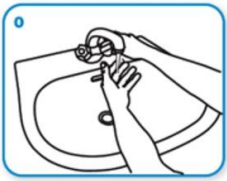


# Alzheimer Hastaları ve Bakımverenleri için COVID-19 Tavsiyeleri

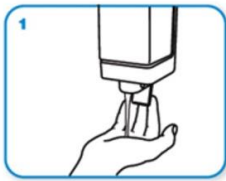


## Tüm Bireyler için:

- Yüksek ateş, öksürük, boğaz ağrısı, halsizlik ve nefes darlığı gibi COVID-19 belirtileri konusunda tetikte olun. Bu belirtilerin biri ya da birkaçını yaşıyorsanız, doktorunuzu arayıp tavsiye alın ya da acil durumlar için 112, 153,155,156 numaralı telefonları arayın;
- Hijyen kurallarına uyun:
  - Ellerinizi en sağlıklı yıkama şekli konusunda Dünya Sağlık Örgütü tavsiyelerini size aşağıda görüntülü olarak sunuyoruz:



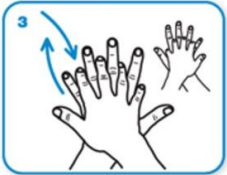
Ellerinizi suyla ıslatın



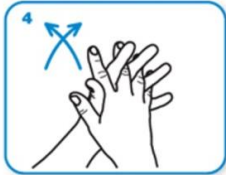
Ellerinizi tüm yüzeyini kaplayacak kadar sabun sürün



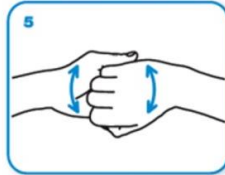
Avuç içlerinizi bastırarak birbirine sürün



Sağ elinizin parmaklarıyla sol elinizin tersinden sol elinizin parmaklarının arasını ovuşturun



Avuçlarınız birbirine dönük parmaklarınızı birbirinin arasından geçirerek yıkayın



Parmak uçlarınızın tersini diğer elin avucunun içine alarak sabunlayın



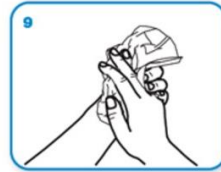
Sol elin başparmağını sağ avuç içinde dairesel olarak ovun ve el değiştirin



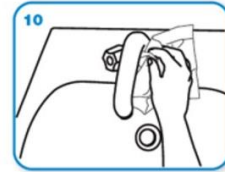
Sol elin dört parmağını sağ avuç içinde dairesel olarak ovuşturun ve el değiştirin



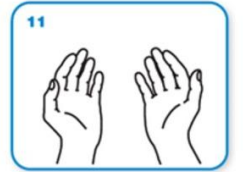
Ellerinizi suyla çalkalayın



Tek kullanımlık havlu ile kurulayın



Havluyu atmadan onunla tutarak musluğu kapatın



...ve elleriniz güvenlidir

- Elinizi lavaboda suyla yıkama imkanınız yoksa, el dezenfektanları ya da en az 60 derecelik kolonya ile ellerinizi temizleyebilirsiniz;
- Öksürürken ya da hapşırırken elleriniz yerine kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizin içine öksürüp hapşırın, kağıt mendili de mutlaka çöpe atın;
- Ziyaretçilerinizin de ellerini yıkamalarını ya da el dezenfektanı kullanmasını sağlayın;
- Temizlik yaparken, uzaktan kumanda, kapı kolları, musluklar ve telefonlar gibi en çok temas edilen eşyalara özellikle dikkat edin.
- Bu herkes için stres dolu bir dönem, stresinizi azaltmak için sizlerin evlerinizde değerlendirmeniz için hazırladığımız “Ev Eğlence ve Egzersizleri” dokümanımıza başvurun;
- COVID\_19 hakkında en güncel bilgilere ulaşmak için <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> adresindeki Sağlık Bakanlığı COVID-19 sayfasını okuyun.

## Alzheimer Hastaları için Tavsiyeler

- Yüksek ateş, öksürük, boğaz ağrısı, halsizlik ve nefes darlığı gibi COVID-19 belirtileri konusunda tetikte olun. Bu belirtilerin biri ya da birkaçını yaşıyorsanız, doktorunuzu arayıp tavsiye alın ya da acil durumlar için 112, 153, 155, 156 numaralı telefonları arayın;
- Hijyen kurallarına uyun:
  - Ellerinizi en sağlıklı yıkama konusunda yukarıda resimlerle sunduğumuz Dünya Sağlık Örgütü tavsiyelerine uyun;
  - Elinizi lavaboda suyla yıkama imkanınız yoksa, el dezenfektanları ya da en az 60 derecelik kolonya ile ellerinizi temizleyebilirsiniz;
  - Öksürürken ya da hapşırırken elleriniz yerine kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizin içine öksürüp hapşırın, kağıt mendili de mutlaka çöpe atın;
  - Ziyaretçilerinizin de ellerini yıkamalarını ya da el dezenfektanı kullanmasını sağlayın;
  - Temizlik yaparken, uzaktan kumanda, kapı kolları, musluklar ve telefonlar gibi en çok temas edilen eşyalara özellikle dikkat edin.
- Bu herkes için stres dolu bir dönem, stresinizi azaltmak için sizlerin evlerinizde değerlendirmeniz için hazırladığımız “Ev Eğlence ve Egzersizleri” dokümanımıza başvurun;
- COVID\_19 hakkında en güncel bilgilere ulaşmak için <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19> adresindeki Sağlık Bakanlığı COVID-19 sayfasını okuyun.
- Yalnız yaşıyorsanız, güvende olmak, bağımsızlığınızı korumak, günlük işlerinizi yerine getirebilmek ve çevrenizle iletişiminizi sürdürebilmek için bazı ilave stratejileri devreye sokmanız gerekebilir.

- Yalnız yaşarken iyi bir destek ağına sahip olmak çok önemlidir. Bu ağ aile bireyleri, arkadaşlar, komşular veya profesyonelleri içerebilir. Onlar size zor gelen şeylere pratik çözümler getirmekte, sağlığınıza korumakta veya yalnızca yanınızda olup sizin düşünce ve kaygılarınızı paylaşmakta yardımcı olabilirler.
- Diğerleriyle bağlantı kurmak üzere plan yapın, bu süreçte bu telefonla ya da görüntülü görüşme aracılığıyla olabilir.
- Yardım istemek veya kabul etmek zor gelebilir. Bunun sizin bağımsızlığınızı sona erdireceğini düşünebilirsiniz, ancak çevrenizde insanların olması yararlıdır.
- Telefonunuzun yanında aranacak kişilerin telefonlarının listesini bulundurun böylece ihtiyaç duyduğunuzda hızla onları arayabilirsiniz. Diğer tanıdıklarınızla da düzenli görüşmeler yapın, yakınlarınızla iletişim halinde kalın.
- Teknolojiyi kullanın. Bilgisayarınız, akıllı telefon veya tabletiniz varsa, görüntülü görüşme programlarını kullanarak insanlarla temasta kalın.
- Hiç bir akrabanız ya da arkadaşınız yoksa, ya da irtibatınız koptuysa da destek almanın ve iletişimde yolları vardır. Derneğimizin 02122202092 numaralı telefonundan ve [alzdernek@alzheimerderneqi.org.tr](mailto:alzdernek@alzheimerderneqi.org.tr) adresimizden bize ulaşabilirsiniz
- Pek çok sosyal etkinliğin iptal edildiğinin farkındayız. Önemli olan gününüzü planlı yaşamanız ve size keyif veren, önemsedüğünüz aktivitelerle meşgul olmanız. Gününüzü yürüyüş, bahçe, arkadaşla sohbet, müzik dinleme, okuma veya sevdiğiniz bir filmi ya da diziyi izleme olarak programlayabilirsiniz. Ayrıca sizin için hazırladığımız ve web sayfamızda yayınladığımız “Alzheimer Hastası Yaşlılarla Evde Uygulanabilecek Etkinlik Rehberi” dokümanımızdan yararlanabilirsiniz.
- Derneğimizin 02122202092 numaralı telefonundan ve [alzdernek@alzheimerderneqi.org.tr](mailto:alzdernek@alzheimerderneqi.org.tr) adresimizden bize ulaşabilirsiniz.

## Alzheimer Hastalarına Bakımverenler için Tavsiyeler

### Birincil Bakımverenler

- Bu dönemde olabildiğince iletişim kurmak çok önemli. Ziyaretçi kabul edemiyor olabilirsiniz ama dostlarla ve aile üyeleriyle sesli ya da görüntülü aramalarda sohbet etmek yardımcı olacaktır;
- Pek çok sosyal etkinliğin iptal edildiğinin farkındayız. Siz ya da bakım verdiğiniz kişinin kendini izole etmesi gerektiğinden, gününüzü kendiniz ve hastanız için keyifli geçecek şekilde planlayın. Varsa kendi bahçenizde gezinerek, yakınlarınızı telefonla arayarak, müzik dinleyerek, okuyarak, sevdiğiniz film ya da dizileri seyrederek geçirebilirsiniz. Ayrıca sizin için hazırladığımız ve web sayfamızda yayınladığımız “Alzheimer Hastası Yaşlılarla Evde Uygulanabilecek Etkinlik Rehberi” dokümanımızdan yararlanabilirsiniz;

- Siz sosyal izolasyon içinde iseniz ve hastanız sizin yanınızda kalmıyorsa, onları desteklemek için yapabileceğiniz şeyler var:
  - Eğer bakımını başkası üstleniyorsa aktivite planı yazıp gönderebilirsiniz. Böylece düzenli ve kişiye uygun aktivitelerin yapıldığından emin olabilirsiniz.
  - Sesli ve görüntülü iletişim kanallarını kullanarak teması sürdürerek hastanıza ona değer verdiğinizi hissettirebilirsiniz.
  - Derneğimizin 02122202092 numaralı telefonundan ve [alzdernek@alzheimerderneği.org.tr](mailto:alzdernek@alzheimerderneği.org.tr) adresimizden bize ulaşabilirsiniz.

## Aile, arkadaş ve komşular

- Hastalık belirtileri ya da riski taşıyorsanız ziyaret etmeyin.
- Nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Sosyal izolasyon uygulayan bir Alzheimer hastası tanıyorsanız, yiyecek ya da ilaç alışverişi, kitap temini gibi işlerde yardımcı olmayı teklif edebilirsiniz.
- Bir çok yaşlı bakımevi salgına karşı korunma tedbiri olarak kapanabilir veya ziyaretçi kısıtlaması getirebilir. Bu uygulamalar, bakımevi konuklarını virüs taşıyıcısı olabilecek ziyaretçilerden korumak adına doğru adımlardır, fakat aileler açısından yakınlarını görememek üzüntü verir. Eğer böyle bir durumdaysanız aşağıdaki ipuçları işe yarayabilir:
  - Ziyaret edebiliyorsanız 1,5 metrelik sosyal mesafenizi koruyun;
  - İç mekânlarda yapılabilecek boyama, katlama, çorap eşleştirme, film ya da kitap gibi aktiviteler getirin.
  - Çocuklarınız varsa, onların yaptığı resimleri getirip hediye ederek çocukların onları düşündüğünü hatırlatın;
  - Teması koruyun. Kişiyi ziyaret edemiyorsanız telefonla, e-postayla, görüntülü arama programlarıyla iletişimi sürdürün. Onlara, onları unutmadığınızı hissettirin ve çevrenizdekileri de iletişime teşvik edin.
  - Eğer yakınınız telefonla konuşamayacak durumda ise, personele düzenli güncel durum bilgisi verme imkanları olup olmadığını sorun.
  - Eğer servis sağlayıcınızın Corona virüse karşı verdiği tepkiden memnun değilseniz, kendileriyle bu kaygılarınızı paylaşın. Eğer sonuç alamazsanız bulunduğunuz ildeki T.C. Valiliği Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğünü arayın (örneğin İstanbul için 0212 511 42 75).