

COVID-19 yaşlıların sadece fiziksel sağlığı için bir tehlike değildir

Orijinal Makale: Rebecca A. Clay

Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı

Dünya COVID-19 ile boğuşurken, uzmanlar yaşlı insanlarda yalnızlığın yaygınlığının ve risklerinin altını çizerek ve sağlıkçıları yardım etmek için harekete geçmeye teşvik eden yeni bir rapora işaretle ediyorlar.

COVID-19'dan ölüm riski yaşla birlikte arttığı için, aile üyeleri ve arkadaşlar, huzurevlerinde veya sadece kendi evlerinde olsun, yaşlı insanlara ziyaretlerini sınırlandırmaktadır. Ancak bu yeni sosyal mesafe pratiği - veya başkalarıyla yakın fiziksel yakınlığı azaltmak - yaşlı yetişkinler arasında başka bir ölümcül salgına katkıda bulunabilir: sosyal izolasyon ve yalnızlık.

Salgın başlamadan önce bile, şubat ayında yayınlanan yeni bir rapora göre, endişe verici sayıda yaşlı Amerikalı, o kadar sosyal olarak izole ve yalnızdı ki sağlıkları ve hatta yaşamları risk altında olduğu raporlandı.

Rapor, sosyal izolasyon ve yalnızlığın aynı şey olmadığını vurguluyor. Yalnızlık, yalnız olmanın öznel hissi iken, tecrit (sosyal izolasyon) sosyal temasın nesnel bir eksikliğidir; yalnız hissetmeden izole olabilirsiniz. Ancak rapor, hem izolasyon hem de yalnızlığın kalp hastalığı, bunama ve diğer sağlık sorunlarındaki artışlarla ilişkili olduğunu gösteriyor. Yapılan bir incelemeye göre, sosyal izolasyon sigara içme, obezite ve fiziksel aktivite eksikliği gibi risk faktörleri ile eşit derecede ölüm riskini artırıyor.

Bu sosyal faktörlerin etki boyutlarının (bağlantı eksikliği, sosyal izolasyon ve yalnızlık) oldukça ciddiye aldığımız diğer risk faktörlerinin çoğu ile karşılaştırılabilir olduğuna dair kanıtlar var.

COVID-19 işleri daha da kötüleştirebilir çünkü bir yandan yaşlı insanları virüsten korumak zorundasınız, öte yandan onları refahları için çok önemli olan şeylerden, sosyal temastan ayırmak. Fakat sosyal mesafe, pandemiyle ilgili diğer faktörlerin etkilerini de azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Yaşlı hastalarla irtibatta kalın.** Bu kriz sırasında hastalara ulaşın. Yakın zamandaki ziyaretlere için planlarınızın ne olduğunu ve nasıl iletişim halinde kalmayı planladığınızı onlara bildirin.
- **Online danışmanlık/sağlık seçeneklerini düşünün.** Yaşlı yetişkinlerin online süreçlerle ilgili daha az bilgi sahibi olduğu varsayımını bir kenara bırakın ve onlara bu seçeneği sorun, öğretin. Hemen her türlü danışmanlık ve sağlık hizmetini telefonla da almalarını sağlayabilirsiniz.

• **Aile ve arkadaşları ile iletişim halinde olduklarından emin olun.** Görüntülü sohbet uygulamaları, telefon hatta eski moda mektuplar veya kartpostallar gibi araçlarla iletişime teşvik edin. Özellikle nesiller arası bağlantılar, torunlarla sohbetler herkesi canlandıracaktır.

En fazla risk altında olanlar

Raporda, en iyi zamanlarda bile 65 yaş ve üstü sosyal olarak izole ediliyor (ABD’de), yani çok az sosyal ilişkileri ve nadiren sosyal temasları var. Bu yaş grubu bireylerin daha da büyük bir yüzdesi, yalnız hissettiklerini itiraf ediyor, 45 yaş ve üstü insanların % 35'i ve 60+ yaş kişilerin % 43'ü öznel izolasyon duygularından şikayetçi durumda.

Rapor, herkes kendini yalnız ya da izole hissedebiliyor olsa da yaşlı yetişkinlerin kronik hastalık, işitme kaybı ve diğer duyuşsal bozuklukları, yalnız yaşama olasılığı ve arkadaşların/aile üyelerinin ölümü gibi tetikleyici faktörler nedeniyle daha yüksek risk altında olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, işitme kaybı olan yaşlı insanlar, sosyal etkinliklere katılmak için daha az istekli olabiliyor. Yaşlı insanların bazı alt popülasyonlarının izole edilmeye ve yalnızlığa karşı daha savunmasız olduklarını da belirtiyor. Örneğin yaşlı kadınlar daha yüksek risklerle karşılaşabilir. Depresyon ve anksiyetesi olan yaşlı insanların sosyal olarak yalıtılmış ve akranlarından daha yalnız olma olasılığı daha yüksektir. Gey, lezbiyen ve biseksüel topluluk içindeki yaşlı insanların, belki de ayrımcılık yaşamları gibi stres faktörleri nedeniyle heteroseksüel meslektaşlarından daha yalnız olma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, göçmen yaşlıların dil engelleri ve derin ilişkilerin kaybı nedeniyle hem yalnızlığı hem de sosyal izolasyonu deneyimlemeleri de daha olasıdır.

Psikologlar nasıl yardımcı olabilir?

Raporun kilit noktalarından biri, sağlık hizmeti sunucularının sorunları tanımlamak ve yardım sunmak için ideal olarak konumlandırılmasıdır. Çünkü neredeyse tüm yaşlılar sağlık hizmetleri sistemiyle etkileşime giriyor.

COVID-19 krizi geçtikten sonra, bu, temas ettikleri yaşlı yetişkinlerin sosyal ağa sahip olmanın önemini anlamalarını sağlayan psikologlar anlamına gelebilir. Yaşlıların genellikle güvendikleri ve yakın hissettikleri insanları, bu yüzden sağlıkları için çok önemli olan desteği bulmalarına yardımcı olmalıyız. Rapor, APA ve sağlık iş gücünü temsil eden diğer organizasyonları üyelerini yayınları yoluyla izolasyon ve yalnızlığın sağlık üzerindeki etkileri konusunda uyarmaya çağırıyor.

Daha spesifik olarak, psikologlar ve diğer sağlık hizmeti sağlayıcıları, yaşlı hastaların izolasyon veya yalnızlık yaşayıp yaşamadıklarını değerlendirmek için periyodik olarak kanıtlanmış araçlar kullanılmalıdır. Bu değerlendirmede yüksek risk ortaya çıkarsa - belki hasta eşini kaybetmiş veya taşınmışsa - psikolog, yalnızlığı ve izolasyon hissini önlemek için tasarlanmış müdahalelere başlamalıdır. Hem risk altındaki hastalar hem de şu anda izole ya da yalnız olanlar için, psikologlar ilgili sağlık risklerini tartışmalı, bu hastaları ihtiyaç duydukları sosyal bakımla ilişkilendirmeli ve altta yatan nedenleri ele almak için kanıta dayalı uygulamalar kullanılmalıdır.

Rapor aynı zamanda sosyal izolasyonun elektronik sağlık kayıtlarına bir unsur olarak dahil edilmesini önermektedir.

Rapor, bu tür hastalara hazır olmak için, psikologlar ve diğer sağlık hizmeti sağlayıcıları, bu savunmasız nüfusa hizmet eden sosyal hizmet sağlayıcılarıyla ortaklıklar kurmalıdır. Bunlar arasında ulaşım sağlayıcıları, konut desteği ve izolasyonun ele alınmasına yardımcı olabilecek diğer toplum temelli hizmetler olabilir.

Hem sağlık uzmanları hem de halk arasında farkındalık yaratmaya ek öneriler şunları içerir:

- Yaşlı yetişkinler arasında sosyal izolasyon ve yalnızlık söz konusu olduğunda, değerlendirme, önleme ve müdahale etmenin etkili yollarını belirlemek için daha fazla araştırma yapılması.
- Halihazırda var olan araştırma(lar)nın pratiğe çevrilmesi.
- Sağlık bakımı işgücü grubu arasında yaşlılarda sosyal izolasyon ve yalnızlık ile ilgili konularda eğitim ve öğretimin güçlendirilmesi.
- Sağlık sistemi ile yaşlı insanların tecrit ve yalnızlığına yardımcı olabilecek topluluk temelli kaynaklar arasındaki bağlantıların güçlendirilmesi.

Araştırma tarafı da klinik taraf kadar önemlidir. Sosyal izolasyon ve yalnızlığa yönelik müdahaleler konusunda bize rehberlik edecek çok fazla bilimsel bilgi birikimimiz yok. Onları önlemek ve tedavi etmek için en iyi nasıl müdahale edeceğimizi öğrenmemiz gerekiyor.

APA bu konuda zaten harekete geçti. Sağlık hizmeti sağlayıcılarını, hasta savunucularını, tüketici gruplarını, sağlık planlarını ve diğer ulusal grupları bir araya getiren Sosyal İzolasyonu ve Yalnızlığı Sonlandırma Koalisyonunun bir üyesi ve bu koalisyonun bir parçası olarak birtakım yasal düzenleme değişikliklerine katkıda bulundu, bulunuyor. Veya buna ek olarak bakanlık ağları dahilinde yaşlanan ağ sekreteri, yaşlanan ağ paydaşlarından ve bakıcılarından gelen girdilerle birlikte, devlet ve yerel sosyal izolasyona yanıt verme çabalarını desteklemek için bir plan geliştirerek çeşitli görevler yapıyorlar. Bu APA'ın çalışmalarından sadece birkaç örnek.

kaynak: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-danger-physical-health>