

# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Bu dönemde stres yaratan bazı durumlar**

**YALNIZ  
HİSSETME**



**SÖYLENTİLER**



**KAFA  
KARIŞIKLIĞI**



**PANİK**



**ENDİŞE**



**İHTİYAÇLAR**



**KORKU**




**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Son zamanlarda  
nasıl hissediyorsun?**


  
**Kızgın**


  
**Yorgun**

  
**Tükenmiş**

  
**Öfkeli**

  
**Aşırı hassas**

  
**Üzgün**

  
**Şok olmuş**

  
**Panik**

  
**Gerçeklikten kopmuş**

  
**Tekrar eden rahatsız edici düşünceler.**

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



Özellikle yalnız yaşayan ve kronik rahatsızlığı olan yaşlılar, salgın boyunca insanlarla iletişimlerini kısıtlandığı için kendilerini daha yalnız hissedebilirler.



**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan insanların karşı karşıya kalacağı zorluklar;**

Bazı yaşlılar geleneksel yollarla (televizyon ve radyo gibi) bilgi alabilirler. Bu bilgilere ulaşmak, kişilerin yaşanan zorlu durumla baş etmelerini kolaylaştıracak ve daha iyi hissetmelerine yardımcı olacaktır.

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan insanların karşı karşıya kalacağı zorluklar;**

Bu süre boyunca sağlık kurumları ve çalışanlarının öncelikleri değiştiği için, kişiler kendilerini ihmal edilmiş hissedebilir ve bu koşullardan duygusal olarak olumsuz etkilenebilirler.

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan insanlar için öneriler;**

Ailenizle, arkadaşlarınızla ve sosyal çevrenizle iletişiminizi devam ettirin.  
**Örneğin**, yüz yüze görüşmek yerine uzaktan iletişim araçlarını kullanın.

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan insanlar için öneriler;**

Güncel ve doğruluğu kesinleşmiş bilgiler edinin. Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan açıklamaları takip edin.

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



**Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olan insanlar için öneriler;**

Çevrenizdeki tavsiyelere uymadan önce bilgilerin güvenilirliğini araştırın.

**SENSİZ  
OLMAZ**





# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



## Bakım verenler için öneriler;

Doğruluğu kesinleşmiş  
güncel bilgi ve haber  
edindiğinizde, bu  
bilgileri çevrenizdeki  
diğer insanlarla  
kaynağıyla birlikte  
paylaşın.

**SENSİZ  
OLMAZ**



# YAŞLILAR VE KRONİK RAHATSIZLIĞI OLANLAR



## Bakım verenler için öneriler;

Bakım verdiğiniz kişinin ihtiyaçlarına ve ihtiyaçlarındaki değişikliklere karşı hassas olun. **Örneğin**, rahatsızlığı olan kişi hissettiği endişeyi davranışlarına yansıtarak çok sinirli davranabilir. Kişinin yaşadığı stresi anlayıp, kişi ile ilgilenerek stresini azaltacak şekilde ihtiyaçlarını karşılamaya çalışın.

Kişilere, acil durumlarda nereye ve nasıl başvuracaklarını öğretin.



**SENSİZ  
OLMAZ**

