vb) personelle paylaşılması ve bu belirtileri gösteren personelin kurum doktoru tarafından değerlendirilmesi gerekir.



7. Personelin kendi sağlıkları açısından yeterli temizlik kurallarına uyduğunun temin edilmesi gereklidir.
 - a. Dış kıyafet ve ayakkabılarla kurum içinde olmamaları gerekmekte, kuruma girerken mutlaka kıyafetler değiştirilmelidir.
 - b. Personel odalarının havalandırması, salgın kurallarına uygun oda ve personel temizliğinin sağlanması gereklidir
 - c. Ateşi veya üst solunum yolu enfeksiyonu belirtileri olan personelin izinli sayılması, en kısa zamanda COVID-19 açısından tıbbi değerlendirmesinin yapılması, tıbben uygun görülmedikçe işine geri dönmemesi gereklidir.

Hazırlayanlar (isim sırasıyla):

Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Dr. Yavuz Ayhan

Kaynaklar:

- 1- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html>
- 2- <https://www.alzheimers.org.nz/information-and-support/information/covid-19-information-for-people-affected-by-demen/covid-19-information-for-care-partners>
- 3- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/novel-coronavirus-2019-Nursing-Homes-Preparedness-Checklist_3_13.pdf

