



Sağlık Bilimleri ve Yaşam Dergisi

The Journal of Health Sciences and Life

Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Yayın Organıdır

2022; Cilt/Volume 6, Sayı/ Number 1

Derleme

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE EVDE İZOLE EDİLEN YAŞLI BİREYLERİN BAKIM GEREKSİNİMLERİNİN KARŞILANMASI

MEETING THE CARE NEEDS OF ELDERLY PEOPLE ISOLATED AT HOME DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Neslihan ÖZCANARSLAN¹

ÖZET

Amaç: Covid 19 Pandemi döneminde yaşlılara, uzun bir süre evde kalınması ve diğer insanlarla temas etmemesi, sosyal izolasyonunun sağlanması önerilmektedir. Bu makale, Covid 19 pandemi döneminde evde izole edilen yaşlı bireylerin bakım gereksinimlerinin karşılanmasında nelerin yapılabileceğine dikkat çekmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yöntem: Kapsamlı bir literatür taraması yapılarak ve ilgili literatürle desteklenerek, Covid 19 pandemisinin etkilerine bağlı olarak evden dışarıya çıkmayan yaşlı bireylerde, sosyal izolasyonunun kötü sonuçları ve sosyal yardım seçeneklerine dikkat çekilmeye çalışılmıştır.

Bulgular: Covid 19 Pandemi döneminde, yaşlı bireylerin savunmasızlığı artmakta ve genellikle bakım gereksinimleri ihmal edilmektedir. Sosyal izolasyonun uzun sürmesi, yaşlıların, ruh sağlığına, işlevselliğine ve beden sağlığına olumsuz etkileri olmaktadır. Yaşlı bireylerin Covid 19 döneminde bakım gereksinimleri karşılanırken; sosyal izolasyon ve ev ziyaretlerinin sağlanması, iletişim araçlarının kullanılması, sağlığın korunması, savunmasızların korunması, beslenmenin sürdürülmesi, ruh sağlığının desteklenmesi, aile/ bakıcıların desteklenmesi özellikle göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç: COVID-19 pandemisi dünya çapında bir halk sağlığı krizini tetikleyerek yaşamı, toplumu, sağlık hizmetlerini ve bireysel sağlığın her yönünü etkilemektedir. Covid-19 salgını tüm dünyada yaşam şeklini

değiştirmeye zorlasa da 6zellikle yaşlılar arasında yalnızlık ve sosyal izolasyonu değerlendirmede, strateji ve yaklaşımlar geliştirmek oldukça 6nemlidir.

Anahtar Kelimeler: İzolasyon, Yaşlı, Covid-19, Pandemi

ABSTRACT

Objective: During the Covid 19 Pandemic period, it is recommended for the elderly to stay at home for a long time, not to contact other people, and to provide social isolation. This article has been prepared to draw attention to what can be done to meet the care needs of elderly individuals isolated at home during the Covid 19 pandemic period.

Method: By conducting a comprehensive literature review and supporting the relevant literature, it has been tried to draw attention to the bad consequences of social isolation and social assistance options in elderly individuals who cannot go out of the house due to the effects of the Covid 19 pandemic.

Results: During the Covid 19 Pandemic period, the vulnerability of elderly individuals is increasing and their care needs are often neglected. The long duration of social isolation has negative effects on the mental health, functionality and physical health of the elderly. While meeting the care needs of elderly individuals during the Covid 19 period; Providing social isolation and home visits, using communication tools, protecting health, protecting the vulnerable, maintaining nutrition, supporting mental health, supporting family/caregivers should be especially taken into consideration.

Conclusion: The COVID-19 pandemic has triggered a worldwide public health crisis, affecting life, society, healthcare and every aspect of individual health. Although the Covid-19 pandemic has forced to change the way of life all over the world, it is very important to develop strategies and approaches in assessing loneliness and social isolation, especially among the elderly.

Key Words: Isolation, Elderly, Covid-19, Pandemic

¹Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Dr., Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Mersin, ORCID ID: 0000- 0002-3613- 6319
coskunneslihan@yahoo.com

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, 11 Mart 2020 tarihi itibarı ile salgın olarak ilan edilen COVID-19, neredeyse tüm ülkeleri ve bölgeleri etkileyerek dünya çapında yayıldı (Cucinotta ve Vanelli; 2020; Pokhrel ve Chhetri; 2021). Koronavirüs hastalığı, tüm yaş gurubunu etkilemesine rağmen, özellikle yaşlı bireyler kronik hastalıkların eklenmesi ve bağışıklık sisteminin de zayıflaması nedeni ile şiddetli hastalık ve ölüm riski en yüksek olan gruptur (Ekici, 2020; Roland ve Markus, 2020). Bu nedenle Koronavirüs hastalığı pandemisi, yaşlı yetişkinler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Chhetri vd., 2020). Uluslararası sağlık otoriteleri ve hükümetler, koronavirüs hastalığının bulaşma riskinin yaşlılarda daha yüksek olduğu hususunda uyarılarda bulunmaktadır. Bu nedenle, yaşlı nüfuslar için küresel öneri; uzunca bir süre evde kalınması, diğer insanlarla temastan kaçınılması ve dolayısı ile sosyal izolasyonun sağlanmasıdır (Brooke ve Jackson, 2020).

COVID-19 enfeksiyonunun damlacık yoluyla yayılmasını azaltmaya yönelik politikalar birçok ülkede uygulanmaktadır. Yaşlılarda sosyal izolasyon, çeşitli nedenlerden dolayı daha fazla soruna neden olmaktadır. Sağlık çalışanlarına ve bakım verenlerine, yaşlıların temel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi ve enfeksiyonlara karşı güvenli ortamın sağlanması bakımından önemli sorumluluklar düşmektedir (UNFPA, 2020).

COVID-19'a bağlı ölüm oranlarının, 65 yaşın üzerindeki yaşlılarda yüksek olması nedeni ile ülkemizde pandeminin ilk haftasından itibaren evlerinde sosyal izolasyona maruz bırakılan ilk grup olmuştur. Bu sürecin uzun sürmesi, ruh sağlığına, işlevselliğe ve beden sağlığına olumsuz etkileri olmaktadır (HASUDER, 2020). Bu durum, enfeksiyonun küresel anlamda yayılmasını kontrol altına almada önemli derecede yardımcı olurken, yaşlıların aile ve arkadaş ziyaretlerini kısıtladığından, sosyal medyayı yeterince kullanmayan yaşlı bireylerin evlerinde yalnız kalmasına neden olmuştur (Brooks ve vd., 2020). Ev ortamında sosyal medyayı da yeterince kullanamayan İnsanlar yaşlandıkça, sosyal-fiziksel mesafe ve geri çekilmenin olumsuz sonuçlarına karşı giderek daha duyarlı hale gelmektedir (DESA Un, 2017).

COVID-19 pandemisi sürecinde, sağlık hizmetlerinin sunum mekanizmalarının değişmesine bağlı olarak sağlık sisteminin zorlanması, kronik bulaşıcı olmayan hastalıkları olan yaşlı bireylere yeterli desteğin verilmesini olumsuz etkilemektedir. Verilen hizmetlerin temeli virüsün yayılmasını engelleme, tedavi sağlama ve genel toplum için ekonomik destek sağlama yönüne odaklanmıştır.

Ancak yaşlı bireylerin sorunlarını ele almak da özel bir gerekliliktir (G., Emerson, ve Jayawardhana, 2015). Yaşlı yetişkinlerin sosyal bağlılık ihtiyacı, kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve sosyal olarak bağlı olmanın sağlık ve hayatta kalmada önemli olduğu belirtilmiştir (MacLeod vd., 2021).

Literatür taraması yapılarak hazırlanmış olan bu makale, Covid 19 Pandemisi döneminde evde izole edilen yaşlı bireylerin bakım gereksinimlerinin karşılanmasında, nelerin yapılabileceğine dikkat çekmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yaşlı Bireylerin Bakım Gereksinimlerinin Karşılması

Sağlığın Korunması

Uluslararası Geriatri ve Gerontoloji Derneğinin (IAGG), izolasyon sürecinde izole olan yaşlı bireylerin sağlığını korumaya yönelik olarak hazırladığı listede;

- Yeterli uyuma,
- Depresyonu önleme,
- Evde spor yapma,
- Yeterli ve dengeli beslenme, ağız ve diş sağlığını sürdürme,
- Sosyal mesafeyi koruma,
- Kitle iletişim araçlarını kullanarak sosyal iletişimi sağlama,
- İlaçları düzenli kullanma,
- Yeterince güneş ışığı alma,
- Korona virüs hastalığının belirtilerinin olması durumunda acil servise başvurma,
- El hijyenini sağlama,
- Aile veya bakıcının yiyecek ve ilaçlarını temin etme,

gibi yaşlıların dikkat etmesi gereken noktalara değinmiştir (Chhetri vd., 2020).

Beslenmenin Sürdürülmesi

Beslenme eksiklikleri, en çok yaşlı popülasyonlarda yaygındır ve bu nedenle bağışıklık sisteminin zayıflamasına katkıda bulunur (Deutz ve vd., 2014). Beslenme eksiklikleri, yaşlılarda sık görülen malabsorpsiyon, artan besin kayıpları ve artan metabolik taleplerden ve aynı zamanda diyet alımının azalmasından kaynaklanır. Malnütrisyon, zayıflık ve olumsuz sonuçlarla güçlü bir şekilde ilişkili olan, kas kaybı ve kilo kaybı ile karakterize, multifaktöriyel etiyolojiye bağlı majör bir geriatric sendromdur (Volkert vd., 2019).

Bencivenga ve ark.'nın yapmış olduğu derlemede, yetersiz beslenmenin, yaşlı insanların COVID-19'a karşı duyarlılığını artırabileceğinin ve daha kötü sonuçlara sinerjik olarak katkıda bulunabileceğinin altı çizilmiştir (Bencivenga, Rengo ve Varricchi, 2020). Hemşireler bu anlamda farklılık sağlayarak yaşlı bireylerin bakımında diyetisyenle iş birliği

çinde çalışmalı ve düzenli kontrollerle özellikle risk altında bulunan gruptaki beslenme sorununun erken tanımlanmasında rol almalıdır (Baz ve Ardahan, 2016).

Ruh Sağlığının Desteklenmesi

Hastalığın yayılmasını kontrol altına almak ve ağır vakaların sağlık sistemlerine aşırı yüklenmesini önlemek için sosyal izolasyon önlemleri önerilmektedir. Bu önlemler, karantina sırasında yaşlı yetişkinlerin sadece fiziksel aktiviteleri değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da olumsuz etkilemektedir. Sosyal izolasyon; yalnızlık duygusunu, fiziksel hareketsizliği, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarını arttırabilmektedir (Gonçalves ve vd; 2021). Bazı çalışmalarda, yaşlı nüfusta yüksek intihar oranlarının, karantinaya bağlı, depresyon riski, duygusal rahatsızlık, stres, sinirlilik veya uykusuzluk gibi zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Sepúlveda-Loyola ve vd; 2020). Labadi ve ark., çalışmalarında ciddi izolasyon önlemlerinin yaşlı bireylerde depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının gelişmesine neden olduğunu belirtmektedir. (Lábadi ve vd., 2021).

Birçok yönden hemşirelerin hasta bakımı üzerinde önemli bir role sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Bununla birlikte hemşireler, COVID-19 pandemisi sosyal izolasyonu sırasında, hastaların en çok ihtiyaç duydukları fiziksel varlığı ve bakımı sağlayarak onurlu bir rol üstlenmiştir (Rodney ve Josiah, 2021).

Sosyal izolasyon; öfke, virüse yakalanma korkusu, yakınlarından enfeksiyon bulaşma korkusu, üzüntü ve duygusal yalnızlık gibi çok sayıda olumsuz duygulara neden olmaktadır (Farhang ve vd., 2021). Salgınların yaşlıların ruh sağlığı üzerindeki etkisi, sosyal izolasyonla sınırlı değildir. Hastalanma ve aileye yük olma kaygısı, destek güçlerinin eksikliği, sağlık sistemine sınırlı erişim, yaşlı bireyleri zihinsel olarak da olumsuz etkileyebilmektedir (Erden Aki, 2020). Sosyal olarak izole edilmiş bireyleri, tanı konulduktan sonra tedavi etmeye çalışmak yerine, hastada olumsuzluklara sebep olan durumların önlenmesine yönelik çabaların gösterilmesi önerilmektedir (Pettigrew ve vd., 2014).

Sağlık hizmetleri, yaşlı nüfusa yönelik önlemleri güçlendirmeli, izolasyona destek vererek, olumsuz etkilerle başa çıkmada etkili stratejiler geliştirmelidir (Gonçalves ve vd., 2021). Sağlık personeli, yaşlı yetişkinlerin izolasyon sırasında, kaygı yaşama riskinin yüksek olduğunu ve bu kaygıları azaltmak için sınırlı imkânlarla sahip olabileceğinin farkında olmalıdır. İzolasyonun olumsuz ruhsal etkilerini azaltmak için, yaşlı bireyleri ve ailelerini, ellerinden geldiğince günlük olarak birbirleriyle iletişim

kurmaya teşvik etmelidirler. Ek olarak, düzenli uyku ve yemek saatleri gibi olumlu bir yaşam tarzı davranışının sürdürülmesi, bilişsel uyarılma ve fiziksel aktivitelerin yapılması önerilmektedir. Ayrıca, gün boyunca farklı aktivitelerle dönüşümlü olarak diyafragmatik solunum veya kas gevşemesini içeren gevşeme tekniklerini düzenli bir şekilde uygulamak yararlı olacaktır. Bu bireylere güvenilir kaynaklar tarafından bilgilendirme yapılması önemlidir. Yaşlılara bilgiler sık olarak verilmeli, basit olmalı ve uygun yöntemlerle gösterilmelidir (Sepúlveda-Loyola ve vd, 2020).

Aileleri/ Bakıcıları Destekleme

Ülkelerin, pandemi sürecinde yaşlılara ve ailelerine/bakıcılarına destek vermesi son derece önemlidir ve bu süreç yönetiminin önemli bir parçasıdır. Yaşlı bireylerin pandemi döneminde karantinada olmaları nedeniyle, onların fiziksel ve sosyal bakımlarının sürdürülebilmesi için gıdalara, temel malzemelere, paraya ve ilaç teminine gereksinimleri vardır. Bu sürede, yaşlıların, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı kalabilmeleri ve sağlıkta bozulma durumunda yapılacaklar hakkında bilgilendirilmesi çok önemlidir (Altın, 2020).

Sosyal İzolasyonda Ev Ziyaretleri

Sosyal izolasyon; bireylerin kısmen ya da tamamen sosyal çevreden ayrılmasını ifade eder. Pandemi dönemlerinde riskli grupların sosyal izolasyonları yapılmaktadır. İnsanlar doğası gereği genellikle sosyaldır ve yüksek kaliteli sosyal ilişkiler, daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Sağlık sistemleri, yalnızlığın belirlenmesinde ve yalnızlıkla ilişkili tıbbi durumların önlenmesinde önemli, ancak az kullanılan bir yöntemdir. Hemen hemen elli yaş ve üstü tüm yetişkinler, sağlık sistemi ile bir şekilde etkileşime girer. Sosyal ağı olmayanlar için, doktorun veya evde sağlık hemşiresi tarafından ziyaret edilmesi, sahip oldukları, birkaç yüz yüze görüşmeden biri olabilmektedir (Balcı ve Koçatakan, 2021; CDC, 2021).

Hemşirelik tanısı olarak “sosyal izolasyon” ele alındığında, hastanın sosyal ağını oluşturan kişilerin veya sağlık profesyoneli olan hemşirenin planında, yaşlı bireye destek sağlayacak uygulamalara yer verilmelidir. Bu noktada hemşire, yardım eden rolünü üstlenerek yaşlıya sosyal destek sağlayabilmeli ve destek kaynaklarının en etkin şekilde kullanılmasına öncülük edebilmelidir (Akbaş vd., 2020).

Evde ziyareti yapılacak yaşlının, ziyaret öncesinde telefon ile ilk görüşmesi sağlanır. Yaşlının COVID-19’ a yönelik belirti ve bulgularının varlığı ya da hasta kişilerle temas öyküsünün olup olmadığı, Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanmış güncel

rehberlere göre sorgulanarak ziyareti mümkün olan yaşlılar tespit edilerek ev ziyaretleri planlanmaktadır. Ziyaret planlamaları yaşlı bireylerin genel ihtiyaçları dikkate alınarak yapılmaktadır. Ev ziyaretlerine, yaşlı bakımı üstlenen bireylerde eşlik edebilmektedir. Sağlık personeli evde sağlık hizmetlerini, günlük ziyaret planları dahilinde ve pandemi için oluşturulan kurallar çerçevesinde, kişisel koruyucu ekipman kullanarak yapmalıdır (Balcı ve Koçatakan, 2021).

İletişim Araçlarını Kullanma

Görüntülü görüşme teknolojisi, yaşlı bireylerin aile üyeleri, arkadaşları, bakıcıları veya başkaları ile iletişim kurmasına yardım etmektedir. COVID-19 pandemisinde, acil sağlık gereksinimleri sırasında tele tıp hizmetlerinin (telefonla tıbbi bakımın) bir parçası olarak Face Time veya Skype gibi uygulamalar kullanılarak yapılabilecek üç yönlü çağrı (konferans görüşme) yoluyla, bakıcıları da görüşmeye dâhil etmek yararlı olabilmektedir. Yaşlı hastaların işitme cihazlarını taktıklarından (veya varsa telefon adaptif cihazlarını kullandıklarından) emin olunmalıdır (Steinman vd., 2020).

Sosyal izolasyonun olumsuz sonuçları dikkate alındığında, acil sosyal yardım seçeneklerini göz önünde bulundurmamak önemlidir. Evde izole olan yaşlı bireyleri meşgul etmek için gönüllü telefon görüşmeleri, yararlanılan yeni yaklaşımlardandır. COVID-19 sırasında sosyal izolasyonla başa çıkmalarına yardımcı olmak ve sosyal olarak yalıtılmış yaşlıları meşgul etmek açısından, “İletişim Planı” programı sunmak için bir araştırma yapılmıştır. Araştırmacılar, bilişsel davranışçı terapi stratejileri ile telefon, e-posta veya posta ile gönderilen bildirimlerle, katılımcılarla uzaktan iletişime geçerler. Beceri geliştirme, bireyin izolasyon duygularıyla başa çıkmasını, duygu ve davranışlarını değiştirmesine yardımcı olabilmektedir (MacLeod vd., 2021; Van Orden vd., 2020).

Bir başka çalışmada; gönüllü öğrenci hemşireler, Covid 19 krizi sırasında izolasyon riski taşıyan yaşlıları telefon ile arayarak onlara “Sosyal İzolasyonun Üstesinden Gelen Yaşlılar Programı” kapsamında yardım etmeye çalışmıştır. Gönüllü öğrenciler, kişisel tarih, sağlık sorunları, teknoloji kullanımı, aile / arkadaşlar ve COVID-19 endişeleri dâhil olmak üzere konuşma başlatıcı konuları içeren bir senaryo kullanarak programı yürütmüştür. Bu durum yaşlıların memnuniyetini sağlayarak öğrenci hemşirelerin de kendilerini iyi hissetmesini sağlamıştır (Office vd., 2020).

Benzer bir başka program, özellikle COVID-19 salgını sırasında huzurevi sakinleri arasında sosyal izolasyonu ele almak için tasarlanmıştır. Gönüllü tıp

öğrencileri tarafından, “COVID-19 Salgını Telefon Desteği Programı”, kapsamında haftalık telefon görüşmeleri sağlayarak huzurevi sakinlerinin sosyal izolasyonunu hafifletmek amacıyla geliştirilmiştir. İlk sonuçların olumlu olduğu, katılımcıların gönüllü öğrencilerle haftalık telefon görüşmelerini dört gözle bekledikleri ve kendileriyle yapılan bağlantılardan dolayı şükranlarını ifade ettikleri bildirilmiştir (Van Dyck vd., 2020).

TARTIŞMA

COVID-19 pandemisi dünya çapında bir halk sağlığı krizini tetikleyerek yaşamı, toplumu, sağlık hizmetlerini ve bireysel sağlığın her yönünü etkilemektedir. COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşlı bireylerde mevcut olan yalnızlık problemi, sosyal izolasyona bağlı olarak daha belirgin hale gelerek halk sağlığı ve kamu politikalarında kaygı yaratmaktadır.

Yaşlı bireyler, toplumumuzun en savunmasız bireyleri arasındadır (DESA UN, 2017). Bu savunmasız grup, COVID-19 risklerine karşı daha sıkı korunmaya çalışılırken, desteğe çok ihtiyaç duyulduğu bir zamanda, yüz yüze etkileşimi ve bekledikleri ilgiyi kaybetmektedir. Bu nedenle, COVID-19 pandemisi özellikle bakım gereksinimi olan yaşlı bireyleri etkileyebilir. Pandemi sırasında uygulanan temas kısıtlamaları, uzun vadede sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı oluşturma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, ekonomik kaynakların daralması, hareket kabiliyetinin bozulması, akraba veya arkadaşların ölümü gibi olaylar, sosyal ağın boyutunu küçültebilir ve dolayısıyla yaşa bağlı sağlık sorunlarını hızlandırabilir (Faraji ve Metz, 2021). Covid-19 salgını tüm dünyada yaşam şeklini değiştirmeye zorlarsa da özellikle yaşlılar arasında yalnızlık ve sosyal izolasyonu değerlendirmede, strateji ve yaklaşımlar geliştirmek oldukça önemlidir (Berg-Weger ve Morley, 2020).

Yapılan çalışmalar sosyal izolasyonun hem ruh sağlığı hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu, sosyal izolasyon ve yalnızlığın demans, kalp damar hastalıkları, inme ve ölüm riski artışı ile ilişkili olduğunu doğrulamaktadır (WHO, 2021). Bu durum, pandemi sürecinde, yaşlıların sosyal izolasyon problemini acilen ele alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Cravello ve ark. tarafından bildirilen çok merkezli bir çalışmada, Covid 19 karantina sürecinden sonra alzheimer veya demans türleri olan hastaların bakıcıları ile yapılan telefon görüşmelerinde, bakıcıların anksiyete belirtilerinin, çaresizlik hissini, ızdıraplarının, hasta sağlığına yönelik endişe duygularının ve ailesel çatışmalarının prevalansında artış olduğu belirtilmiştir (Cravello ve ark., 2021). Bu çalışma, bu tür hastalara bakım veren

ailenin/ bakıcının psikolojik olarak desteklenmesi gerekliliğini göstermektedir.

Yaşlıların sağlık hizmetlerinden faydalanması, kaliteli bir kentsel yaşam için temel bir gerekliliktir. Günümüzde yaşlı insanların, önceki nesil yaşlılardan daha sağlıklı olduğuna dair çok fazla kanıt bulunmamaktadır. Yaşlılık, sağlık durumunda kötüleşmeyi, izolasyon ve tıbbi bakım ihtiyacını da beraberinde getirir (Khalil, 2012; Moroke et al., 2019). Örneğin, bazı araştırmalar, tıbbi bakım hizmetine erişim değişkenlerini tanımlayarak yaşlıları önemli sağlık ihtiyaçları olan bir grup olarak ele almıştır (Du et al., 2020; Koh et al., 2015).

SONUÇ

Sonuç olarak çalışmalar, COVID-19 döneminde, sosyal izolasyon nedeniyle yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkilendiğini

göstermektedir. Pandemi sürecinde savunmasız ve zor durumda kalan yaşlı bireylerin korunmaya ihtiyacı da artmaktadır. Bu nedenle Covid 19 pandemisinin etkilerine bağlı olarak, evden dışarıya çıkamayan yaşlı bireylerin desteklenmesi çok önemlidir. Yaşlı bireylerin Covid 19 döneminde bakım gereksinimleri karşılanırken; sosyal izolasyon ve ev ziyaretlerinin sağlanması, iletişim araçlarının kullanılması, sağlığın korunması, savunmasızların korunması, beslenmenin sürdürülmesi, ruh sağlığının desteklenmesi, aile/ bakıcıların desteklenmesi özellikle göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca toplumdaki herkesin, pandemi sürecinde, kendilerini ve savunmasız insanları/ yaşlıları korumada etkin bir rolü olduğu unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, E., Taşdemir, Yiğit G., Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Sayı 26, 4540-4562. <https://doi.org/10.26466/opus.648658>
- Altın, Z. (2020). Covid 19 Pandemisinde Yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(Ek sayı) :49-57.
- Balcı, N., Koçatakan P. (2021). Covid-19 Gibi Salgınlarda Evde Bakım Hizmetlerinin Önemi: Kısa Bir Bakış. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1): 186-193.
- Baz S, Ardahan M. (2016). Yaşlılarda Malnütrisyon Ve Hemşirelik Yaklaşımları. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. Cilt:5 Sayı:3 Aralık. doi: 10.5505/bsbd.2016.97820.
- Bencivenga, L., Rengo, G., Varricchi, G. (2020). Elderly At Time Of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Possible Role Of Immunosenescence And Malnutrition. *GeroScience*, 42(4), 1089-1092. DOI: 10.1007/s11357-020-00218-9.
- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the Covid19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 24, 456–458. DOI:10.1007/s12603-020- 1366-8.
- Brooke, J. ve Jackson, D. (2020). Older People and COVID-19 isolation, risk and ageism. *Journal of Clinical Nursing*, 29(13-14):2044-2046. DOI: 10.1111/jocn.15274.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al.. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395:912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- CDC, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Alzheimer's Disease and Healthy Aging. <https://www.cdc.gov.tr>.
- Chhetri, JK., Chan, P., Arai, H., S., Chul Park , P., Sriyani Gunaratne, S. Setiati , P. Assantachai. (2020). Prevention of covid-19 in older adults: a brief guidance from the international association for gerontology and geriatrics (iagg) asia/oceania region. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(5):471- 472. DOI: 10.1007/s12603-020-1359-7.
- Cucinotta D, Vanelli M. . (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemi. *Acta Biomed*, 91 (1) (2020), pp. 157-160. DOI: 10.23750/abm.v91i1.9397.
- Cravello L, Martini E, Viti N, Campanello C, Assogna F and Perotta D (2021) Effectiveness of a Family Support Intervention on Caregiving Burden in Family of Elderly Patients With Cognitive Decline After the COVID-19 Lockdown. *Front. Psychiatry* 12:590104.DOI: 10.3389/fpsy.2021.590104.
- DESA UN (2017). World Population Ageing 2017 – Highlights.
- Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bony-Westphal A, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Krznarić Z, Nair KS, Singer P, Teta D, Tipton K, Calder PC. (2014). *Klinik Nutr.* Aralık; 33(6):929-36.
- Du, M., Cheng, L., Li, X., & Yang, J. (2020). Factors Affecting The Travel Mode Choice Of The Urban Elderly İn Healthcare Activity: Comparison Between Core Area And Suburban Area. *Sustainable Cities And Society*, 52, 101868. <https://doi.org/10.1016/J.Scs.2019.101868>.
- Ekici, E. (2020). Covid 19 Pandemisi Sürecinde Yaşlı Bireylerin Bakım Yönetimi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3) 145-152).
- Erden Aki Ö. (2020). Covid-19 Pandemic And The Mental Health Of Elderly. *Turkish Journal of Geriatrics*. 23(3): 291-298. DOI: 10.31086/tjgeri.2020.165.
- Faraji J, Metz GA. (2021). Aging, Social Distancing, and COVID-19 Risk: Who is more Vulnerable and Why? *Aging Dis*;12(7):1624-1643. DOI: 10.14336/AD.2021.0319.
- Farhang M, Miranda-Castillo C, Behrens M. I, Castillo E, Mosquera Amar S, Rojas G. (2021). Impact Of Social İsolatıon And Coping Strategies İn Older Adults With Mild Cognitive İmpairment During The Covid-19 Pandemi: A Qualitative Study. *Aging Ment Health*. Aug 11;1-22. DOI: 10.1080/13607863.2021.1958145.
- G., Emerson, K. ve Jayawardhana J. (2015). Loneliness As A Public Health İssue: The İmpact Of Loneliness On Health Care Utilization Among Older Adults. *Am J Public Health*, 105: 1013–19. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>.
- Gonçalves, A. R., Barcelos, J. L. M., Duarte, A. P., Lucchetti, G., Gonçalves, D. R., Silva e Dutra, F. C. M., & Gonçalves, J. R. L. (2021). Perceptions, Feelings, And The Routine Of Older Adults During The İsolatıon Period Caused By The COVID-19 Pandemi: A Qualitative Study İn Four Countries. *Aging & Mental Health*, DOI:10.1080/13607863.2021.1891198 .
- HASUDER, Halk Sağlığı Uzmanları Derneği. (2020). Covid-19 Pandemi Ve Yaşlılar. <https://korona.hasuder.org.tr/covid-19-pandemisi-ve-yaşlılar>.
- Khalil, H. A. E. E. (2012). Enhancing quality of life through strategic urban planning. *Sustainable*

- Cities and Society*, 5, 77–86.
<https://doi.org/10.1016/j.scs.2012.06.002>.
- Koh, P. P., Leow, B. W., & Wong, Y. D. (2015). Mobility Of The Elderly In Densely Populated Neighbourhoods In Singapore. *Sustainable Cities And Society*, 14, 126–132.
<https://doi.org/10.1016/j.scs.2014.08.012>.
- Lábadi, B., Arató, N., Budai, T., Inhof, O., Stecina, D. T., Sik, A., & Zsidó, A. N. (2021). Psychological Well-Being And Coping Strategies Of Elderly People During The COVID-19 Pandemic In Hungary. *Aging & Mental Health*, 1–8. DOI:10.1080/13607863.2021.1902469.
- MacLeod, S., Tkatch, R.; Kraemer, S., Fellows, A., McGinn, M., Schaeffer, J., Yeh, C.S. (2021). COVID-19 Era Social Isolation among Older Adults. *Geriatrics*, 6(2), 52.
 DOI: 10.3390/geriatrics6020052.
- Moroke, T., Schoeman, C., & Schoeman, I. (2019). Developing A Neighbourhood Sustainability Assessment Model: An Approach To Sustainable Urban Development. *Sustainable Cities and Society*.
<https://doi.org/10.1016/j.scs.2019.101433>.
- Office, E.E., Rodenstein, M.S., Merchant, T.S., Pendergrast, T.R., Lindquist, L.A. (2020). Reducing Social Isolation of Seniors During COVID-19 Through Medical Student Telephone Contact. *JAMDA*, 21, 948–950.
 DOI: 10.1016/j.jamda.2020.06.003
- Pettigrew, S; Donovan, R; Boldy, D; Newton, R (2014). Older People's Perceived Causes Of And Strategies For Dealing With Social Isolation. *Aging & Mental Health*, 18(7), 914–920. DOI:10.1080/13607863.2014.899970.
- Pokhrel S, Chhetri R. (2021). A Literature Review On Impact Of COVID-19 Pandemic On Teaching And Learning. *Higher Education For The Future* 8(1) 133–141. DOI: 10.1177/2347631120983481.
- Rodney T, Josiah N.. (2021) Loneliness In The Time Of COVID-19: Impact On Older Adults. *J Adv Nurs*. Apr 14. DOI: 10.1111/jan.14856.
- Roland K, Markus M. (2020). Covid-19 Pandemic: Palliative Care For Elderly And Frail Patients At Home And In Residential And Nursing Homes. *Swiss Med Wkly*. 150:w20235.
 DOI:10.4414/sm.w.2020.20235.
- Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira D.,V, Rodríguez-Mañas L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The Journal of nutrition, Health & Aging*. DOI:10.1007/s12603-020-1469-2.
- Steinman, M., A., Perry, L, Perissinotto C., M. (2020). Meeting the Care Needs of Older Adults Isolated at Home During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Internal Medicine*, 180(6):819-820.
 DOI:10.1001/jamainternmed.2020.1661
- UNFPA. (2020). Küresel Teknik Bilgi Notu COVID-19'un Yaşlılar Açısından Sonuçları: Salgına Müdahale,
https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/UNFPA_Technical_Guide_Older_Persons_and_COVID19_Turkish.pdf
- Van Dyck, L.I., Wilkins, K.M., Ouellet, J., Ouellet, G.M., Conroy, M.L. (2020). Combating Heightened Social Isolation of Nursing Home Elders: The Telephone Outreach in the COVID-19 Outbreak Program. *Am. J. Geriatr Psychiatry*, 28(9), 989–992.
 DOI: 10.1016/j.jagp.2020.05.026.
- Van Orden, K.A., Bower, E., Lutz, J., Silva, C., Gallegos, A. M., Podgorski, C.A., Santos, E.J., Conwell, Y. (2020). Strategies To Promote Social Connections Among Older Adults During “Social Distancing” Restrictions. *Am The American Journal Of Geriatric Psychiatry*, Volume 29, Issue 8, Pages 816-827.
<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.004>.
- Volkert D, Beck A M, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Goisser S, Hooper L, Kiesswetter E, Maggio M, Raynaud-Simon A, C. Sieber C, Sobotka L, Van Asselt, Wirth R, C. Bischoff. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition* 3810e47.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>.
- WHO, World Health Organization. (2021). Social Isolation And Loneliness Among Older People.
[https:// apps.who.int](https://apps.who.int). Erişim Tarihi: 07.01.2022.