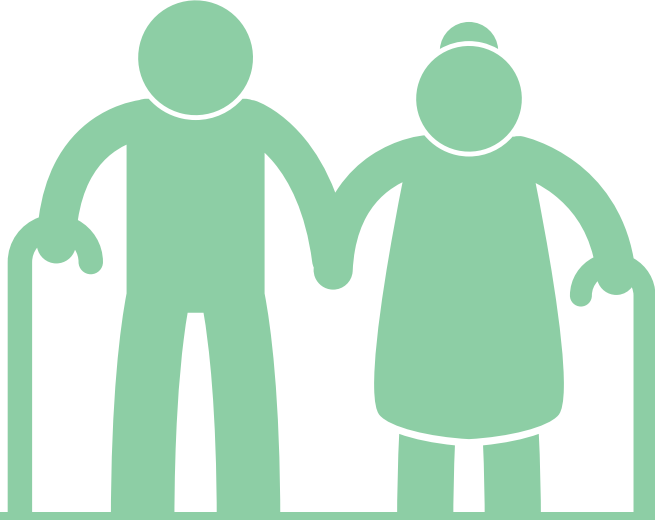




SALGINI SIRASINDA 65 YAŞ ÜSTÜ



psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





Corona salgını sırasında 65 yaşın üstündekiler ruhsal açıdan iyi kalmak için neler yapabilir?

- Öncelikle konunun uzmanlarından bilgi alın ve bu alanda uzman olmayan kişilerin önerilerini dikkate almayın.
- Tüm ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olun. Size destek olabilecek yakınlarınızı arayıp, alışveriş, yemek hazırlama, fatura ödeme, ilaç temini gibi konularda yardım isteyin.
- İlaç raporlarının süresi uzatıldı, raporlu ilaçlarınızı yazdırmadan eczacınızdan isteyebilirsiniz. İlaçlarınızı almayı aksatmayın.
- Eğer ilaçlarınızı almakta sıkıntı yaşıyorsanız, mutlaka aile hekiminiz, uzman doktorunuz veya eczacınızla telefonda konuşun.
- Acil durumlar için aile hekimi, komşunuz, eczacınız, muhtar ve bina yöneticisinin telefonları rehberinizde bulunsun.
- Beslenmenize dikkat edin, özel bir diyetiniz varsa, onu takip edin. Tansiyon ve şeker kontrollerinizin takibine özen gösterin. Bol bol sıvı alın, suyunuzu eksik etmeyin.
- Televizyonunuzu ve radyonuzu belli saatlerde açın, sürekli haber takip etmeyin.
- Evin içerisinde yürüyüş veya egzersiz yapın. Gün içerisinde birkaç kez 5-10 dakikalık yürüyüş veya egzersiz yapmaya çalışın.
- Evinizi gün içerisinde havalandırın.
- Düzenli bir uyku düzeni takip etmeye çalışın. Gece uykularınız az ise veya bölünüyorsa, gündüz kısa şekerlemeler yapabilirsiniz.
- Basit temizlik, günlük yemek pişirme gibi gündelik ev işlerinize sağlığınız el veriyorsa zaman ayırın. Mümkünse günlük aktivitelerinizi planlayın, belli bir düzene sahip olmak, ruh halinizi olumlu etkiler. Kendinizi daha güvende hissedersiniz.
- El işi yapma, kitap okuma, resim yapma, bulmaca çözme, çiçeklere bakım yapma gibi sevdiğiniz işlere zaman ayırın.
- Sevdiğiniz kişileri telefonla arayın, sık sık haberleşin. Böylece yalnızlık duygunuz azalır. Telefonla veya internetle görüntülü olarak konuşabilirsiniz. Nasıl yapılacağını bilmiyorsanız, sevdikleriniz bu konuda size yardımcı olabilir.

Kaynaklar:

1- Older Adults, CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>