



COVID -19 SALGININA YÖNELİK DEMANS HASTALARI VE YAKINLARI İÇİN ÖNERİLER

Türkiye Psikiyatri Derneği Yaşlılık Psikiyatrisi Bilimsel Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

Demans hastası olan bir yakınınız varsa, koronavirüs salgını hastanın bakımı ve korunması ile ilgili sizde endişe yaratmış olabilir. Demans hastalığının en erken evrelerinden itibaren yargılama kusurları, neden-sonuç ilişkisi kuramama, özbakımını yapamama gibi belirtiler görürüz. Muhakeme etme güçlükleri, sorunları anlamadaki zorluklar demans hastalarında temizlikle ilgili davranışları zorlaştırabilir, kısıtlamalara uymakta güçlük yaşarlar; bu durum koronavirüs hastalığı (COVID-19) için artmış bir risk oluşturabilir. Bunun yanı sıra her türden ek hastalık ve özellikle enfeksiyonlar, hastanın zihinsel işlevlerinde kötülemeye de sebep olmaktadır.

Hastanızı enfeksiyondan korumak için alabileceğiniz önlemler aşağıda sıralanmıştır;

- Demans hastalarında artan kafa karışıklığı (konfüzyon) herhangi bir hastalığın ilk belirtisi olabilir. Demans hastasında kafa karışıklığının hızla arttığı görülüyorsa hastayı takip eden hekime danışılmalıdır.
- Demans hastaları günlük hijyen uygulamaları için fazladan hatırlatmalara ve desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu konuda işe yarayabilecek birkaç öneri;
 - Demansı olan bireylere 20 saniye boyunca ellerini yıkamasını hatırlatmak için banyo başta olmak üzere evin çeşitli yerlerine işaretler koyabilirsiniz. Yeterli süre el yıkamasını sağlamak için el yıkarken beraberce sevdiği bir şarkıyı söyleyebilirsiniz.
 - **Hastanız ellerini yıkayamıyorsa, en az %70 alkol içeren el dezenfektanı veya kolonya ile elleri silmek, hijyeni sağlamak için hızlı bir çözüm seçeneği olabilir.**
 - Sık temas ettikleri kapı kolu, musluk, kumanda gibi eşyaları gün içerisinde sık sık dezenfekte edebilirsiniz
- Kişinin günlük kullandığı ilaçların hepsine yeteri kadar sahip olduğundan ve ilaçları düzenli kullandığından emin olun. Eczaneye gidiş sıklığını azaltmak için raporunuzla mümkün olduğunca çok kutu ilaç alabilirsiniz.
- Hafıza ve kavrayıştaki azalma nedeniyle evde dolaşırken gerektiğinde maske takmak gibi koruma önlemlerini hatırlamakta zorluk çekebilirler, COVID-19'la ilgili riskleri algılamakta zorluk çekebilirler, duydukları şeyler onları huzursuz edebilir ama yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilirler; bu durumda uyku bozukluğu, huzursuzluk (ajitasyon) gibi belirtiler ortaya çıkabilir.
- Demans hastaları neden dışarı çıkmadıklarını, neden evde kalmak zorunda olduklarını anlamakta güçlük çekebilirler. Dışarı çıkmak için ısrar edebilirler ya da gün içerisinde uyuma eğilimi artışıyla gece uykuları bozulabilir. Bu durumda onları ikna etmek için uzun uzun uğraşmayın. **Ev içerisinde oyalanabileceği aktiviteler yaratın; örgü örme, çiçek bakımı, kitap okuma, müzik dinleme, sesli kitaplar gibi.**





- Bakım veren kişi COVID-19'a yakalanırsa hastaya bakım verebilecek diğer kişiler ya da kurumlarla ilgili alternatif bir plan yapın.
- **Hastaya ve evdeki diğer kişilere, sizin herhangi bir hastalığa yakalanma durumunuzda arayabileceği numaraları ve ne yapması gerektiğini detaylıca anlatan bir not yazıp kolay görebileceği bir yere bırakın.**
- Bilişsel becerilerinde henüz tam kayıp olmayan hastalar COVID-19 ile ilgili kaygılı hissedebilirler. Ailenin diğer üyelerinin virüsle ilgili kaygısını sezebilirler ya da aile üyelerinin hastalandığına şahit olabilirler. Yakınlarının destekleyici yaklaşımı bu süreçte onlara iyi gelecektir. Hafif bilişsel bozulması olan bireylerde gevşeme egzersizleri de kaygıyı azaltmada etkili olacaktır (bu egzersizler ve diğer öneriler için Türkiye Psikiyatri Derneği sitesini ziyaret edin:
<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2132020115258-gevsemebrosur.pdf>).
- **Önlemlere rağmen, hastanızı evde tutmakta, sakinleştirmekte zorlanabilirsiniz. Bu durumda mutlaka hekiminize ulaşın ve ek ilaçlarla sakinleştirme için yardım isteyin. Tek başınıza ilaç dozlarıyla oynamayın.**
- Demans hastaları ağır bir kafa karışıklığı haline (deliryum) girmeye daha yatkındır. Hastanın sadece korunma amacıyla yerinin değiştirilmesi dahi hastanın uyumunun bozulmasına, gece gündüz ritminde bozulma, sinirlilik ve uyku problemlerine sebep olabilir. COVID-19 enfeksiyonu ile mücadele ederken bu gelişmesi beklenen bir durum olacaktır. Bu durumda mutlaka takip eden hekiminizden yardım isteyin.

Eğer hastanız bakımevinde kalıyorsa, COVID-19 riskiyle ilgili aldıkları önlemler hakkında tesisle konuşun;

- Acil durum irtibat bilgilerinizi ve yedek olarak başka bir aile üyesinin veya arkadaşınızın bilgilerini aldıklarından emin olun.
- **Herhangi bir hastalık belirtiniz varsa, aile üyenizi bu dönemde ziyaret etmeyin.**
- Kurumlar hastalığın yayılmasına bağlı olarak ziyaretçileri sınırlayabilir veya ziyarete izin vermeyebilir. Bu önlemler sakinleri korumak içindir, ancak aile üyenizi görememek hem sizin hem de hastanız için zor olabilir. Olası iletişim yöntemleri ile ilgili kurumla görüşün; telefon görüşmeleri veya görüntülü sohbet yoluyla iletişim kurmak denenebilir. Eğer aile üyeniz telefon görüşmesi ya da video görüşmesi yapamıyorsa, güncel bilgileri almak için kurumla nasıl iletişim kurabileceğinizi netleştirin.

Katkıda bulunanlar:

Hazırlayan:

Dr. Yasemin Hoşgören Alıcı

Düzenleyen:

Dr. Özlem Erden Aki, Dr. Ahmet Tiryaki





Kaynaklar:

- 1- Alzheimer association. Coronavirus (COVID-19): Tips for Dementia Caregivers.
[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)
- 2- Dementia Avustralia. Coronavirus COVID-19-tips for home care providers
<https://www.dementia.org.au/resources/coronavirus-covid-19-helpsheets/tips-for-home-care-providers>
- 3- Huali Wang. Dementia Care during the COVID-10 outbreak
<https://www.youtube.com/watch?v=zM6cd1QSSFo&feature=youtu.be>

