



# BAKIM VEREN BÜLTENİ

2021  
SAYI:1

Değerli Bakım Verenler,

Dünya olarak COVID-19 pandemisi nedeniyle zor bir süreçten geçiyoruz. COVID-19 pandemisi süreci; yalnızlık, ölüm korkusu, sağlık sorunları, depresyon, sağlık hizmetlerine ulaşamama gibi basitçe sıralanabilecek pek çok soruna neden olmuştur. Tüm insanlar pandemi sürecinde farklı şekillerde bu sorunları yaşamış olabilirler. Hiç kuşkusuz ki en fazla zorluk yaşayan dezavantajlı gruplar arasında yaşlı hastalarımız ve siz değerli bakım verenleri vardı.

Pandemi sürecinde COVID-19 yaşlılığın mevcut sorunlarının daha da ağırlaşmasına neden olmuş olabilir. Gerekli sağlık hizmetlerine hem kendileri hem de hastaları için erişemeyen bakım verenlerin bu süreçte eskiye oranla çok daha fazla zorlandığı bilinmektedir.

Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı ve Hemşirelik Fakültesinin destekleriyle ayda bir yayınlanacak olan bu bülten, yaşlı bireylere gönülden hizmet eden siz değerli bakım verenler için hazırlanmıştır. Hastalarımızın yanı sıra sizler de bizler için oldukça önemlisiniz. Ve artık yalnız değilsiniz.

Bu bülten sizlere gerek kendi bakımınız gerekse hastanızın bakımına yönelik kısa, öz, önemli bilgiler sunacaktır. Bültenimiz ile yeniden sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sağlıklı ve güzel günlerin bir an önce gelmesi dileğiyle...



**Prof. Dr. Ahmet Turan IŞIK**  
DEÜ Geriatri BD Öğretim Üyesi  
**Doç. Dr. Burcu AKPINAR SÖYLEMEZ**  
DEÜ Hemşirelik Fakültesi Öğretim Üyesi



## BU SAYIDA:

### EDİTÖRDEN

**AHMET TURAN IŞIK**

**BURCU AKPINAR SÖYLEMEZ**

### MEVSİMSEL GRİP AŞINIZI

OLDUNUZ MU?

**FEYZA MUTLAY**

### BEYİN SAĞLIĞINIZI

KORUMAK VE

GÜÇLENDİRMEK MÜMKÜN

MÜ?

**MERVE ALİYE AKYOL**





## MEVSİMSEL GRİP AŞINIZI OLDUNUZ MU?

Uzm. Dr. Feyza MUTLAY



Grip, influenza A veya B virüslerinin neden olduğu hızlı başlangıçlı bir solunum yolu hastalığıdır. Ateş, öksürük, baş ağrısı, halsizlik, kas ve eklem ağrıları gibi semptomlara neden olabilir. Neredeyse her yıl, özellikle ılıman iklimlerde kış mevsiminde salgınlar görülür. Gripe yol açan virüsler her yıl değişime uğrar. Bu nedenle her yıl dolaşan virüslere uygun yeni aşilar üretilmektedir.

## Grip aşısı kimlere ve ne zaman yapılmalıdır?

Aşı, özellikle yüksek risk altındaki; 50 yaş ve üzerindeki kişiler, kronik hastalıkları (astım, koah, kalp yetmezliği, diyabet hastalığı, kronik böbrek hastalığı) bulunanlar, ciddi obezite, bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı, kanser hastalığı, HIV/AIDS hastalığı olanlar, bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaç kullananlar), bakımevlerinde kalan kişiler için önemlidir. Yumurtaya bağlı ciddi alerji durumu olan bireyler hariç, her yıl grip aşısı yaptırılmalıdır.

Grip aşısı olmak için yılın en iyi zamanı kış mevsimi başlamadan öncedir. Aşının Ekim ayına kadar uygulanması en iyisidir. Tüm grip mevsimi boyunca aşı uygulamasına devam edilebilir. Üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişilerde aşı uygulaması ertelenebilir.



## Neden grip aşısı olmalıyım?

Aşı yaptırmak, sizi ve çevrenizdekileri hastalanmaktan korumaya yardımcı olur. Hastalığın yayılmasını önler. Aşı olmanıza rağmen grip olduysanız, aşı sizi ağır hastalanmaktan ve hatta ölmekten koruyabilir. Pandemi sırasında grip aşınızı yaptırmanız daha da önemlidir. Grip aşısı COVID-19'u önlemez. Ancak çok sayıda insan gripten hastalanırsa, doktorların ve hastanelerin COVID-19 veya diğer hastalıkları olan kişilere bakmaları daha zor olacaktır.

## Grip aşısı hangi yan etkilere neden olur?

Aşı genellikle hiçbir yan etkiye neden olmaz. Yan etkilere neden olduğunda, aşı uygulanan bölgede kızarıklık, hafif şişlik, ağrı, hafif ateş, baş ağrısı veya vücut ağrıları görülebilir. Aşilar bazen ciddi alerjik reaksiyonlar gibi daha ciddi yan etkilere de neden olur. Ancak ciddi yan etkiler nadirdir.

Gripten korunmak için her yıl grip aşısı olmanın yanı sıra şunları yapabilirsiniz:

- Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın veya alkollü el dezenfektanları kullanınız.
- Hasta olduğunuzu bildiğiniz insanlardan uzak durunuz.
- Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu tek kullanımlık mendil veya dirseğinizin iç kısmıyla kapatınız.

Gripten korunmada en etkili yöntem aşıdır. Nerede yaşıyor olursanız olun, aşı bölgenizde kullanıma sunulduktan hemen sonra aşı olmak için elinizden geleni yapınız.



## BEYİN SAĞLIĞINIZI KORUMAK VE GÜÇLENDİRMEK MÜMKÜN MÜ?



Arş. Gör. Dr. Merve Aliye AKYOL

Tabii ki mümkündür. Beyin sağlığının korunması ve güçlendirilmesi için bazı önemli noktalar vardır.

- İnsan beyni kaslar gibi çalıştıkça gelişmekte, çalışmadıkça da körelmektedir. Bu nedenle beynimizi zorlamalı ve yeni bir şeyler yapmayı öğrenmeliyiz.
- Beyin sağlığının korunması için hayat boyu öğrenmek ve merak duymak önemlidir. Öğrendiğinizde sinir hücreleri (nöronlar) arasındaki bağlantılar artar bu da beyninizi güçlendirir.
- Yeni bir yabancı dil öğrenebilir, kitap okuyabilirsiniz.
- Mental (bilişsel) egzersizler (puzzle, sudoku) yapabilirsiniz.
- Egzersiz yapmak beyin sağlığımız için önemlidir. Haftada 3 gün 30'ar dakika deniz kenarında, park ve bahçelerde tempolu yürüyüşler yapabilirsiniz.
- Teknolojiye ilgi duyuyorsanız kişisel bilgisayarınızdan ya da cep telefonunuzdan da hafızanızı güçlendirmeye yardımcı olan oyunlardan oynayabilirsiniz.
- Sigara (tütün ürünleri) ve çok fazla miktarda alkol tüketmek beyin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle sigara kullanıyorsanız bırakmanız ve içilen ortamlardan uzak durmanız önemlidir.

- Sağlıklı beslenmeye özen göstermeli ve doktor ya da diyetisyen tarafından önerilen diyetler dışında besin kısıtlaması yapmamanız gerekmektedir. Günde 3 ana öğün ve 3 ara öğün almaya özen gösteriniz.
- Tiroid hastalıklarında ve B12 eksikliğinde unutkanlık şikâyetleri artabilir, doktor kontrollerinizi aksatmayınız.
- Kafa travmalarından ve yaralanmalarından korunmaya özen gösteriniz.
- Stres beyin hücrelerinin yaşlanmasını hızlandırmaktadır. Stresten uzaklaşmak için müzik dinleyebilir, yoga ya da meditasyon yapabilirsiniz.
- Bu kadar çok çalıştıktan sonra beyninizin de dinlenmeye ihtiyacı var yeteri kadar uyku uyumaya özen gösteriniz.

