

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE İLE KARŞI KARŞIYASINIZ



Özellikle yalnız yaşayan yaşlılar veya kronik rahatsızlığı olan kişiler, salgın sırasında insanlarla iletişimlerini kısıtlandığı için **kendilerini daha da yalnız hissedebilirler.**

Salgın süresince sağlık kurumları ve çalışanlarının öncelikleri değiştiği için yaşlılar veya kronik rahatsızlığı olan kişiler kendilerini ihmal edilmiş hissedebilir ve bu koşullardan **duygusal olarak olumsuz etkilenebilirler.**

Kimi zaman yakınlarını yormak istemedikleri için ihtiyaçlarını gizleyebilir kimi zaman da ilgi beklentileri sebebiyle **ihtiyaçlarını abartarak aktarabilirler.**

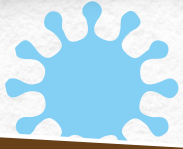


**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA  
KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA  
NE İLE KARŞI KARŞIYASINIZ



Özellikle yalnız  
yaşayan yaşlılar veya  
kronik rahatsızlığı olan  
kişiler, salgın sırasında  
insanlarla iletişimlerini  
kısıtlandığı için  
**kendilerini  
daha da yalnız  
hissedebilirler.**



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE İLE KARŞI KARŞIYASINIZ

Salgın süresince sağlık kurumları ve çalışanlarının öncelikleri değiştiği için yaşlılar veya kronik rahatsızlığı olan kişiler kendilerini ihmal edilmiş hissedebilir ve

**duygusal olarak olumsuz etkilenebilirler.**



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE YAPMALISINIZ



## Onun istemesini beklemeden aklınıza gelen tüm ihtiyaçlarını sorun

(para çekme, fatura yatırma, alışveriş, ilaç temini vb.).

Temaslarınızı kısa süreli tutun. İhtiyaçlarını temin ettiğinizde kapıdan iletmekle yetinin, teslim ettikten sonra ellerini yıkaması gerektiğini her seferinde hatırlatın, unutuyor olabilir.



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE YAPMALISINIZ



## Sosyal çevresi ile iletişimini devam ettirmesine yardımcı olun.

Uzaktan iletişim araçlarına sahip değilse ona bu imkânı temin etmeye çalışın. Onu sık sık telefonla arayın, kısa da olsa sohbet edin.

## Sağlıklı ve doğru bilgiye ulaşmak, yaşanan bu zorlu durumla baş etmesini kolaylaştıracak ve daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

Doğruluğu kesinleşmiş güncel bilgi ve haberleri onunla paylaşın. Doğru bilgi kaynaklarına ulaşması konusunda ona yardımcı olun.



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE YAPMALISINIZ



## Onun ihtiyaçlarına ve ihtiyaçlarındaki değişikliklere karşı hassas olun.

Örneğin hissettiği endişeyi davranışlarına yansıtarak çok sinirli davranabilir. Yaşadığı stresi anlayıp stresini azaltacak şekilde ihtiyaçlarını karşılamaya çalışın.

## Umuda ihtiyacı olduğunu unutmayın.

Bilgi ve uyarıları aktarırken olumlu ifadeler kullanın. Örneğin “Evi düzenli olarak havalandırmazsan hastalanırsın.” yerine “Evi düzenli olarak havalandırırsan kendini daha dinç hissedeceksin.” demeyi tercih edin.



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)

# YAKINLARINIZDAN YAŞLI VEYA KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR VARSA NE YAPMALISINIZ



## Ona acil durumlarda nereye ve nasıl başvuracağını öğretin.

Sağlığıyla ilgili endişe verici gelişmeler gözlerseniz (uykusuzluk, kilo kaybı, sık ağlama, kronik hastalığının seyrinde kötüleşme vb.) doktorunu aramasını sağlayın veya bizzat siz arayın.

## Onun tüm sorumluluğunu tek başınıza üstlenmeyin, çevrenizden de yardım isteyin.

Ayrıca yapılacak işleri önceden organize ederek enerjinizi dikkatli kullanın. Acil durumlarda devletin bildirdiği hatları arayıp yardım isteyin.



**SENSİZ  
OLMAZ**



[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)