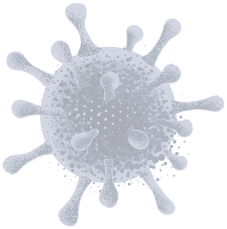
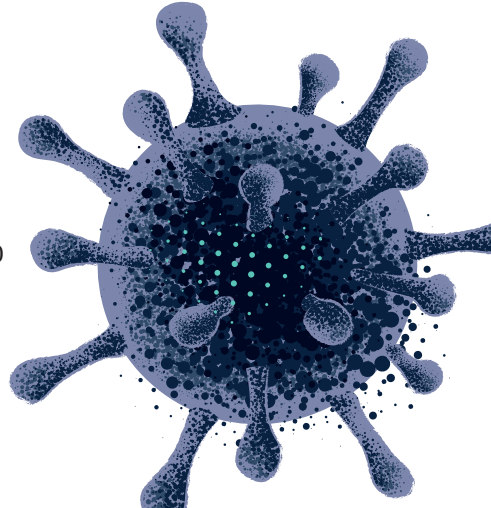


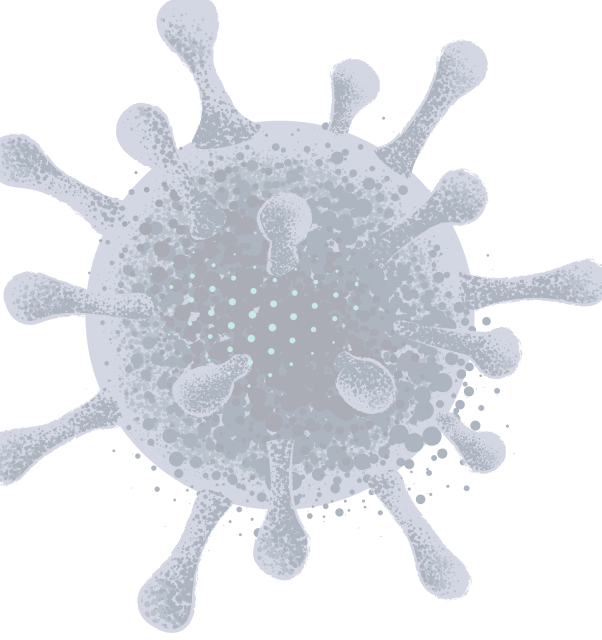


COVID-19 PANDEMİSİ EVDE İZOLASYON DÖNEMİNDE SAĞLIĞIN YÖNETİMİ REHBERİ



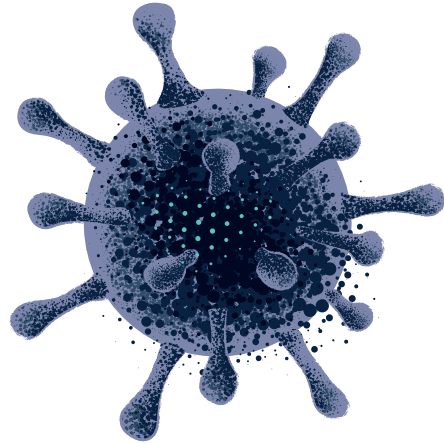
ÇANKIRI 2020





COVID-19 PANDEMİSİ
EVDE İZOLASYON DÖNEMİNDE
SAĞLIĞIN YÖNETİMİ REHBERİ

ISBN : 978-605-82910-3-4





Bilim ve fen nerede ise oradan alacağız ve her ulus kişisinin kafasına koyacağız. Bilim ve fen için kayıt şart yoktur. Hayatta en hakiki mürşit ilimdir, fendir. ”

Mustafa Kemal Atatürk



“Tüm öğrencilerimizi ilim ve irfan medeniyetimizin güç kaynağı olan Çankırı Karatekin Üniversitesi'ne davet ederek, sunduğumuz öğrenim imkânlarını ve diğer kültür ve sanat imkânlarını değerlendirmelerini bekliyoruz. ”

Prof. Dr. Hasan AYRANCI
REKTÖR



İbn-i Sina; Doğu'da "*Hekimlerin Piri ve Hükümdarı*", Batı'da ise "**Avicenna**" olarak tanınan İbn-i Sina "*El Kanun Fit Tıb*" kitabında birçok hastalığa karşı çözüm önerileri sunmuştur.

İbn-i Sina'nın insandan insana bulaşan bu salgın hastalıklara karşı çözüm önerileri;

- SİRKE ile temizlik yapın.
- Ellerinizi, bulaşıklarınızı ve kıyafetlerinizi mutlaka sirke ile yıkayın.
- Birlikte dolaşmayın.
- Beş on kişi bir araya gelerek kalabalıklar oluşturmayın.
- Pazarları terk edin. Paraları bırakın.
- Toplu halde ibadet etmeyin
- Salgından korkmayın, hastalıktan sakının, hastalarınızı terk etmeyin.
- Evinizde oturun ve NEŞELİ olun. Hastalık neşeden kaçar.

EDİTÖR

Prof. Dr. Özcan ÖZKAN

YAZARLAR

Prof. Dr. Gülcihan AKKUZU

Doç. Dr. Satı DİL

Doç. Dr. Özge Çınar Medeni

Doç. Dr. Şinasi AŞKAR

Dr.Öğr. Üyesi Nazan KAYTEZ

Dr. Öğr. Üyesi Nihan FEYMAN GÖK

Dr. Öğr. Üyesi Güzin Yasemin TUNÇAY

Dr. Öğr. Üyesi Zehra KARAHAN

Dr. Öğr. Üyesi Müge FIRAT

Dr. Öğr. Üyesi Tahsin Barış DEĞER

Dr. Öğr. Üyesi Huri Seval GÖNDEREN ÇAKMAK

Öğr. Gör. Gül KADAN

Öğr. Gör. Furkan ÖZDEMİR

Öğr. Gör. Sevinç BAKAN

Öğr. Gör. Fatma TAYHAN KARTAL

Öğr. Gör. Kutay KAŞLI

Öğr. Gör. Melis ERDENER

Öğr. Gör. Mesut ULUDAĞ

Arş. Gör. Burak ULUSOY

Arş. Gör. Ayşenur ŞIKŞIK

Arş. Gör. Tuğba YILDIRIM

Arş. Gör. Şeyma Nur DEVEBOYNU

Ars. Gör. Nilay GÖKBULUT

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVID-19)	12
1.YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI / COVID-19	13
1.1.Virüs ve Viral Enfeksiyon Nedir?.....	13
1.2.Covid-19 ve Covid-19 Pandemisi Nedir?.....	13
1.3.Covid-19 Nasıl Bulaşır ve Semptomları Nelerdir?.....	14
1.4.Covid-19'dan Korunma.....	15
BÖLÜM 2 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARTIRILMASI ve STRES YÖNETİMİ ...17	
2.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARTIRILMASI ve STRES YÖNETİMİ	18
2.1.Stres Belirtileri ve Yönetimi.....	18
2.2.Stresi Azaltmak ve Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak İçin Neler Yapılmalı?...19	
BÖLÜM 3 YAŞLILARA YÖNELİK SAĞLIK ve SOSYAL TAVSİYELER	22
3.YAŞLILARA YÖNELİK SAĞLIK ve SOSYAL TAVSİYELER	23
3.1.Kronik Hastalıklarınız Varsa.....	23
3.1.1.Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı ve Astım Olan Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;.....	23
3.1.2.Hipertansiyonu Olan Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;.....	23
3.1.3.Diyabeti Olan Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;.....	24
3.1.4.Kanserli Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;.....	25
3.1.5.Tüm Kronik Hastalıklarda Uyulması Gereken Genel Öneriler.....	25
3.2.Hastaneye Gitmeniz Gerekl Durumlarda Yapılacaklar.....	26
3.3.Evde Düşmemizi Önleyecek Öneriler.....	27
3.4.Evde Sosyal Hayat.....	27
3.5.Nefes Darlığı veya Stresli Durumlarda Yapılacaklar.....	30
3.5.1.Doğru Nefes Kullanımı ve Gevşeme Teknikleri.....	30
3.6.Solunum Egzersizleri.....	31
3.6.1.Diyafragmatik Solunum.....	31
3.6.2.Büzük Dudak Solunumu.....	31
3.7.Uyku Probleminin Çözüm Önerileri.....	32

BÖLÜM 4 GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI DÖNEMLERİN YÖNETİMİ 35

4.GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI DÖNEMLERİN YÖNETİMİ	36
4.1.Gebelik	36
4.2.Doğum	40
4.3.Doğum Sonrası Dönem ve Emzirme.....	41

BÖLÜM 5 EBEVEYN ve ÇOCUKLARIN YÖNETİMİ..... 45

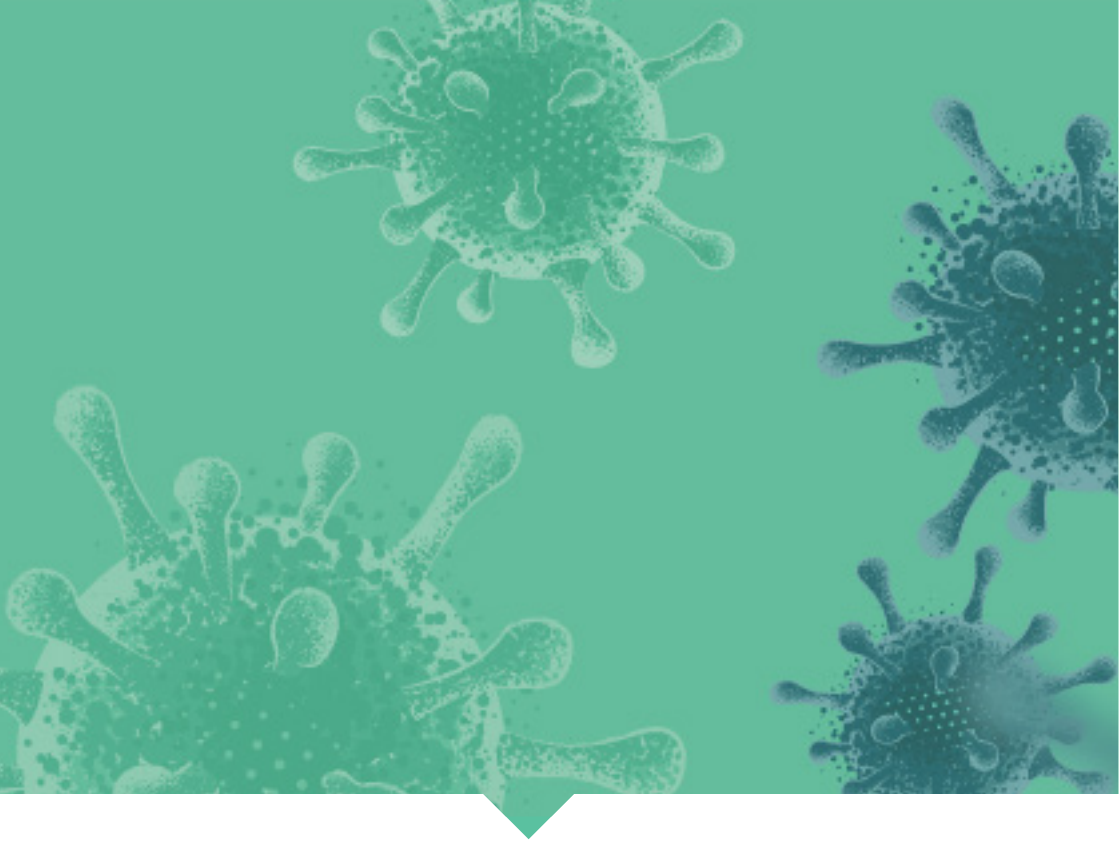
5.EBEVEYN ve ÇOCUKLARIN YÖNETİMİ	46
5.1.Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler	46
5.2.Ebeveynlere Öneriler	47
5.3.Duygularla İlgili Etkinlik Örnekleri	49
5.3.1.Etkinlik 1.Duygularımı Konuşuyorum.....	49
5.3.2.Etkinlik 2.Bizi Üzen Duygularımızı Uçuruyoruz.....	49
5.4.Koronavirüs Salgını Çocuklara Nasıl Anlatılabilir?.....	50
5.4.1.Örnek Etkinlikler.....	50
5.4.1.1.Etkinlik	50
5.4.1.2.Etkinlik	54
5.4.1.3.Etkinlik	54
5.5.Pandemi Döneminde Çocuk ve Teknoloji Kullanımı	55

BÖLÜM 6 FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ..... 59

6.FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ	60
6.1.Çocuklar İçin Evde Fiziksel Aktivite Önerileri.....	62
6.1.1.Okul Öncesi Çocuklarda (3-5 Yaş) Fiziksel Aktivite Önerileri	63
6.1.2. Beş - Onbir Yaş Grubu Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri.....	65
6.2.Ergenlik Çağı ve Genç Yetişkinler İçin Evde Egzersiz Önerileri.....	70
6.2.1.T Şınav (T- Push Up).....	70
6.2.2.Kobra Egzersizi.....	71
6.2.3.Bacak Uzatmalı Köprü Egzersizi	71
6.2.4.Yan Plank Duruşunda Bacak Kaldırma.....	72

6.2.5.Çok Yönlü Bacak Açma Egzersizleri.....	73
6.2.6.Yana Bacak Açarak Sıçrama Egzersizi.....	73
6.2.7.Dağ Tırmanışı Egzersizi.....	74
6.2.8.Stabilizasyonlu Squat Atlama.....	74
6.2.9.Çömelleme, Plank, Şınav.....	75
6.3.Yetişkinler İçin Evde Egzersiz Önerileri	76
6.3.1.Köprü Kurma Egzersizi.....	76
6.3.2.Mekik.....	76
6.3.3.Tek Bacak Esnetme Egzersizi.....	76
6.3.4.Emekleme Pozisyonunda Tek Bacak Kaldırma-1.....	77
6.3.5.Emekleme Pozisyonunda Tek Bacak Kaldırma-2.....	77
6.3.6.Sırt egzersizi.....	77
6.3.7.Plank.....	78
6.3.8.Şınav.....	78
6.3.9.Oblik Karın Egzersizi.....	79
6.3.10.Squat.....	79
6.3.11.Öne Lunge Egzersizi.....	80
6.3.12.Ön Kol Bükme Egzersizi	80
6.3.13.Ön Kol Düzeltme Egzersizi	81
6.3.14.Öne Kol Kaldırma Egzersizi.....	81
6.3.15.Yandan Kol Kaldırma Egzersizi.....	82
6.3.16.Zıplama Egzersizi.....	82
6.3.17.Diz Çekme Egzersizi.....	82
6.3.18.Kalça Vuruşu ile Koşma Egzersizi	83
6.3.19.Yan Koşu.....	83
6.3.20.Dağcı Tırmanışı Egzersizi.....	83
6.4.Yaşlılar İçin Evde Egzersiz Önerileri.....	84
6.4.1.Egzersiz İçin Gerekli Ortam Koşulları	84
6.4.2.Ev İçerisinde Yapabileceğiniz Egzersizler	85
6.4.2.1.Sandalyede Oturup Kalkma	85
6.4.2.2.Başı Sağa ve Sola Çevirme:.....	85
6.4.2.3.Başı Öne ve Arkaya Hareket Ettirme.....	86

6.4.2.4.Başı Omzunuza Doğru Eğme:.....	86
6.2.4.5.Omuz Yuvarlama.....	87
6.2.4.6.Gövde Esnetme.....	87
6.2.4.7.Tek Ayak Üzerinde Denge Egzersizleri:	88
6.2.4.8.Germe Egzersizleri.....	89
6.2.4.9.Nefes Egzersizleri.....	90
6.2.4.10.Kol Kuvvetlendirme Egzersizleri.....	91
BÖLÜM 7 SAĞLIKLI BESLENME YÖNTEMLERİ.....	96
7.SAĞLIKLI BESLENME YÖNTEMLERİ.....	97
7.1 Besin İhtiyaçları ve Sanitasyon.....	97
7.2 Bağışıklık Sistemini Güçlendiren Besinler.....	100
7.3.Evde Sağlıklı Beslenme.....	104
BÖLÜM 8 GÜNLÜK YAŞAMDA TEMEL KORUNMA.....	110
8.GÜNLÜK YAŞAMDA TEMEL KORUNMA	111
BÖLÜM 9 DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR.....	115
9.DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR.....	116



BÖLÜM 1

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVID-19)

Müge FIRAT

Eldivan Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, Laborant ve Veteriner Sağlık Programı

1. YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI / COVID-19

1. 1. VİRÜS VE VİRAL ENFEKSİYON NEDİR?

Virüsler, içinde yaşamak ve daha fazla virüs üretmek için canlı bir konak hücreye ihtiyaç duyan ve bir konak hücrenin dışında hiçbir şekilde canlılık gösteremeyen biyolojik yapılardır.

Viral enfeksiyon, virüsün vücudumuza girerek çoğalmasıdır. Ancak bu sırada hastalık belirtilerinin ortaya çıkması gerekmez. Eğer viral enfeksiyonla birlikte hastalık belirtileri de meydana gelirse, viral hastalık adını alır. Çoğu viral enfeksiyonda, kişilerin bağışıklık sistemlerinin güçlü olması hastalığın hafif belirtilerle geçirilmesi hatta bazen hastalık belirtisi görülmemesi açısından önemli bir koruyucu faktördür.

1. 2. COVID-19 VE COVID-19 PANDEMİSİ NEDİR?

İlk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde 2019 Aralık ayının sonlarında solunum yolu rahatsızlığı belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanmış olan COVID-19 hastalığı, etkeni koronavirüs ailesinde yer alan yeni bir virüs türünün sebep olduğu viral bir hastalıktır.

COVID-19, tüm dünyaya yayılarak küresel bir salgın yani pandemi haline gelmiştir. Pandemi; dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve dünya genelinde yaşayan insanların sağlığını tehdit eden hastalık salgınıdır. Pandemi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ilan edilir ve ortaya çıkan hastalığın insandan insana kolay bir şekilde bulaşarak toplumda hızlıca yayılıyor olması bir salgının pandemi olarak ilan edilmesi için önemli kriterlerdir. Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020'de saptanmıştır.

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda solunum yolu, sindirim sistemi, karaciğer ve sinir sisteminde hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. Koronavirüslerin mutasyona duyarlı genetik yapıları sebebiyle kolayca yeni alt tipleri ortaya çıkmakta ve yeni ortaya çıkan koronavirüsler,

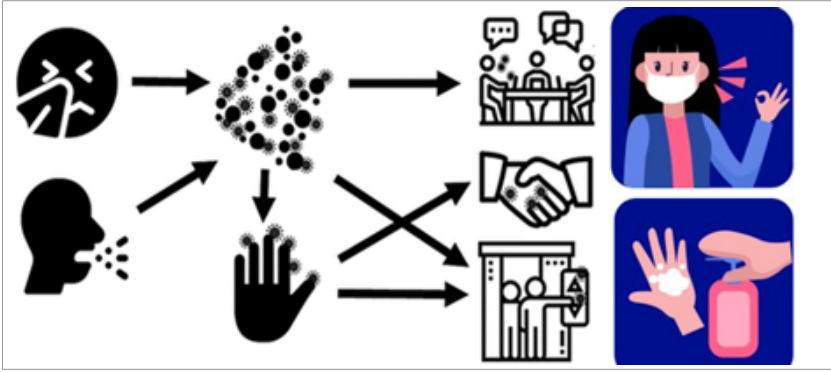
türler arası yani hayvanlardan insanlara veya insandan insana bulaşmakta ve yayılmaktadır. COVID-19'dan önce tanımlanmış ve insanlarda hastalığa sebep olan koronavirüslerin 4 türü insanlar arasında dolaşan mevsimsel soğuk algınlığı etkeniyken, 2002 yılında ortaya çıkmış olan Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) ve 2012 yılında ortaya çıkmış olan Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) hayvanlardan insana geçiş yapmış, daha ciddi ve ölümcül olabilen solunum yolu enfeksiyonu etkenleridir. DSÖ tarafından COVID-19 olarak adlandırılmış olan yeni koronavirüs hastalığının etkeni, yapılan genetik çalışmalar sonucu SARS koronavirüse yakın benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak isimlendirilmiştir. SARS-CoV-2'nin kaynağı bilinmemektedir. Mevcut tüm kanıtlar SARS-CoV-2'nin hayvan kaynaklı olduğunu ve insanlarda daha önceden yerleşik bir virüs olmadığını göstermektedir.

1. 3. COVID-19 NASIL BULAŞIR VE SEMPTOMLARI NELERDİR?

COVID-19'a neden olan virüs esas olarak enfekte yani virüsü taşıyan bir kişi öksürdüğünde, hapşırığında veya konuştuğunda oluşan damlacıklar yoluyla bulaşır. Bu damlacıklar havada asılı kalmayacak kadar ağırdır. Hızlı bir şekilde zemine veya yüzeylere düşer. COVID-19 enfeksiyonu olan bir kişinin yakınında bulunarak bu kişinin öksürüğü, hapşırığı veya nefesi ile damlacıklara maruziyet sonucu virüsün solunması veya virüs bulaşmış bir yüzeye dokunup elleri yıkamadan göz, burun veya ağza dokunulması ile virüs vücuda alınır. Ortalama kuluçka süresinin 5-6 gün (2-14 gün) olduğu, bazı vakalarda ise 14 güne kadar uzayabileceği gözlenmiştir. COVID-19'un bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemektedir. Semptomatik dönemden 1-2 gün önce başlayıp, semptomların kaybolmasıyla sona erdiği düşünülmektedir.

COVID-19 her yaşta insana bulaşabilir. 60 yaş üstü veya önceden mevcut tıbbi durumları (astım, diyabet, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve kanser gibi bağışıklığı baskılayan rahatsızlıklar) olan kişiler virüse karşı daha savunmasız ve duyarlı olmaları sebebiyle ciddi şekilde hastalanabilirler. COVID-19'un en yaygın semptomları ateş, yorgunluk ve kuru öksürüktür. Bazı hastalarda vücutta ağrı, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, boğaz ağrısı veya ishal de olabilir. Bu semptomlar genellikle hafiftir ve yavaş yavaş başlar. COVID-19 olan birçok

insan sadece hafif semptomlar yaşar. Bazı insanlar enfekte olur ancak herhangi bir semptom geliştirmeyebilir. Çoğu insan (yaklaşık %80) özel bir tedaviye ihtiyaç duymadan hastalıktan iyileşir. Hastalığın tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Ateş, öksürük şikayeti yaşayan ve nefes almada zorluk çeken insanlar maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurup tıbbi yardım almalıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.



1. 4. COVID-19'DAN KORUNMA

Henüz COVID-19'u önleyen bir aşı yoktur. Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19'dan korunmak için her yaşta insana, iyi el hijyeni ve iyi solunum hijyeni uygulayarak virüsün hem kendilerine hem de başkalarına bulaşmasını önlemek için adımlar atmalarını tavsiye etmektedir. DSÖ ve Sağlık Bakanlığı tarafından; ellerin düzenli olarak 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanması veya alkol bazlı sıvıyla ovalanması, öksürürken veya hapsirirken burun ve ağzın tek kullanımlık mendille ya da mendil yoksa dirseğin içi ile örtülmesi, insanlarla yakın temastan (en az 1 metre) kaçınılması ve mümkünse evde kalınarak sosyal izolasyon sağlanması, tokalaşma ve sarılma gibi yakın temaslardan uzak durulması, ortamların sık sık havalandırılması, çamaşırların 60-90°C'de normal deterjanla yıkanması, havlu gibi kişisel eşyaların ortak kullanılmaması, sık kullanılan yüzeylerin su ve deterjanla her gün temizlenmesi, soğuk algınlığı belirtileri varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas edilmemesi ve maske takmadan dışarı çıkılmaması, bol sıvı tüketimi, dengeli beslenme ve uyku düzenine dikkat edilmesi tavsiye

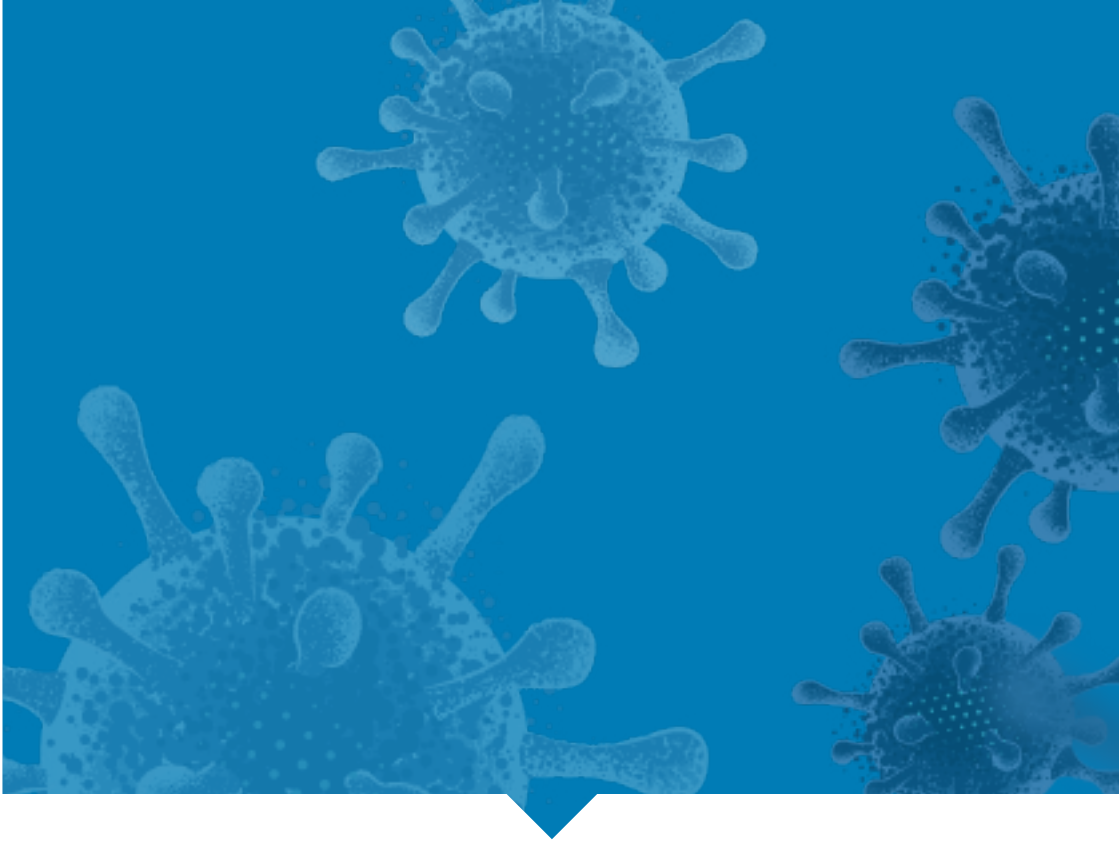
edilmektedir. Özellikle öksürme ve hapşırma durumu veya market gibi kalabalık ortamlara gitme durumu varsa maske takılmalıdır. Maske kullanımı, alkol bazlı el ovma veya sabun ve su ile sık sık el temizliği ile birlikte uygulandığında etkilidir. Maske takılmadan önce, eller sabunla yıkanmalı veya sabuna ulaşamıyorsa alkol bazlı sıvıyla temizlenmelidir. Ağız ve burun maske ile örtülmeli ve yüzle maske arasında boşluk olmadığından emin olunmalıdır. Maske kullanırken maskeye el sürülmemelidir, el sürüldüğü takdirde eller alkol bazlı sıvı veya sabun ve su ile temizlenmelidir. Maske nemlendiği anda yenisiyle değiştirilmeli ve tek kullanımlık maskeler tekrar kullanılmamalıdır. Maske çıkartılacağı zaman; maskenin önüne dokunmadan kulak arkasındaki iplerden tutularak çıkartılmalı ve derhal kapalı bir çöp kutusuna atılarak eller alkol bazlı sıvı veya sabun ve su ile temizlenmelidir.

COVID-19'a neden olan virüsün yüzeylerde ne kadar süre hayatta kaldığı kesin değildir, ancak diğer koronavirüsler gibi davranmaktadır. Çalışmalar, COVID-19 virüsünün yüzeylerde birkaç saat veya birkaç güne kadar kalabileceğini göstermektedir. Bu, farklı koşullar altında (örn. yüzey tipi, ortam sıcaklığı veya nemi) değişebilir. Bir yüzeye virüs bulaşabileceği düşünülüyorsa, virüsü öldürmek ve korunmak için yüzde birlik hazırlanan (yarım çay bardağı-50 ml çamaşır suyu konulan 5 L su) basit bir dezenfektan ile silinerek yüzey temizliği yapılabilir.

KAYNAKLAR

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi, Erişim adresi: https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf, Erişim tarihi: 11.04.2020.

World Health Organisation. (2020). COVID-19 Pandemisi, Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, Erişim tarihi: 11.04.2020.



BÖLÜM 2

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARTIRILMASI ve STRES YÖNETİMİ

Satı DİL, Tuğba YILDIRIM

Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri
Hemşireliği Anabilim Dalı

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARTIRILMASI VE STRES YÖNETİMİ

Tüm dünyayı etkisi altına alan **KORONAVİRÜS (COVID-19)** hastalığının yarattığı global bir meydan okumanın sonucu, belirli düzeylerde stres tepkileri göstermek oldukça normaldir. Çünkü dünya, henüz çok yeni bilinen bir virüs ile karşı karşıya ve söz konusu salgınla ilgili bilimsel açıdan henüz yeterli bilgi birikimi mevcut değildir. Bu sürecin ortaya çıkardığı stresle birlikte toplumda bireylerin genel uyumunda bozulma ve çeşitli duygusal, fiziksel ve bilişsel tepkiler ortaya çıkmaktadır. Ancak bu stresin aşırı düzeye ulaşmasını önleyebilmek ve fiziksel-ruhsal sağlığı koruma yöntemlerini bilmek de çok önemlidir.

2. 1. STRES BELİRTİLERİ VE YÖNETİMİ

Stresi yönetebilmek için öncelikle belirtileri tanımak ve buna yönelik müdahalelerde bulunmak gerekmektedir. Salgın sürecinde toplumun büyük çoğunluğu evde izole olmak ve günlük yaşam rutinlerinin değişmesi, sürece dair belirsizlikler ile hayatları üzerindeki kontrol hissini azalmasına bağlı endişe, umutsuzluk, çaresizlik ve sevdiklerinin sağlığı konusunda yoğun kaygı duyma, sürece dair birilerini suçlama, eski alışkanlıklara duyulan özlem, yalnızca olumsuz düşüncelere odaklanma, içe kapanma, kimseyle iletişim kurmak istememe, yalnız kalma isteği ya da sürekli yanında birilerinin olmasına ihtiyaç duyma durumuyla karşı karşıya kalmaktadır.

Bununla birlikte tanı almış ya da şüpheli durumda olan kişiler ve sağlık çalışanları da hastalığı bulaştırma ile ilgili dışlanma, damgalanma ve ayırmacılığa uğrama kaygısı yaşayabilmektedirler. Çok boyutlu yaşanan bu stres duyma, düşünce, davranışlar ve hatta tüm bedeni olumsuz etkilemektedir. Stresin fiziksel belirtileri arasında; nabız ve tansiyonda artış, baş dönmesi, çarpıntı, mide-bağırsak şikayetleri, yorgunluk, uyku problemleri, iştahta değişiklikler, bilişsel ve duygusal belirtilerinde ise; dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk, endişe, yerinde duramama, yalnız kalmak isteme, işini ya da verilen görevlerini yerine getirmede sorun yaşama, kişilerarası ilişkilerde bozulma, alkol, tütün, madde veya ilaçların kullanımında artma görülmektedir.

Bu süreçte stresle baş etme yöntemlerini öğrenerek ruh sağlığımızı korumak en önemli görevlerimizden birisidir.

2. 2. STRESİ AZALTMAK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILMALI?

Ruh sağlığını koruma ve sürdürmede sağlığı geliştirici davranışları edinmek ve stres yönetim becerilerine sahip olmak önemlidir. Etkili bir stres yönetimi ise, gerilimi azaltmak ya da etkin bir şekilde kontrol edebilmek için bireyin fizyolojik ve psikolojik destek kaynaklarını belirleyebilmesi ve harekete geçirebilmesi ile mümkündür.

Aşağıda stres ve olumsuz duygu durumlarıyla baş etmenizi kolaylaştıracak yöntemlere dair bilgiler yer almaktadır.

- Salgın konusunda doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinin (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (www.cdc.gov) ve Dünya Sağlık Örgütü (www.who.int), Sağlık Bakanlığı vb.). Ani ve sürekli sansasyonel haber raporları endişe ve panik yaşamınıza neden olur. Yoğun bir şekilde maruziyeti önlemek için haber kaynaklarına erişimi ve sosyal medya kullanımını sınırlandırın
- Yalnızlık, sosyal izolasyon, anksiyete ve korku fiziksel ve ruhsal sağlıkta bozulmalar meydana getirebilir. Sevdiklerinizle etkileşimde (görüntülü konuşma, mesajlaşma, konferans görüşmeleri ve sosyal medyayı ile) olmaya devam edin.
- Ailenizle, sevdiğiniz kişilerle, duygu, düşüncelerinizi ve yaşadıklarınızı paylaşın. Size destek olmalarını isteyebilir yada size iyi gelen baş etme yöntemlerinizi paylaşabilirsiniz.
- Mizah önemli bir baş etme biçimidir, gülmeyi, şakalaşmayı ihmal etmeyin
- Sağlıklı ve dengeli beslenin. Yüksek şekerli yiyeceklerden, sigara, alkol ve

çok fazla kafein almaktan kaçının.

- Uyku hijyeninize dikkat edin. Aynı saatte yatmaya ve uyanmaya özen gösterin. Yatmadan bir bardak ılık süt için, kafein, nikotin gibi uyarıcılardan kaçının.
- Evde düzenli ve sağlık durumunuza uygun egzersizler ile yoga, meditasyon veya derin nefes egzersizleri gibi gevşeme teknikleri kullanın.
- Ev içerisinde size iyi gelebilecek etkinlikler belirleyin (çiçek bakımı, örgü, takı tasarımı, ufak tamiratlar, yemek yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek vb.)
- Bu süreci bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirin. Olumlu yönlerini düşünün.
- Değiştirilemeyen, sizin elinizde olmayan koşulları ve kaygıları kabullenip ve değiştirebileceğiniz durumlara odaklanın. Değiştiremediğimiz elimizde olmayan durumlara ne kadar çok odaklanırsak o kadar umutsuz ve endişeli oluruz
- Hastalığın bulaşma korkusu nedeniyle temizliğe ilişkin takıntılı düşünceler ve irrasyonel bazı davranışlar tetiklenebilir. Siz ya da çevrenizdekiler aşırıya kaçarsa, **empatik ve anlayışlı ve nazik olmayı unutmayın; sağlığını tehlikeye atabilecek davranışlardan kaçın!**
- Gelecekteki endişeleri düşünmek yerine anı yaşayın
- Geçmişte yaşadığınız zorluklarda nasıl baş ettiğinizi hatırlayın ve bu durumla da başa çıkabileceğiniz konusunda kendinize güven verin. Olumlu baş etme davranışlarınızı artırın
- Sağlığınıza ilgili bir sorun, ilaç veya hastalıkla ilgili sorularınız olursa, aile hekiminize veya sizi takip eden uzman doktorlara telefonla ulaşın. Salgın süresince pek çok hastane ve klinik öncelikle kendi takipli hastalarına telefonla görüşme imkanı sağlamaktadır. Acil bir sorun olmadıkça hastanelere başvurmayın. Reçetesiz ilaç almayın.

!Stresinizi azaltmada bu yöntemler işe yaramıyor, stresini kontrol altına alamıyorsanız profesyonel bir yardıma başvurun.

KAYNAKLAR

American Psychiatric Association. (2020). Coronavirus and mental health: Taking care of ourselves during infectious disease outbreaks. Erişim adresi: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

Cable News Network.(2020). Erişim adresi: <https://www.cnn.com/2020/02/04/us/coronavirus-school-district-petition-trnd/index.html>, Erişim tarihi:11.04.2020.

Cacioppo JT, Hawkey LC. Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspect Biol Med*, 2003; 46(3): 39-52.

Centers for Disease Control & Prevention. (2019). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): manage anxiety & stress. Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>, Erişim tarihi:10.04.2020.

Harvard Health Blog. (2020). Coping with Coronavirus anxiety. Erişim adresi: <https://www.health.harvard.edu/blog/coping-with-coronavirus-anxiety-2020031219183>, Erişim tarihi:12.04.2020.

Holley UA. Social isolation: a practical guide for nurses assisting clients with chronic illness. *Rehabil Nurs*, 2007; 32(2): 51-56.

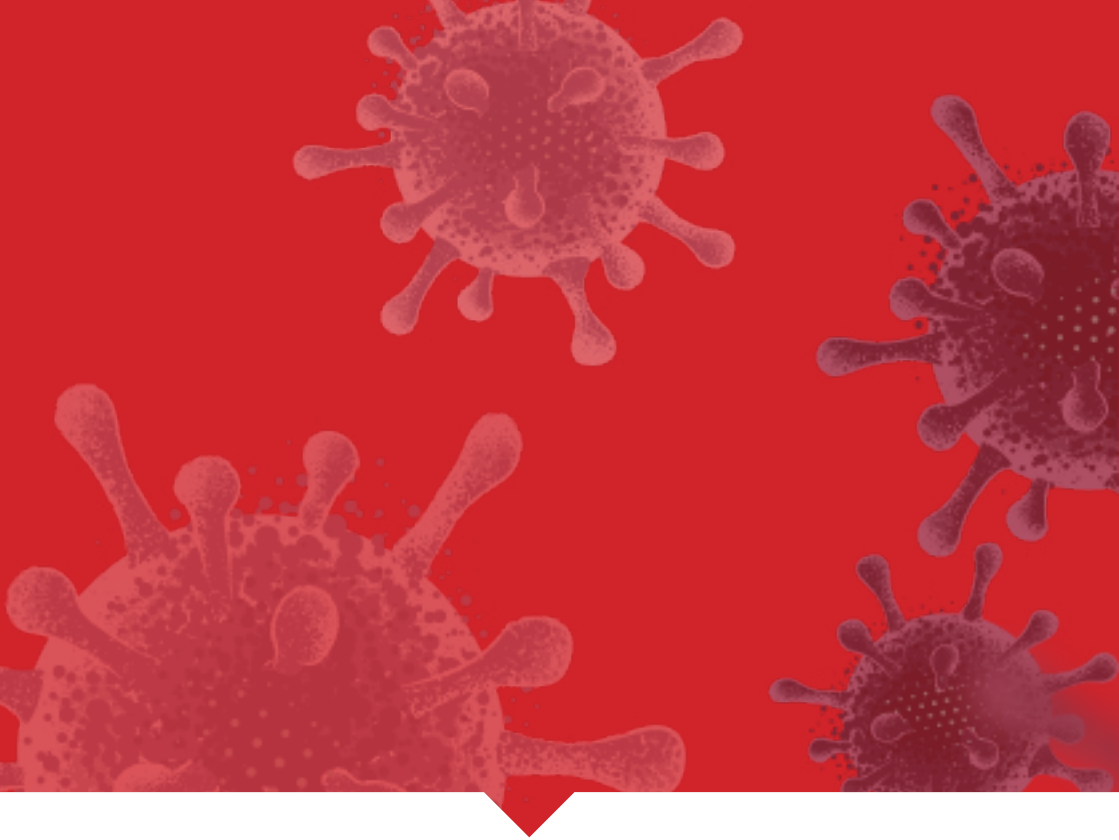
Korte KJ, Denckla CA, Ametaj AA, Koenen KC. (2020). Harvard T.H. Chan School of Public Health. Managing stress: tips for coping with the stress of COVID-19. Erişim adresi: https://www.massgeneral.org/assets/MGH/pdf/psychiatry/HSPH-COVID-19-mental-health-tips-3-11-20_kk.pdf, Erişim tarihi:12.04.2020.

Mass General & Partners in Health. (2020). 10 mental health tips for Coronavirus social distancing. Erişim adresi: <https://www.pih.org/article/10-mental-health-tips-coronavirus-social-distancing>, Erişim tarihi:12.04.2020.

Shaw BA, Krause N, Liang J, Bennett J. Tracking changes in social relations throughout later life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 2007; 62(2): 90-99.

The Conversation. (2020). 7 Science-based strategies to cope with Coronavirus anxiety. Erişim adresi: <https://theconversation.com/7-science-based-strategies-to-cope-with-coronavirus-anxiety-133207>, Erişim tarihi:11.04.2020.

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>, Erişim tarihi:10.04.2020.



BÖLÜM 3

YAŞLILARA YÖNELİK SAĞLIK ve SOSYAL TAVSİYELER

Tahsin Barış DEĞER*, **Huri Seval GÖNDEREN ÇAKMAK**,
Kutay KAŞLI, **Melis ERDENER**, **Mesut ULUDAĞ**

*Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Eldivan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı

3. YAŞLILARA YÖNELİK SAĞLIK ve SOSYAL TAVSİYELER

3.1. KRONİK HASTALIKLAR VARSA

3.1.1. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) ve Astım Olan Yaşlı ve Yakınları için Öneriler;

- İyi havalandırılmış bir odada hava yolu temizleme teknikleri ve solunum egzersizi yapın (Bakınız Bölüm 3.6).
- Diğer aile üyelerine, solunum öksürük egzersizinde ortaya çıkabilecek damlacıklar için yeterli zaman geçene kadar odaya girmemelerini tavsiye edin.
- KOAH'lı hastanın ekipmanlarını kullanırken uygun hijyen kurallarına uyun. Yüz maskelerini, ağız parçaları, ara cihazlar ve inhaler cihazların temizliğine dikkat edin.
- İnhalerinizi (halk arasında fis fis denilen ilaç) ve cihazlarınızı başkalarıyla kesinlikle paylaşılmayın.
- İlaç tedavinizin saatini kesinlikle değiştirmeden aynı düzende kullanın.
- İnhaler ilaçlarınızı uygun teknikte kullandığınıza emin olun.
- Aşağıda yakınlarınızın da yardımını alarak internet aracılığı ile izleyebileceğiniz eğitim video linkleri verilmiştir. İzlemenizi tavsiye ederiz.
- <https://www.youtube.com/watch?v=yeX0xbQqG54>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kch5M9qJVB4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8lxlyeIOYv4>

3.1.2. Hipertansiyonu Olan Yaşlı ve Yakınları için Öneriler;

- Sadece hipertansiyon hastası iseniz bile kendinizi evde izole edin.
- Hipertansiyon için verilen ilaçlarınızı her gün aynı saatte ve düzenli olarak alın.

- İlaç kullanımında unutkanlık yaşıyor iseniz, telefonunuza hatırlatıcı kurma, dolap üzerine hatırlatıcı yazma gibi uygulamalar yapın veya yakınınızdan size hatırlatmasını isteyin.
- Evde kaldığınız sürece yemek yemenin artmasına bağlı kilo alımları yaşanmaktadır. Kilo almak tansiyon dengeyi bozabilir. Kilo almamak için gerekli önlemleri alın.
- Evde sizin veya yakınlarınızın rahatça kullanabileceği bir tansiyon aleti edinerek bu süreçte sık tansiyon takibi yapın ve kaydedin.
- Tuz tüketiminizi azaltın.

3.1.3. Diyabeti Olan Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;

- Salgın süresince daha kontrollü olabilmek adına eğer yoksa mutlaka bir glukometre (şeker ölçme) cihazı edinin ve kullanımını öğrenin.
- Oral anti-diyabetik ve/veya insülin tedavi programına eksiksiz uyun.
- Ana ve ara öğün saatlerinize dikkat edin
- Kan şekeri dengeyi olumsuz etkileyeceği için dengesiz ve aşırı beslenmekten kaçının.
- Evde kapalı olmaya bağlı günlük hareket düzeniniz azaldıysa, yeme miktarınızı da azaltın.
- Karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyin.
- Ani şekerinizin düşmesine karşı yanınızda kesme şeker bulundurun.
- Aşağıda yakınlarınızın da yardımını alarak internet aracılığı ile izleyebileceğiniz yararlı eğitim video linkleri verilmiştir. İzlemenizi tavsiye ederiz
- <https://www.youtube.com/watch?v=eNoa38apmGw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xonW5vb-dUc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZT7Dy0ID49s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IhfecQyF7Xk>

3.1.4. Kanserli Yaşlı ve Yakınları İçin Öneriler;

- Eğer evde oral kemoterapi denilen ilaç kullanıyorsanız, ilaç programınıza eksiksiz uyun.
- İlaç kullanımında unutkanlık yaşıyor iseniz, telefonunuza hatırlatıcı kurma, dolap üzerine hatırlatıcı yazma gibi uygulamalar yapın veya yakınınızdan size hatırlatmasını isteyin.
- Doktor önerisi olamadan kesinlikle evde kullandığınız kemoterapi ilaçlarına ara vermeyin, geciktirmeyin.
- Kemoterapi ilaçları bağıışıklık sisteminizde baskılanma yapacağı için her türlü enfeksiyona daha yatkın hale gelirsiniz. Koruyucu önlemleri daha dikkatli uygulayın.
- Kemoterapi ilaçlarının vücuttan atılımını kolaylaştırmak için 2-3 litre su tüketin.

3.1.5. Tüm Kronik Hastalıklarda Uyulması Gereken Genel Öneriler

Oluşan ihtiyaçlarınızda, dışarı ile telefon, video veya e-posta kullanarak iletişime geçin.
Enfeksiyon riskini azaltmak için yüz yüze teması en aza indirin.
Market, ilaç alışverişleriniz için bile dışarı çıkmayın, yakınlarınızdan ya da belediyeden yardım isteyin.
Halihazırda kullanıyor iseniz bile, salgın sürecinde sigarayı bırakın. Özellikle KOAH hastalarının sigarayı bırakması COVID-19'dan kötü sonuç alma riski ve akut alevlenme riski azaltacaktır.
Salgın sürecince ortamda pek çok yanlış bilgi olabilmektedir. Bu bilgilerle aldanıp doktor önerisi olmadan sizin için düzenlenmiş ilaçlarınızı kesinlikle bırakmayın.
Doktorunuzun önerisi olmadan ek bir gıda takviyesi, bitkisel ilaç veya vitamin desteği almayın. Verilen öneriler doğrultuda dengeli beslenmeniz yeterli olacaktır.
Günlük su tüketiminiz 2-3 lt'nin altında kalsın.

Uyku düzeninize dikkat edin. Uyku hijiyeni için Bölüm 3.7'ya bakınız.
Gereksiz kalori almayın. Evde canınız sıkıldıkça bir şeyler yemeğe yönelmeyin. Onun yerine su, şekersiz çay, bitki çayı, şekersiz sakız çiğneme gibi aktiviteler koyun.
Evde kapalı kalmaya bağlı yaşadığınız stres tansiyonunuzu ve kan şekerinizi yükseltebilir. Dolayısı ile stresle baş etme ilkelerini uygulayın. Bakınız bölüm 2 ve bölüm 3.5 / 3.6.
Mutlaka bir hobi edinin.

3.2. HASTANEYE GİTMENİZ GEREKLİ DURUMLARDA YAPILACAKLAR

Yukarıda her hastalık için belirtilen durumlar dışında sağlık kuruluşlarına gitmemeye özen gösteriniz. Sağlık kuruluşları, COVID-19 bulaşı için riskli bölgelerdir. Raporlu ilaçlarda rapor süreniz 1 Mart 2020 tarihi ve sonrasında doluyorsa, ikinci bir duyuruya kadar mevcut raporunuzun süresi uzatılmıştır. Kesinlikle ilaç raporu yenilemek için sağlık merkezlerine başvurmayın. Ama bir şekilde gitmeniz gerekiyorsa aşağıdaki önerilere uyunuz.

- Yaşlının sağlık kuruluşuna gitmesi gerekiyorsa, yapabiliyorsa tek başına gitmesi, yardıma ihtiyacı varsa da en fazla 1 aile üyesi veya bakıcı ile gitmesini sağlayın.
- Toplu taşıma kullanmamaya çalışın.
- Tek kullanımlık, daha önce kullanılmamış ve ıslanmamış maskenizi takın.
- Tek kullanımlık maskeden yanınızda bir tane yedek bulundurun.
- Aynı anda bekleyen birkaç hastadan kaçınmak ve bekleme alanındaki zamanı en aza indirmek için randevu saatinden erken gitmeyin.
- Beklemeniz gerekiyorsa arabanızda ya da dışarıda insanlardan uzak alanlarda bekleyin.
- Sıranız ya da randevu saatiniz geldiğinde size haber verilmesini, aranmasını

ya da mesaj atılmasını rica edin.

- Teması en aza indirmek için mümkünse ayrı giriş ve çıkış yolları kullanın.

3.3. EVDE DÜŞMEMİZİ ÖNLEYECEK ÖNERİLER

Düşmeler ileri yaşta kalça kırığı için risk oluşturan ve sonucunda hastaneye yatış ve bakıma muhtaçlık gibi sonuçları olan bir olaydır. Özellikle virüs salgınının olduğu bu dönemde hastaneye kırık için yatmak istemeyeceğinizi çok iyi biliyoruz!

Düşmemeniz için Öneriler;

- Kullanılan terlik takılmaya neden olmamalı ve ayaktan kolay çıkılmamalı.
- Kıyafetler hareket ederken köşelere takılmayacak özellikte olmalı.
- Çalan telefona ya da kapı ziline yetişmek için acele edilmemeli.
- Oturup kalkarken baş dönmesi oluyorsa yavaş pozisyon değiştirilmeli (bekleyerek, acele etmeden).
- Baş dönmesine sebep ilaçlar ya da tansiyonsa doktora başvurulmalı.
- Yalnız yaşıyorsanız yakınlarınızdan sık sık sizi arayıp kontrol etmesini isteyin ve telefonunuzu yanınızdan çok uzakta tutmayın.
- Banyonuzu oturarak yapın ve banyo duvarında tutunabileceğiniz sağlam tutacaklar yaptırın.
- Her gün yeterli su içmeyi ve sıvı tüketmeyi unutmayın.

3.4. EVDE SOSYAL HAYAT

Bu bölümde, salgın sürecinde 65 yaş üzeri bireylerin evlerinde yapabilecekleri aktiviteler konusunda fikir vermek amaçlanmıştır. Yaşlı bireyi aktif tutmak izolasyonun ve belirsizliklerin getireceği stres ve kaygının azalmasına yardımcı olacak, özellikle stres durumunun kronik hastalıklar üzerindeki olumsuz etkisinin azaltmaya yardımcı olacaktır. Diğer yandan salgın sürecini aktif yaşlanmanın önemli bileşeni olan hobi edinmek için bir fırsata çevirebilirsiniz. Aşağıdaki

önerilerde aynı evde yaşadığınız yakınlarınızdan yardım alabilirsiniz.

Günlük tutmak

Okuma yazma bilen, görme engeli olmayan her birey evde kaldığı bu süreçte günlük yazmaya başlayabilir. Her gün az ya da çok, o gün hissettiğiniz şeyler, ruh haliniz, aklınıza gelen herhangi bir anı veya yaşadığınız olaylar hakkında bir şeyler yazmak sizi oldukça iyi hissettirecektir. Ayrıca unutmayın ki kaleme kâğıda dokunmak, her zaman insan psikolojisini rahatlatan bir unsur olmuştur.

Resim çizmek

İlk önce sunu belirtmek isterim ki resim çizmek için herhangi bir yeteneğiniz olması gerekmiyor. “Benim resim yeteneğim yok” diye kendinize sınır koymayın. Tutacağınız günlüğün bir devamı olabilir ve/veya büyük bir resim kağıdına çizeceğiniz resim olabilir kendinizi çok iyi hissedeceksiniz. Belki de farkında olmadığınız bir yeteneğinizi keşfedeceksiniz.

Örgü örmek

Örgü örmek pek çok yaşlının hoşlandığı ve bildiği bir aktivitedir. Hem ince motorlarınızı çalıştırır hem de ortaya bir ürün koymanın tatmini yaşarsınız. Belki de halihazırda göremediğiniz torunlarınız için bu günlerden kalma bir anı hediye edersiniz.

Kitap okumak

Her zaman kitap okumaya vakit bulamamaktan yakınıyoruz. Salgın süreci vakit bulamadığımız aktiviteleri yapmak için bir fırsat olabilir. Bu kitap türü bir roman olabileceği gibi, belki de torununuza bir çocuk kitabı okumak olabilir.

Sesli kitap dinlemek

İnternet erişiminiz mevcut ise kitap okumakta zorlanıyor veya görme probleminiz varsa pek çok uygulama ile güncel pek çok kitabı sesli dinleme fırsatınız var. Salgın sebebiyle çoğu uygulamalar ücretsiz deneme sürelerini uzatmıştır. Örnek olarak storytel uygulamasının **ücretsiz 30 gün deneme** sürecinden yararlanabilirsiniz. Bu tarz uygulamalar için yakınlarınızdan yardım alabilirsiniz. Örgü örerken, resim yaparken ya da ev işi yaparken kitap dinlemenin zevkine

varabilmekte bu süreç de bir seçenek olacaktır.

Online müze gezmek

İnternet erişiminiz mevcut ise yakınlarınızın yardımı ile gitmeye fırsat ve zaman bulamadığınız dünyadaki ve Türkiye'deki müzeleri gezmek büyük bir keyif olacaktır. COVID-19 salgını sebebiyle pek çok müze evde kalmayı desteklemek için ücretli olan platformlarını ücretsiz erişime açmıştır. Sizde belki fiziksel olarak gidecek fırsatınız olmayan pek çok ülkedeki müzeleri bu şekilde gezerek keyifli vakit geçirebilirsiniz. Aşağıda bazı örnek linkler verilmiştir.

Ayasofyayı online gezmek için	http://www.3dmekanlar.com/tr/ayasofya.html
Museo Archeologico - Atene	https://www.namuseum.gr/en/collections/
Prado - Madrid	https://t.co/Vl18R6DrJz?amp=1
Kültür ve Turizm Bakanlığı (müzeler, saraylar vb.)	https://www.ktb.gov.tr/TR-96599/sanal...
İstanbul Modern (İstanbul)	https://www.istanbulmodern.org/sanaltur/
Pera Müzesi, İstanbul	https://artsandculture.google.com/par..

Online dergi okumak

COVID-19 salgın mücadele sürecine destek vermek amaçlı **ücretsiz erişime** açılan dergi ve arşivler de mutlaka ilginizi çekecektir. Bir göz atmanızı tavsiye ederiz.

- TÜBİTAK'ın Bilim ve Teknik, Bilim Çocuk ve Meraklı Minik dergileri:

<http://services.tubitak.gov.tr/edergi>

- 1920'ler, 1960'lar arası Türkiye'de yayınlanan hemen hemen tüm gazetelerin arşivi

<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/...>

Toprak ile uğraşmak

Bahçeli bir eviniz yoksa bile ev içinde ya da balkonda çiçek yetiştirmek, onları çoğaltmak düzenlemek her yaşta birey için oldukça rahatlatıcı bir aktivitedir.

Bu aktivite sırasında yaşı bireylerin ince-kalın motor kasları çalışacağı gibi üretmenin ve bitkinin sorumluluğunu almakta günlük streslerini oldukça azaltacaktır.

3.5. NEFES DARLIĞI veya STRESLİ DURUMLARDA YAPILACAKLAR

3.5.1. Doğru Nefes Kullanımı ve Gevşeme Teknikleri

Eğer nefes darlığı yaşıyorsanız nefesinizi doğru kullanmayı basit birkaç önlemlerle öğrenebilirsiniz.

Amacınız, kolay bir şekilde nefes alabilmek ve enerjinizi dikkatli kullanmak olmalıdır.

1.Adım

Nefes darlığınızı azaltan pozisyonlar kullanın.

- Ayakta iseniz, sırtınızı duvar gibi güvenli bir yere yaslayarak destek alın.
- Gövdenizi hafifçe öne doğru eğerek, koltuk ya da sandalye gibi bir desteğe, kollarınızla dayanın.
- Oturma pozisyonunda iseniz, gövdenizi öne eğin, kollarınızı dizinize dayayın ve destek alın. Diziniz üzerindeki bir yastığı kucaklayarak da bu pozisyonu alabilirsiniz.

Eğer nefes darlığınız varsa ve devam ediyorsa, biraz daha desteklemek gerekebilir.

2.Adım (Nefes Kontrolü)

Nefes Alma

- Çok derin nefes almayın, böylece nefes alma işiniz kolaylaşacaktır
- Yaptığınız işten sonra mutlaka dinlenin ve nefes alıp vermeniz normaleştikten sonra yeni bir hareketi yapmayı deneyin

- Bunları nefes darlığı problemleriniz olmasa bile ilke edinin ve uygulayın

Nefes Verme

- Nefes verme sesinizi dinleyin, daha az güç harcama yoluna gidin ve çıkan sesi azaltmaya çalışın
- Nefes alıp verme hızınız konusunda huzursuz olmayın çünkü tavsiye edilen noktalara dikkat ettikçe nefesinizi kontrol etmeyi öğreneceksiniz.

3.6. SOLUNUM EGZERSİZLERİ

Solunum egzersizleri ile solunum koordinasyonu ve normal solunum şeklinin kazanılması sağlanır.

3.6.1. Diyafragmatik Solunum

- Kendinize rahat bir pozisyon seçin (bir sandalyede oturun ya da başınızın ve dizlerinizin altına yastık koyun)
- Bir elinizi önde göğüs kafesinizin hemen altına diğer elinizi de göğüs kemiğinin üzerine koyun, nefes alıp verin ve solunum kasının hareketini izleyin
- Yavaş, derin bir nefes alın ve kontrollü olarak verin
- Dinlenin
- 2-3 kez tekrarlayın

3.6.2. Büzük Dudak Solunumu

- Önce burnunuzdan yavaşça nefes alın
- Islık çalacakmış gibi dudaklarınızı büzün
- Nefesinizi yavaşça ve daha uzun süreli büzölmüş olan dudaklarınızdan boşaltın
- Nefesinizin dışarı çıkması için güç harcamayın

- Nefesiniz kesilene kadar işlemi sürdürün
- **Solunum Egzersizlerinin Yapılması Aşağıdaki Kazanımların Elde Edilmesini Sağlar**
- Diyafram kaslarınızın kuvvetini artırır.
- Akciğerlerinize daha fazla oksijen girmesini sağlar.
- Derine yerleşmiş olan balgamı çıkarmanıza yardımcı olur.
- Akciğerlerinizin ve göğüs duvarınızın hareketli kalmasını sağlar.
- Sık sık nefes alıp vermenizi önler.
- Nefes darlığı probleminiz olduğu zaman sakinleşmenize yardımcı olur.

3.7. UYKU PROBLEMİNİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- Bağırsıklık sisteminin güçlü kalabilmesi için yeterli ve kaliteli uyku şarttır. Aşağıda kaliteli uyku uyumak için yapacağınız uyku hijyeni önerileri yer almaktadır.
- Hafta içi ve hafta sonu dahil düzenli yatma ve uyanma zamanı oluşturun.
- Gündüz öğle uykusu alışkanlığınız varsa 45 dk'lık gündüz uykusunu geçmeyin.
- Yatmadan hemen önce zihinsel aktiviteleri artırmaktan kaçının (film izleme).
- Televizyon, bilgisayar ve cep telefonları dahil tüm elektronik eşyaları yatak odasının dışında tutun ve yatmadan önce elektronik eşyaların kullanımını sınırlayın.
- Yatmadan 2 saat önce sigara alkol içmeyin.
- Yatmadan 2 saat önce kahve, çay, gazoz, çikolata gibi kafein içeren gıdalar tüketmeyin.
- Yatmadan 4 saat önce ağır, baharatlı veya şekerli yiyeceklerden kaçının. Bunların yerine ılık süt, ayran, ıhlamur, adaçayı, papatya çayı gibi içecekler tercih edin.

- Rahat ve yumuşak nevresimler kullanın.
- Günlük kıyafetleriniz rahat bile olsa uyku kıyafetleriniz ayrı olsun.
- Yatak odanızın ılık ve iyi havalanmış olmasına dikkat edin.
- Uyuduğunuz odanın sessiz ve karanlık olmasını sağlayın.
- Yatağınızı iş veya genel eğlence için kullanmayın, sadece uyumak için kullanın.
- Gün içinde fiziksel ve sosyal aktiviteler yapın.
- Düzenli ev içinde egzersiz yapın.
- Kendinizi uyumaya zorlamayın.
- Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin.
- Uykunuz gelmiyorsa ılık duş alma, kitap okuma, müzik dinleme, rg rme vb aktivitelerde bulunun.
- Uyandıktan sonra yatakta zaman geirmeyin.

KAYNAKLAR

Coronavirus disease (COVID-19): Prevention and risks (2020). Erişim adresi: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html>, Erişim tarihi: 14.04.2020

Coronavirus Disease 2019, People Who are at higher risk for severe illness (2019), Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>, Erişim tarihi: 13.04.2020.

COVID-19 rapid guideline: community-based care of patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD)(2020). Erişim adresi: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng168>, Erişim tarihi: 13.04.2020.

COVID-19 rapid guideline: severe asthma (2020). Erişim adresi: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng166>, Erişim tarihi: 13.04.2020.

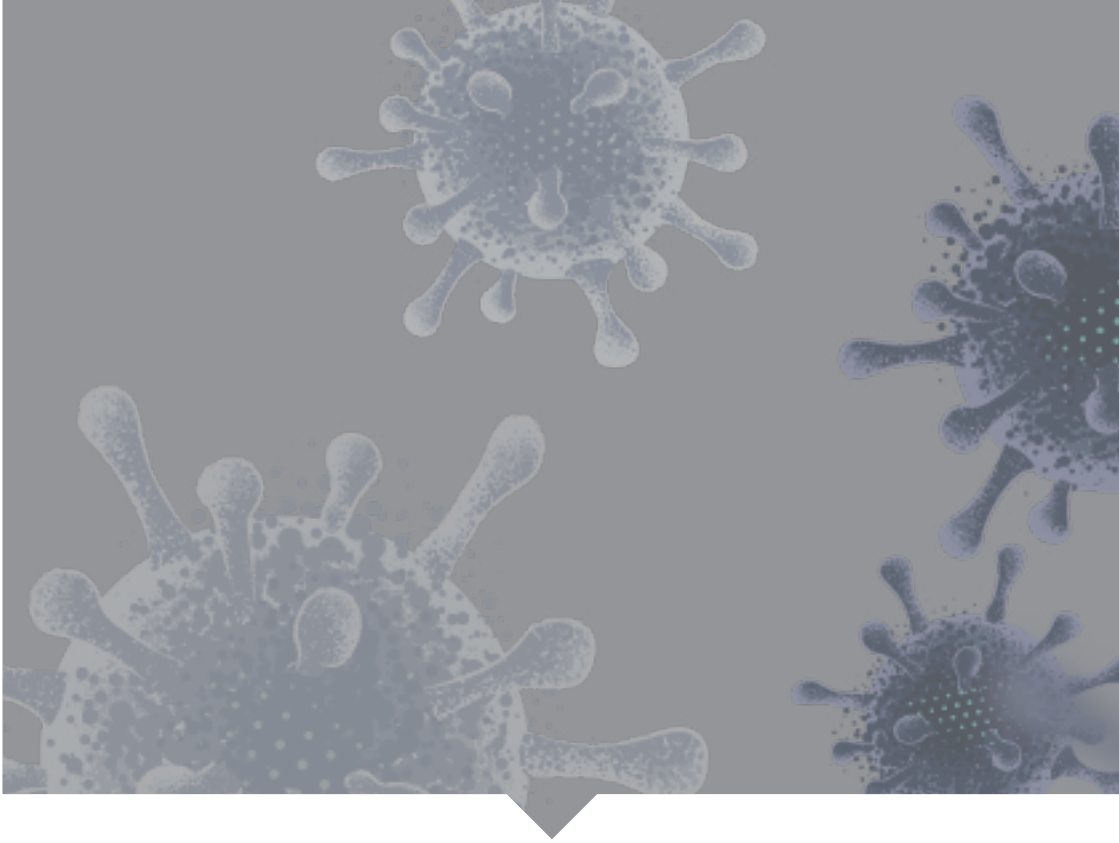
COVID-19 Guidance: Group homes and co-living settings (2020), Erişim adresi: http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_group_homes_guidance.pdf, Erişim tarihi: 14.04.2020

Dealing with Stress, Anxiety, and Grief during COVID-19 (2020), Erişim adresi: <https://directorsblog.nih.gov/2020/04/07/dealing-with-stress-anxiety-and-grief-during-covid-19/>, Erişim tarihi: 13.04.2020.

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı. (2019). Erişim adresi: <https://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/3172012103033-2KOA-Hasta-Kitabi2012.pdf>, Erişim tarihi: 13.04.2020.

T. C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/> Erişim tarihi: 15.04.2020.

Türk Toraks Derneği. (2020). Eğitim kitapları serisi solunumsal rehabilitasyon, Erişim adresi: https://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/2422011195111-15_solunumsal_rehabilitasyon.pdf Erişim tarihi: 15.04.2020.



BÖLÜM 4

GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI DÖNEMLERİN YÖNETİMİ

Gülcihan AKKUZU, Nilay GÖKBULUT

Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

4. GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI DÖNEMLERİN YÖNETİMİ

4. 1. GEBELİK

Gebeliğin Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma oranını arttırıp arttırmadığı konusunda yeterli bilgi bulunmamaktadır. Gebelikte bağışıklık sistemi başta olmak üzere tüm sistemlerde değişiklikler görülmekte bu değişiklikler enfeksiyona yakalanma oranını arttırabilmektedir. İlgili diğer koronavirüs enfeksiyonlarının (SARS-CoV, MERS-CoV) ve influenza salgınları sırasında yapılan çalışmalar, gebe kadınların bu tür hastalıklara daha duyarlı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle gebelik riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir.

Solunum yolu hastalıkları olan gebe kadınlar, istenmeyen sonuçlarla ilgili riskin artmış olması nedeniyle gebelik ve solunum yolu hastalığı takiplerine titizlikle devam etmeli ve önerileri titizlikle uygulamalıdır.

Gebe kadınların enfeksiyon geçirmesi anne ölümleri, düşükler ve bebek ölümleri gibi komplikasyonlara neden olabileceğinden her türlü enfeksiyondan korunması son derece önemlidir. Covid-19 enfeksiyonunun gebelikte plasentadan bebeğe bulaşım bulaşmadığı kesin olarak bilinmemektedir.

Gebelerin de Covid-19 enfeksiyonundan toplumsal korunma yöntemlerini uygulaması gerekmektedir.

Normal bir gebelikte 6 kez yapılacak doğum kontrolü yeterli olmaktadır. Salgın döneminde gebelik kontrollerinin azaltılması, bağlı bulunan aile hekimi gibi birimince, önlemler alınarak yapılabilecek ev ziyaretleri ve telefon görüşmeleri ile gerektiğinde verilecek ek danışmanlık enfeksiyonla karşılaşma riskini azaltabilir. Konu hakkında Aile Hekiminizi veya Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanınızı telefonla arayarak tarama, randevu veya ziyaretler hakkında bilgi alınabilir.

COVID-19 ile enfeksiyonu ile karşılaşma riskini azaltmaya yardımcı olabilecek gebelikte muayene/ kontrol zamanları (en az olması gereken kontrol zamanları)*					
1.	2.	3.	4.	5.	6.
16. haftaya kadar	18-25. haftalar arası	28-31. haftalar arası	32-38. haftalar arası	38. haftada	40. haftada

* Hastaneye veya diğer yüksek riskli alanlara giderken üç katlı cerrahi maske kullanımını öneren kurum ve kuruluşlar bulunmaktadır.

Gebelerin enfeksiyonla karşılaşma riskini azaltmalarında uyması gereken izolasyon kuralları da ayrıca önemlidir:

COVID-19 ile enfeksiyonundan korunmada gebelerin uyması gereken kurallar:

- Eller sabun ve su ile sık sık yıkanmalıdır.
- Halka açık alanlara, gerekmedikçe sağlık kuruluşlarına gitmemelidir.
- Başkaları ile araya en az 5-6 adım (-3 m.) mesafe konulmalıdır.
- Gözlere, buruna ve ağıza dokunmaktan kaçınılmalıdır.
- Öksürdüğünde veya hapşırıldığında ağız ve burun dirseğin iç kısmıyla veya tek kullanımlık mendil ile kapatılmalı, kullanılmış mendili hemen çöp kutusuna atılmalıdır.
- Gereksiz seyahatlerden kaçınılmalıdır.
- Kalabalık ortamlara girilmemelidir.
- Toplu taşıma araçları kullanılmamalıdır.
- Hasta kişilerle temastan kaçınılmalıdır.
- Kişisel hijyen ve sosyal mesafeye dikkat edilmelidir.
- Temasta olunan kişi sayısı çok az olmalı, sınırlandırılmalıdır.
- Evde kalınmalı, ziyaretçi, misafir kabul edilmemelidir.
- Pencere açarak ev sık sık havalandırılmalıdır.
- Kendine ait havlu, tabaklar ve mutfak eşyalarını kullanmalı, aile bireylerinden farklı zamanlarda yemek yiyerek kendini evdeki diğer aile fertlerinizden mümkün olduğunca ayırmalıdır
- Günlük gereksinimlerinizi temin etmek için mecbur kalmadıkça siz evden dışarı çıkmamalıdır. Arkadaşlarını, aile bireylerini veya teslimat hizmetlerini

kullanmalıdır. Ancak getirdikleri malzemeleri evinizin kapısının önüne bırakmaları rica edilmelidir.

- Aile fertlerinizden, eve getirilen malzemelerin temizlenmesi talep edilmeli, bu malzemelerle temas etmemeye gayret edilmelidir.
- Dışardan gelen herhangi bir şeye dokunulduğunda eller 20 saniye kuralına uyarak yıkanmalıdır.

Gebenin arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla buluşmaktan kaçınması, telefon, internet ve sosyal medya gibi uzak teknolojileri kullanarak iletişim halinde olması, Aile Hekimine veya diğer önemli hizmetlere başvurmak için yine telefon veya çevrimiçi internet hizmetlerini kullanması gerekmektedir.

Gebeliğinizin üçüncü üç aylık döneminde (28 haftadan fazla), sosyal mesafeye (en az 1. 5 metre) ve başkalarıyla en aza temas halinde olmaya özellikle dikkat edilmelidir.

Gebeliğin bu dönemlerinde (28 haftadan fazla hamile) olanlar veya kalp veya akciğer hastalığı gibi gebelikle birlikte ek bir sağlık sorunu bulunanlar, mümkünse evden çıkmamalı, koronavirüs bulguları olan herhangi biriyle temastan kaçınmalı ve gereksiz yere sosyal iletişimi önemli ölçüde azaltmalıdır. Ayrıca mutlaka hekiminizle telefon veya çevrimiçi internet hizmetleri ve önerilen muayene zamanlarında iletişim içinde olmalısınız.

Bu enfeksiyonu alan gebe kadınların diğer sağlıklı bireylerden daha ciddi komplikasyon riski altında olduğuna dair bir kanıt yoktur. COVID-19 ile enfekte olunması durumunda çoğunlukla hiçbir şikâyet görülmeyebilir ya da hafif belirtiler görülecek ve hastalık iyileşecektir. Endişe gebeyi ve bebeği olumsuz etkiler.

38 dereceden az ateş, kuru öksürük, halsizlik ve kas ağrısı belirtileri varsa 7 gün evde kalınması, aile hekiminize, eczane veya hastaneye gidilmemesi önerilir. Aile Hekimi veya Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı telefonla aranarak bilgi alınabilir.

COVID-19 ile enfeksiyonu belirtileri

• Ateş	• Öksürük	• Yorgunluk
--------	-----------	-------------

• Kas ağrısı	• Boğaz ağrısı	• Nefes darlığı
--------------	----------------	-----------------

Bu belirtilerden biri ya da birden fazlası görüldüğünde vakit geçirmeden ALO 184*ü aramalı, talimatlara uyulmalı, bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

*Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) Koronavirüs (COVID-19) Danışma Hattı

Doktorun Koronavirüs testi yaptırmayı gerektiğini bildirdiği bir gebede testin pozitif çıkması durumunda, gebenin tüm aile fertlerinden izole biçimde evde iyileşmesi tavsiye edilebilir. Koronavirüs için test pozitif çıkan gebe, Aile Hekimini veya Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı doktorunu, kendisinde COVID-19 teşhis edildiği konusunda haberdar etmesi önerilir. Kendini izole etmeleri tavsiye edilen gebe kadınlar, evinde kalmalı ve 7 gün boyunca başkalarıyla temastan kaçınmalıdır. Evde birlikte yaşadığı diğer aile bireyleri varsa enfeksiyonun ev dışına yayılmasını önlemek için onların da en az 14 gün evde kalması gerekmektedir. Eğer bulgular kötüleşiyor ya da iyileşmiyorsa bu durum daha ciddi bir bakım gerektirecek ağır akciğer enfeksiyonunun belirtisi olabilir.

COVID-19 ile enfeksiyonu tanısıyla evde öz-izolasyonda bulunan gebelere öneriler

Aşağıdaki durumlarda daha fazla bilgi ve tavsiye için öncelikle doğum öncesi bakım hizmeti alınan Aile Hekimi/ Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı veya 112 ACİL Çağrı Merkezinin aranması önerilir:

- Belirtilerin daha iyiye gitmemesi
 - Genel durumun kötüye gitmesi
 - Doğumun başladığının düşünülmesi
 - Gebelikte görülen diğer tehlike belirtilerinin olması:
- Ateş,
- Karında, belde, kasıkta veya başka bölgede ağrı,
- Vajenden kanama olması veya sıvı gelmesi

- Başağrısı,
- Görme bozukluğu: bulanık görme çift görme,
- Başdönmesi,
- Elde, yüzde, bacak ve ayaklarda ödem,
- Bebek hareketlerinin azalması ya da hissedilmemesi,
- Solunum güçlüğü

COVID-19 enfeksiyonundan iyileştikten sonra (koronavirüs testinin negatif çıkması durumunda), gebenin Aile Hekimini veya Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanını telefonla araması, gebelikte kontrolleri hakkında bilgi alması gerekir.

4. 2. DOĞUM

Koronavirüs enfeksiyonu geçirip iyileşmiş, doğumdan önce koronavirüs testi negatif çıkmış gebenin, nerede ve nasıl doğum yaptığı geçirilmiş COVID-19 hastalığından etkilenmez. Geçirilmekte olan Covid-19 enfeksiyonunun doğum sırasında bebeğe bulaşıp bulaşmadığı kesin olarak bilinmemektedir. Vajinal doğum sırasında annenin kan ve vücut sıvıları ile bebeğe geçiş olup olmadığı şu anda net olarak bilinmemektedir.

Covid-19 enfeksiyonu normal vajinal doğuma engel değildir. Enfeksiyon dünyada yenidir. Bilgiler karşılaşılan durumlara göre sürekli yenilenmektedir.

Çin’de COVID-19 ile enfekte gebeliğin son üç ayındaki dokuz kadından elde edilen veriler, gebeliğin sonuna yakın şiddetli enfeksiyon geçirmenin doğumun zamanlamasını ve doğum yolunu etkileyebileceğini düşündürmektedir. Şu ana kadar salgın sırasında enfekte olan gebelerin doğumları büyük ölçüde, gerektiği için, sezaryenle yapılmıştır.

COVID-19 şüphesi ya da kesin tanısı varsa gebenin suda doğum yapması önerilmez. Doğumda epidural, spinal anestezinin ya da genel anestezinin sakıncalı olduğu bir durum bildirilmemiştir.

4. 3. DOĞUM SONRASI DÖNEM VE EMZİRME

Doğumdan sonra ziyaretçi sayısının kısıtlanması ve genel sosyal izolasyon önlemlerine devam edilmesi önerilebilir.

Doğuma yakın enfekte olmuş gebelerde henüz hastalık bulguları ortaya çıkmamış olabilir, doğumdan sonra hastalık bulguları görülebilir. Böyle bir durumda mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Covid-19 enfeksiyonunun anne sütü ile anneden bebeğe geçip geçmediği henüz bilinmemektedir. Emzirmeden önce ve sonra hijyen kurallarına uyularak bebekler emzirilebilir. Anne sütü ve emzirme bebeğin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi için gereklidir.

COVID-19'un doğumdan sonra, enfeksiyöz solunum damlacıkları yoluyla anneden yeni doğana geçmesi olasılığı endişe vericidir. Ancak şu anda, olası bir COVID-19 maruziyeti olsa bile, hastalık belirtisi olmayan kadınları bebeklerinden ayırmak için herhangi bir tavsiye yoktur. Bununla birlikte, bu öneriler yenilenen bilgilerle değişebilir. Doğum sonrası dönemde Covid-19 enfeksiyonu şüphesi bulunan veya testi pozitif olan annelerden dünyaya gelen tüm bebekler test edilerek, enfekte olup olmadığı değerlendirilecektir.

COVID-19 ile enfeksiyonu geçiren annelerin emzirmede dikkat etmesi gereken kurallar

Genel korunma önlemlerine devam edilmelidir;

- Solunum yolları hijyenine dikkat etmeli
- Mümkün olduğunda cerrahi maske takarak bebek emzirilmeli
- Bebeğe dokunmadan önce ve sonra eller yıkanmalı
- Dokundukları yüzeyler düzenli aralıklarla temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

Covid-19 enfeksiyonu geçiren anne kendini emziremeyecek kadar kötü hissediyorsa, bebeğinin güvenli bir şekilde anne sütü ile beslenmesi için başka yollarla desteklenebilir. **Bunlar;**

- **Anne iyileşinceye kadar süt yapımının devam etmesi için süt sağma:** Anne isterse sağdığı sütünü bebeğine verebilir. Bu durumda el yıkama ve dezenfeksiyon koşullarına ve solunum hijyenine dikkat edilmelidir.
- **Relaksasyon:** Anne iyileştikten sonra emzirmenin yeniden başlatılması mümkündür.
- **Vericiden anne sütü alma:** Anne sütü bankaları ya da doktor kontrolü altında uygun verici olacak sütanne yöntemi anne iyileşinceye kadar ya da devamında kullanılabilir.

COVID-19 ile enfeksiyonu geçiren emzirmek istemeyen annelere öneriler;

Genel korunma önlemlerine devam edilmelidir.

- Solunum yolları hijyenine dikkat etmeli
- Mümkün olduğunda cerrahi maske takarak bebeği beslemeli
- Bebeğe dokunmadan önce ve sonra eller yıkanmalı
- Dokundukları yüzeyler düzenli aralıklarla temizlenmeli ve dezenfekte edilmeli
- Eğer süt sağılacak ise kişiye özel pompa kullanılmalı ve kullanım sonrası mutlaka temizlenmelidir.

Enfeksiyon geçirip iyileşmiş, geçirmekte olan ya da sağlıklı olan annenin ve bebeğin virüsle karşılaşma veya hastalanma olasılığını azaltmak için COVID-19 ile enfeksiyonundan korunmada uyulması gereken genel kurallara uymaya devam edilmesi önerilir. Ziyaretçi sayısının kısıtlanması ve genel sosyal izolasyon önlemlerine devam edilmesi yararlı olacaktır.

Salgın zamanları gebelik için riskli dönemlerdir. Annenin, bebeğin ve ailenin sağlığı ve refahı için doğum sonrası dönemde gebelik arasının 2 yıl olması önerilmekte ve doğum şekline göre 6-8 hafta sonunda aile planlaması danışmanlığı alınması gerekmektedir. Yeni bir gebeliğin salgın sonrası daha uygun bir zamanda planlanması, annenin, bebeklerinin ve genel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi açısından önerilir.

KAYNAKLAR

Başkent Üniversitesi Kadın Çocuk Sağlığı ve AP Araştırma ve Uygulama Merkezi (2020). Mihçiookur S. Gebelikte Coronavirüs (COVID-19) Erişim adresi: http://bukcam.baskent.edu.tr/kw/duyuru_ayrinti.php?page=3&did=67267 Erişim tarihi: 15.04.2020.

Huijun C, Juanjuan G, Chen W, Fan L, Xuechen Y, Wei Z, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 2020;395: 809-15.

İstanbul Tabip Odası. (2020). Gebelikte Coronavirüs (COVID-19). Erişim adresi: <https://www.istabip.org.tr/5675-gebelikte-coronavirus-covid-19.html>. Erişim tarihi: 08.04.2020.

Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) kadın sağlığı hemşireleri ve ebelere yönelik gebelik ve doğum sonrası dönem COVID-19 Yönetimi. Özel Bülten. Erişim tarihi: 17.04.2020.

The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Coronavirus (COVID-19), pregnancy, and breastfeeding: a message for patients, Erişim adresi: <https://www.acog.org/patientresources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and%20breastfeeding#Would%20it%20be%20safer%20to%20have%20a%20home%20birth>. Erişim tarihi: 18.04.2020.

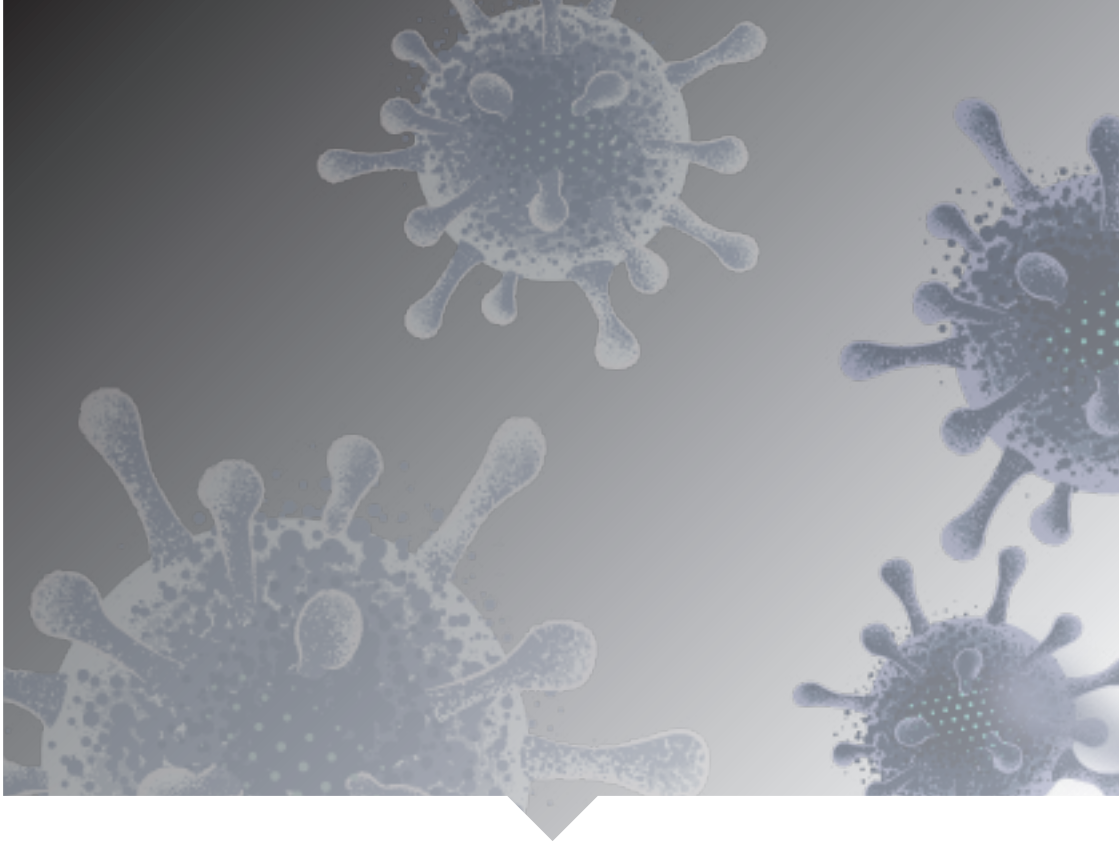
T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2020). COVID-19 (SARSCoV2 Enfeksiyonu) Rehberi, Erişim adresi: <https://www.teb.org.tr/versionsView/1330>. Pdf, Erişim tarihi: 15.04.2020.

Türkiye Maternal-Fetal Tıp ve Perinatoloji Derneği. (2020). Gebelikte Coronavirüs enfeksiyonu (COVID-19) hakkında görüş. Erişim adresi: <http://www.tmfpt.org/files/Duyurular/corona2.pdf>. Erişim tarihi: 05.04.2020.

Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği İstanbul Bülteni. (2020). Special issue of SARS-CoV2 (COVID-19) disease. Erişim adresi: <http://www.tjodistanbul.org./pdf>, Erişim tarihi: 17.04.2020.

World Health Organisation. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation, Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Erişim tarihi: 20.03.2020.

World Health Organization. (2020). Q&A on COVID-19, Pregnancy, childbirth and breastfeeding. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>. Erişim tarihi: 18.04.2020.



BÖLÜM 5

EBEVEYN ve ÇOCUKLARIN YÖNETİMİ

Nazan KAYTEZ, Nihan FEYMAN GÖK, Güzin Yasemin TUNCAY, Gül KADAN

Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişim Bölümü

5. EBEVEYN ve ÇOCUKLARIN YÖNETİMİ

5. 1. ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

Tüm dünyada ve ülkemizde yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle hem yetişkinler hem de çocuklar stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü gibi bazı duygular hissedebilirler. Bu duygular abartılı ve sürekli olmadığı müddetçe son derece normaldir. Çocuklar hissettikleri bu duygulara karşı yaş ve gelişimsel özelliklerine bağlı olarak farklı tepkiler verebilirler ve bu duyguları farklı şekillerde yansıtabilirler.

0-2 yaş arasındaki bebekler salgını tam olarak anlayamazlar ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını hissederler. Buna bağlı olarak nedensiz yere ağlayabilir, diğer insanlardan çekinmeye başlayabilir ya da önceden keyif aldıkları aktivitelerden uzaklaşma gibi farklı davranışlar sergileyebilirler. Bu süreçte ebeveyn olarak sakin kalmaya ve bebeğinize güvende olduğunu hissettirmeye çalışın. Rutinler bebekler için önemlidir. Rutinlerini mümkün olduğunca korumaya çalışın.

3-5 yaş arasındaki çocuklar bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler ancak yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Bu yaştaki çocuklar salgın haberleri nedeniyle üzüntü ya da kaygı yaşarlarsa, uyum sağlamak için çevrelerindeki yetişkinlerin sakin, net ve içten davranışlarına ihtiyaç duyabilirler.

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilediğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Dışarı çıkmaktan korkabilir, kendilerinin ya da aile bireylerinden birinin zarar görebileceğine yönelik endişe taşıyabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilir.

12-18 yaş arasındaki ergenler, yoğun fiziksel ve duygusal değişimler geçirdikleri özel bir gelişim dönemindedirler. Bu nedenle, salgına yönelik kaygı ve endişelerle

başa çıkmak onlar için zorlayıcı olabilir. Hiç stres yaşamıyor gibi davranabilir, sessiz kalabilir ve kurallara uymakta zorlanabilirler.

Çocuklarda stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir. Çünkü her çocuk özeldir. Bu nedenle aileler çocuklarını dikkatle gözlemlemeli ve yoğun kaygı tepkileri gösteren çocukları için psikolojik destek almalıdırlar.

5. 2. EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocuklar olaylara nasıl tepki vereceklerini ebeveynlerini ve diğer yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle sizin salgın haberlerine verdiğiniz tepkileri merakla izler, diğer yetişkinlerle olan konuşmalarınıza dikkat ederler. Öncelikle **sakin** olmaya çalışın..!
- Virüsün ne olduğunu, neden okula, parka, gezmeye, misafirlğe gidilmediğini açıkça ve net bir şekilde anlatmak çocukların endişelerini azaltabilir. Çocuğunuzla konuşurken dürüst, açık ve net olun, doğru bilgiler verin. Söz ve ifadelerinizi çocuğın gelişimsel düzeyine uygun olarak seçin.
- Aynı soruya defalarca yanıt vermeye hazırlıklı olun. Bazen çocuklar için durumu anlamak ve anlamlandırmak biraz zaman alabilir. Bazen de çocuk **güven duygusunu** aynı soruyu defalarca yanıtlatarak sağlar.
- Çocuklarınızla **sohbet** edin. Onlara “arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?”, ya da daha küçük yaştaki çocuklara “şu sıralar insanlar neden maske takıyorlar? diye sorabilirsiniz. Onların size soru sormasına fırsat verin ve çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Cevabı bilmiyorsanız içtenlikle “Bunu ben de bilmiyorum, birlikte araştırabiliriz” diyin.
- Onlara güven verin. Ailenizin ve ülkemizin bu salgını yenmek için gerekli önlemleri aldığını ve birlikte bu zorluğu atlatacağımızı onlara söyleyin. Bu noktada, koronavirüsten korunmak için alınabilecek kişisel önlemlerden söz edin.

- Çocuklarla daha yakından **ilgilenin** ve onları rahatlatın. Onlara değerli olduklarını, korunduklarını söyleyin. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Bu sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin.
- Çocuklarınızın günlük yaşam düzenlerini koruyun. Çocuklar belirsizlikten hoşlanmazlar ve rutinleri severler. Günlük yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine özen gösterin. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın.
- Uzaktan eğitim sırasında mümkün olduğunca çocuklarınıza sessiz bir ortam ve dersi dinlemelerini sağlayacak fiziksel koşulları sağlayın ve sınırları netleştirin.
- Çocuklarınızın sosyalleşmeleri için fırsatlar yaratın. Telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarını sağlayın. Bunun için FaceTime, Zoom veya Skype gibi uygulamaları kullanabilirsiniz.
- Birlikte **vakit geçirin**. Ailece hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak bu süreci daha kolay atlatmayı sağlar. Çocuğunuzla birlikte yemek yapabilir, yemek saatlerini etkili kullanabilir, ekransız zamanlar ve mekanlar yaratabilir, çeşitli oyunlar oynayabilir, resim yapabilir, şarkı söyleyebilir yada eğlenceli bir film izleyebilirsiniz. Birlikte yapacağınız bu etkinlikler aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek için önemlidir.
- Günlük rutin işlerinizi devam ettirerek çocuklarınıza **model olun**. Kişisel öz-bakımınıza, düzenli beslenmenize ve uykunuza özen gösterin. Rutin işlerinizi devam ettirerek bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi çocuklarınıza gösterin.
- Çocuklarınızla birlikte etkili zaman geçirmeye çalışın. Hayal kurma oyunları, yapı-inşa oyunları, aile oyunları ve kutu oyunları oynayabilir, sanal müze gezileri yapabilirsiniz. Evinizin bir bölümünü veya sadece bir duvarını çocuğunuzun yaptığı resim, faaliyet ve etkinlikler için sergi salonu haline

getirebilir, birlikte sergi davetiyeleri hazırlayıp, evinizde bir sergi açılışı yapabilirsiniz.

- Zaman zaman kendi başlarına oynamaları ve canlarının sıkılması için de onlara fırsat verin. Bu durum önemli bir keşif fırsatına dönüşebilir.
- Çocukların duygu, düşünce ve tepkilerini anlayın ve anlamlandırın. Çocuklarınıza duygularını ifade edebilmeleri için fırsat verin.

5. 3. DUYGULARLA İLGİLİ ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

5. 3. 1. Etkinlik 1. Duygularımı Konuşuyorum

Çocukla şöyle bir konuşma yapabilirsiniz. “Hayatımızda bir sürü değişiklik oldu. Neler değişti? Duygularımız da değişti. Şuan hangi duyguları yaşıyorsun? Mutlu mu?, Üzgün mü?, Kızgın mı? yoksa Endişeli misin? Peki neden?” Çocukla birlikte duyguları hakkında konuşabilirsiniz. Daha sonra;

*Şimdi duygularımıza renk verelim mi? Her duyguna bir renk ver ve kendini hangi duygularda hissediyorsan buraya çizeceğimiz çocuğu (kendini çizebilir) o renklere boyayabilir misin? (Tek bir duyguya veya birden fazla duyguya sahip olabilirsin).

5. 3. 2. Etkinlik 2. Bizi Üzen Duygularımızı Uçuruyoruz

Çocukla şöyle bir konuşma yapılabilir.

“Aklımıza kötü şeyler gelebilir ve bu durum bizi üzebilir, endişelendirebilir veya korkutabilir. Parka gidemediğimiz için üzülebilir, büyükanne ya da büyükbamızı göremediğimiz için endişelenebiliriz. Ama biliyor musun düşünceler ve duygular sürekli değişir, bizimle sürekli kalmazlar, uğrarlar ve giderler. Tıpkı uçan balonlar gibi. Uçan balonları gökyüzüne doğru bıraktığımızda uçar giderler. Seni rahatsız eden düşüncelerin her birisini bir balonun içerisine yazıp onları birlikte uğurlayalım mı?” (Duygularla ilgili çocukla birlikte resim yapabilir, yaptığınızı resimleri balona yapıştırabilir ve balonları balkondan uçurabilirsiniz)

5. 4. KORONAVİRÜS SALGINI ÇOCUKLARA NASIL ANLATILABİLİR?

Öncelikle amacımız çocukları korkutmak ve kaygılandırmak değil, bilinçlendirmek ve rahatlatmak olmalıdır. Bu süreçte doğru olan, çocuktan bilgi saklamak değil aksine çocukla bilgi paylaşmaktır. Ancak çocuğa açıklama yapılırken mutlaka **yaş ve gelişimsel özellikleri** dikkate alınmalıdır.

- Virüsün ne demek olduğu bir resim ya da çocuğun yaşına uygun, onu **korkutmayacak** bir görsel ile somutlaştırarak anlatılabilir.
- Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocuklar sık sık grip, nezle oldukları için bu hastalıklardan örnekler verilerek açıklamalar yapılabilir.
- Elleri sık sık yıkamanın önemi, ellerin ağız ve buruna götürülmemesinin nedenleri parmak oyunları, çocuk şarkıları, kuklalar ya da çocuklu resim kitaplarıyla anlatılabilir.

5. 4. 1. Örnek Etkinlikler

5. 4. 1. 1. Etkinlik 1 Çocuklara Virüsü Bir Hikâyeye Anlatabiliriz.

Bu hikâyeye **ÇİN**'de mavi nehir kıyısına yakın uzak bir şehirde başlıyor. **WUHAN** şehrinde... Bu şehirde **Lİ VENLİNG** adında bir doktor yaşıyordu. O ciddi bir grip sorunu yaşayan bazı hastalarla ilgili garip bir şeyler olduğunu fark eden ilk kişi oldu. Bu keşfi onu çok meraklandırdı, o yüzden bunun üzerinde çalışmaya, bilgi ve veri toplamaya başladı. Kısa bir süre sonra herkesi uyarmaya karar verdi. Yeni bir hastalık yayılmak üzereydi...

Bu hastalığın semptomları **ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, nefes alma güçlüğü ve soğuk algınlığı** idi. Doktorlar ve bilim insanları hemen işe koyuldular ve suçlu bulundu: Bu akciğerlerimizin en küçük kısımlarına bile ulaşabilen küçücük bir mikroptu. Buna **SARS-COV-2** ya da basitçe **KORONAVİRÜS** adını verdiler.

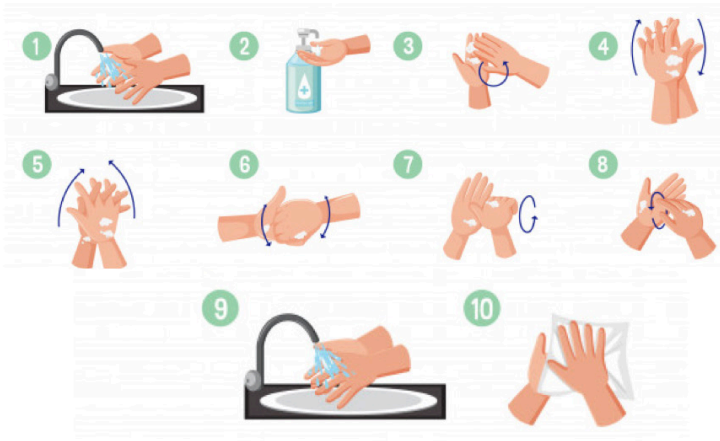
Bir koronavirüs ne kadar küçüktür? O kadar küçük ki bu türden 350. 000'den fazla virüs bir iğnenin ucunda yaşayabilir. Bu da neredeyse Çankırı'nın nüfusundan bile fazla demektir. Koronavirüs sadece küçük değil aynı zamanda

yapışkan ve atletik! Bir hapşırma neredeyse **2 metre** öteye sıçraması için yeterlidir. Bu yüzden hızla yayılarak ülkemize ve daha başka pek çok ülkeye ulaştı. Koronavirüs bizim ülkemizde de hemen bir yıldız oldu. Radyo, televizyon, gazeteler, yetişkinler artık sadece ondan bahsediyorlar ve bu nedenle okulları bile kapattılar.

Arkadaşlarıyla birlikte olamamak, dışarı çıkamamak biraz üzücü ama bunu yapmaman çok önemli çünkü bir sarılma, hapşırma, hatta bir el sıkışma bile hastalanman için yeterli olabilir. Bilim insanları virüsün kapalı alanlarda ve kalabalık yerlerde çok hızlı yayıldığını söylüyorlar. Hangi dili konuşursan konuş, nereli olursan ol ya da kaç yaşında olursan ol kimseyi ayırt etmiyor. Virüsün bir kişiden diğerine atlayarak eğlenmesini önlemek, onu yenmek için bilim insanları ve doktorlar gece gündüz çalışıyorlar. Çok korkmamamız gerektiğini ama dikkatli olmamız gerektiğini söylüyorlar ama onun yayılmasını önlemek için yapabileceğin bir şey var. Buna **KORUNMA** denir.

HAYDİ ! KORONAVİRÜSÜ 6 HAMLEDE KENDİMİZDEN UZAK TUTALIM:

1. Ellerini düzenli olarak su ve sabunla yıka!



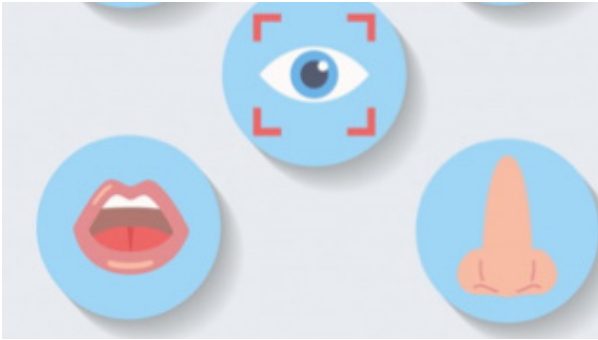
2. Dirseğini kapatarak öksür, hapşır ya da bir mendil kullan. Sonra tekrar ellerini yıka!



3. Kapalı alanlardan ve kalabalık yerlerden kaçın!



4. Gözlerine burnuna ve ağzına dokunma! Bunlar virüsün vücuduna girebileceği yerler.



5. Kullanılmış mendilleri at!



6. Ateşin varsa, boğazına ağrıyorsa, kendini grip olmuş gibi hissediyorsan kendi sağlığını ve başkalarının sağlığını tehlikeye atma, dışarı çıkma ama mutlaka dışarı çıkman gerekirse maske tak!



7. Eldiven giymek yüzüne dokunmamak için ekstra bir hatırlatma sağlar.



5. 4. 1. 2. Etkinlik 2 Çocukla Birlikte Virüsün Resmi Çizilebilir

Çocukla şu konuşma yapılabilir,

“Sence virüs neye benziyor olabilir? Bir rengi var mıdır?, Bir kokusu var mıdır? Sence nasıl görünüyor? Birlikte resmini yapalım mı?”

Resim bittikten sonra virüsten korunmak için yapılabilecekler hakkında çocukla sohbet edilebilir. Virüs hakkında konuşulabilir. Konuşma sırasında çocuk ne zaman dışarı çıkabileceğini ve arkadaşlarını ne zaman görebileceğini sorabilir. Çocuğa bu durumda şunlar söylenebilir.



“Bu biraz zaman alabilir ama bilim insanları her şeyi normale döndürmek için çalışıyorlar. Bu arada sende yaratıcılığını kullan! Dünyanın her yerinde pek çok çocuk birbirlerinin ellerine dokunmadan ya da sarılmadan birbirlerine merhaba demek için farklı ve eğlenceli yollar buluyorlar. Peki sen nasıl selamlaşırın?”

5. 4. 1. 3. Etkinlik 3 Çocukla Birlikte El Yıkama Etkinliği Yapılabilir

- Covid-19 salgını nedeniyle çocuklara hijyen bilincinin kazandırılması önemlidir. Çocuğa hem kendi sağlığı hem de başkalarının sağlığı için hijyenine dikkat etmesi gerektiği ve düzenli olarak ellerini yıkaması gerektiği açıklanmalıdır. Çocuklarda erişkinler gibi gün içerisinde sık aralıklarla ellerini en az 20 saniye süreyle su ve sabun ile yıkamalıdır. Doğru el yıkama tekniğinin, dışında dokunmaması gereken yüzeyler, öksürmeleri ve/veya

hapşırma durumunda yapılması gerekenler hakkında da çocuğa mutlaka bilgi verilmelidir.

- Çocuğa el temizliğinin neden önemli olduğu anlatılır. Mikropları göremediğimizden onları ancak mikroskopla görebileceğimizden bahsedilir.
- Çocuğun eline krem sürülür ve eline sim dökülür. Bunlar göremediğimiz mikrop/virüsler olsun. “Hadi mikropları önce kağıt havluyla temizleyelim” denir. Kağıt havluyla eller silinir (Simler elde dağılır ancak el temizlenmez). Sonra ıslak mendille eller silinir ancak simler tamamen gitmez sonra eller sadece suyla yıkanır ancak gene simler tamamen gitmez. En son eller sabunla yıkanır ve tertemiz olur.

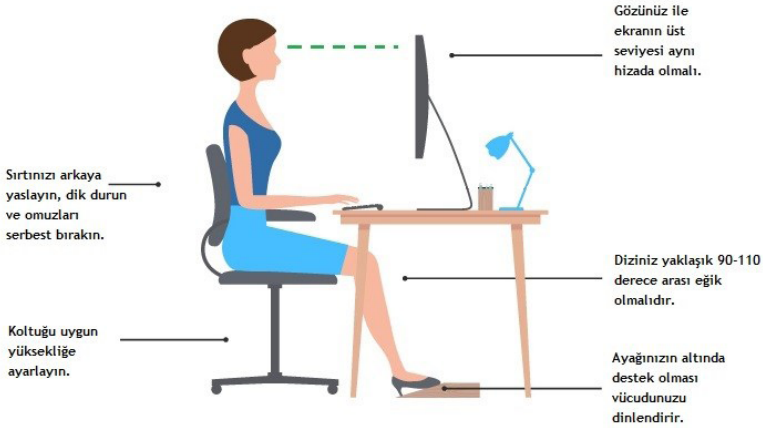
5. 5. PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUK VE TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojik araçlar, çocukların her dönem ilgilerini çekmektedir. Özellikle pandemi döneminde çocuklar teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirmekte, bu durumda ebeveynleri kaygılandırmaktadır. Bu süreçte ebeveynlere şunlar önerilebilir.

- Teknolojik araçları kullanıma konusunda çocuğunuza örnek olun ve gereksiz kullanımından kaçının.
- Çocuğunuzun teknolojik araçlarla geçirdiği süreye mutlaka sınırlama getirin. Bu süre 3-6 yaş aralığındaki çocuklar için en fazla 30 dk, 6-10 yaş aralığındaki çocuklar için 45 dk, 11-14 yaş aralığındaki çocuklar için ise en fazla 60 dk'dır. İçinde bulunduğumuz süreçten dolayı bu sürede esneme yapılabilir de çocuğunuzu tüm gün teknolojik araçla baş başa bırakmayın.
- Teknolojik araçların kullanılacağı zamanı çocuğunuzla birlikte önceden planlayın. Yemek saatlerinde teknolojik araçları kullanmayın. Birlikte sohbet edin.
- Teknolojik araçların kullanımında güvenli internet, ebeveyn filtrelemesi kullanın. Ebeveyn filtrelemesini, online satın alabileceğiniz gibi belirtilen linkten ([https://www.guvenlinet.org.tr/guvenli-internet-hizmeti.](https://www.guvenlinet.org.tr/guvenli-internet-hizmeti)) ücretsiz olarak edinebilirsiniz. Ayrıca Youtube üzerinden de çeşitli ebeveyn filtreleme

uygulamalarını öğrenebilirsiniz.

- Bilgisayarı kullanırken çocuğun oturuş pozisyonuna dikkat etmek oluşabilecek kas- iskelet ve göz problemlerinin önlenmesi açısından önemlidir. Bunun için çocuğunuzun şekilde görüldüğü gibi dik pozisyonda oturmasına dikkat edin.
- Çocuklar için geliştirilen yazılımların niteliğini ve niceliğini mutlaka kontrol edin. Uzman denetiminde hazırlanmamış, çocuğun gelişim alanlarına hiçbir katkısı olmayan yazılımları kullanmayın.



- Yazılımlarda kullanılan objelerin ve animasyonların çocuğunuzun gelişim seviyesine uygun olup-olmadığını kontrol edin.
- Çocuğunuzun odasında bilgisayar/tablet/televizyon bulundurmayın. Kaliteli bir uyku için özellikle yatmadan önce teknolojik araçlardan uzak durmak önemlidir.
- İnternet bağlantısını sürekli açık bırakmayın.
- Teknolojik araçları çocuğunuzu sakinleştirmek, yemek yedirmek ya da oyalamak için kullanmayın.

KAYNAKLAR

Akçayır G. Dijital oyunların sağlığa etkisi. Ocak M A, ed. Eğitsel dijital oyunlar: Kuram, tasarım ve uygulama. Ankara: Pegem Akademi, 2013: 264-273.

Bencik Kangal S, Özkızıklı S. Teknoloji ve eğitim. Bayhan ed. Okul öncesi eğitimde teknolojinin rolü. Ankara: Hedef Yayınları, 2015: 10-13.

Karayağız Muslu G, Balışık B. Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. TAF Preventive Medicine Bulletin, 2009; 8(5): 445-450.

Kol S. Erken çocuklarda teknoloji kullanımı. Ankara: Pegem Akademi, 2018.

Meraklı Çocuklar İçin Koronavirüs Rehberi, İtalyan Çocuk Müzeleri Birliği. (2020). Erişim adresi: <https://istanbulkentkonseyi.org.tr/wp-content/uploads/2020/03/Merakli-cocuklar-icin-Korona-virus-rehberi1.pdf> Erişim tarihi: 13.04.2020.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlığımızı korumak, aileler için çocuklara yardım rehberi, www.meb.gov.tr.pdf Erişim tarihi: 13.04.2020.

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği. (2020). COVID-19 (Korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi, www.psikiyatri.org.tr.pdf Erişim tarihi: 13.04.2020.

<https://www.goldengoat.com.tr/blog/52-cocugunuzla-kaliteli-zaman-gecirmek> Erişim tarihi: 13.04.2020.

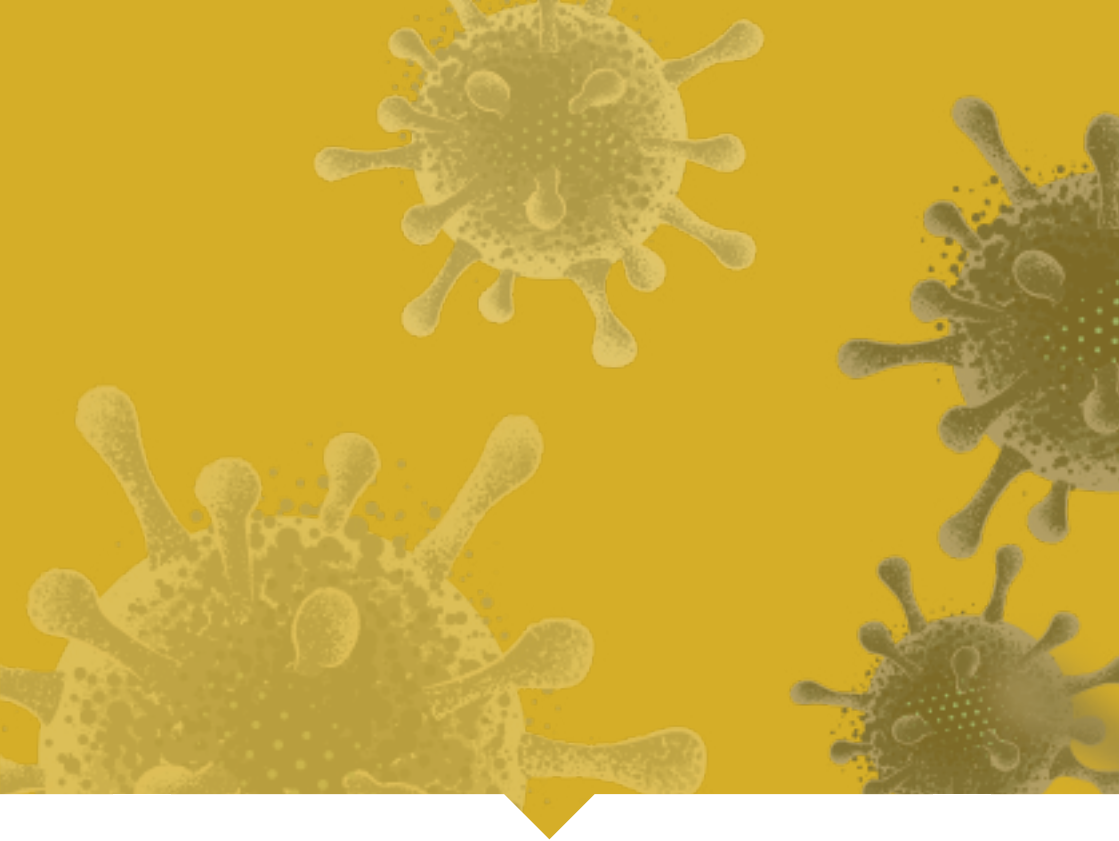
https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf Erişim tarihi: 13.04.2020.

<https://www.consumerreports.org/coronavirus/home-with-kids-during-cornavirus-outbreak/> Erişim tarihi: 13.04.2020.

[https://theconversation.com/kids-at-home-because-of-coronavirus-here-are-4-ways-to-keep-them-](https://theconversation.com/kids-at-home-because-of-coronavirus-here-are-4-ways-to-keep-them-133772) Erişim Tarihi: 13.04.2020.[happy-without-resorting-to-netflix-133772](https://theconversation.com/kids-at-home-because-of-coronavirus-here-are-4-ways-to-keep-them-133772) Erişim tarihi: 13.04.2020.

[https://www.washingtonpost.com/local/education/stuck-at-home-with-young-kids-because-of-the-coronavirus-heres-what-to-do-and-not-to-do/2020/03/20/5bc18d3e-6acf-11ea-abef-](https://www.washingtonpost.com/local/education/stuck-at-home-with-young-kids-because-of-the-coronavirus-heres-what-to-do-and-not-to-do/2020/03/20/5bc18d3e-6acf-11ea-abef-020f086a3fab_story.html) Erişim Tarihi: 13.04.2020.[020f086a3fab_story.html](https://www.washingtonpost.com/local/education/stuck-at-home-with-young-kids-because-of-the-coronavirus-heres-what-to-do-and-not-to-do/2020/03/20/5bc18d3e-6acf-11ea-abef-020f086a3fab_story.html)

<https://www.ogretmenagi.org/> Erişim tarihi: 13.04.2020.



BÖLÜM 6

FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ

**Özge Çınar Medeni, Zehra KARAHAN, Burak ULUSOY,
Ayşenur ŞIKŞIK, Furkan ÖZDEMİR**

Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

6. FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ

Tüm dünyayı etkisi altına alan Korona virüs hastalığı (COVID-19) hepimizi bir süre evde kalmak mecburiyetinde bırakmıştır. Evde iken hareketsiz kalmak ise birçok kronik hastalıklığa yol açmaktadır. . Kendimizi salgından korurken uzun dönemde de sağlığımızı korumak adına evde hareketliliğimizi sürdürmeliyiz. Bu broşürde sizlere bunu nasıl yapacağımızı, hangi yaş grubunda ne tür egzersizler yapılabileceğini anlatacağız. Fakat önce egzersiz nedir onu öğrenelim ve diğer tanımlara göz atalım.

- **Fiziksel aktivite**, bazal metabolizma hızının üstünde, kasların enerji üretimi ile sonuçlanan **bütün bedensel hareketlerdir**. Egzersiz ve sporu da kapsayan genel bir başlıktır. Örneğin işe giderken yürümek, bulaşık yıkamak veya bir enstrüman çalmak fiziksel aktivitedir.
- **Egzersiz ise** fiziksel aktivitenin altındaki bir sınıflama olup, **planlanmış, yapılandırılmış, fiziksel performansı geliştirmeyi hedefleyen** tekrarlı bedensel hareketlerdir.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlığı olmayan bir toplum olduğumuz için egzersizin sağlığımızı açısından önemini vurgulamak gerekir.
- Düzenli egzersiz yapmak **bağışıklık sistemimizi güçlendirir**. Yaşadığımız Covid-19 salgını sürecinde Dünya Sağlık Örgütü herkesin egzersiz yapması gerektiğini bildirmiştir.
- Düzenli egzersiz yapmak metabolik sendrom, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, yüksek kolesterol vb. kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- Kanser açısından bakıldığında, yeterli fiziksel aktivitenin özellikle kalın bağırsak, rahim ve meme kanseri riskini azalttığına dair **geçerli kanıtlar bulunmaktadır**.
- Buna karşılık hareketsizlik ise meme kanseri risk faktörleri arasında %9, kalın bağırsak kanseri risk faktörleri arasında ise %10 olarak yer almaktadır.
- Düzenli fiziksel aktivite astım ve kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH) vb. hastalıkların gelişme riskini azaltır.

Düzenli yapılan fiziksel aktivite kilo kontrolü sağlar ve aşırı kilo ile ilgili hastalıklara yakalanma riskini azaltır.

Yukarıda düzenli fiziksel aktivite yapmanın beden üstündeki bazı yararlarını belirttik. Fiziksel aktivitenin yararları bunlarla sınırlı değildir. Hasta olmamak için evde zaman geçirmek zorunda olduğumuz şu günleri gelecekte farklı hastalıklara sahip olamamak için hareketli geçirmek zorundayız.

Bu broşürde sizlere nasıl egzersiz yapacağınızı anlatırken orta şiddette veya yüksek şiddette egzersiz vb. terimler kullanacağız. Egzersizin şiddeti klinikte farklı yöntemler ile belirlenmektedir. Fakat ev ortamında bunu belirlemenin en kolay yolu konuşma testidir. Bu teste göre egzersiz şiddeti kabaca şöyle belirlenmektedir. Egzersiz yaparken nefes nefese kalıyor fakat yanınızdaki kişiyle konuşabiliyorsanız orta şiddetli egzersiz yapıyorsunuz demektir. Egzersiz yaparken konuşamayacak kadar nefes nefese kalıyorsanız yüksek şiddette egzersiz yapıyorsunuz demektir.

Egzersiz türleri, size önerdiğimiz egzersizlerin tanımlarına göz atalım.

- 1. Kuvvetlendirme egzersizleri:** Kaslarımızın kuvvetini artırmaya yönelik olan ve kasa direnç uygulanarak yapılan egzersizlerdir. Bu direnç serbest ağırlıklarla, egzersiz bantlarıyla vb. yöntemlerle uygulanabilir.
- 2. Aerobik egzersiz:** Nabızda ve solunum sayısında artışa yol açan, vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini artıran, geniş kas gruplarını kullanarak ritmik olarak yapılan ve birkaç dakikadan daha uzun süren egzersizlerdir. Aerobik egzersizler kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltan ve birçok kronik hastalıkta tedavinin bir parçası olan egzersizlerdir. Örnek olarak yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet sürme verilebilir.
- 3. Germe egzersizleri:** Kasların esnekliğini artıran egzersizlerdir. Her tekrarda en az 15 saniye beklenmesi gereklidir.

Bu rehber herhangi bir sağlık sorunu olmayan kişiler için hazırlanmıştır. Eğer herhangi bir sağlık sorununuz varsa egzersiz yapmadan önce mutlaka doktorunuza ve fizyoterapistinize danışın.

Herhangi bir sağlık sorununuz yoksa ve bu broşürdeki egzersizleri yaparken ağrı hissediyorsanız veya kendinizi kötü hissediyorsanız egzersiz yapmayı hemen durdurun. Doktorunuza ve fizyoterapistinize danışın.

6. 1. ÇOCUKLAR İÇİN EVDE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ

Tüm dünyayı etkisi altına alan Korona virüs hastalığı (COVID-19) pandemisi çocuklarımızı da olumsuz etkilemiştir. Okulların tatil olması, dışarı çıkma yasağı gibi nedenlerle çocuklarımız evlerde maalesef daha az hareketli bir yaşam sürmektedirler. Düzenli bir fiziksel aktivite; sağlıklı büyüme, gelişim ve sağlığın her yaşta korunması için gereklidir. Bu dönemde çocuklarımızın fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için fiziksel aktivite önerilerinde bulunacağız.



Günümüzde hareketsizliğin en yaygın nedeni televizyon (ekran) ve bilgisayar kullanımıdır. Bu nedenle iki yaşın altındaki bebeklerin hiç televizyon (ekran) seyretmesi önerilmez. Daha büyük çocuklarda ise ideal olanı günde bir saat televizyon (ekran) izlenmesi, bu sürenin günde iki saati kesinlikle geçmemesidir.



Fiziksel aktivite rehberleri 1 - 4 yaş arası çocukların gün içinde farklı şiddetlerde toplamda en az 180 dakikalık fiziksel aktivite, 5 - 11 yaş grubundaki çocuklar için her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel

aktiviteler yapmaları gerektiğini söylemektedir. Haftada en az 3 defa da yüksek şiddette aktivite yapılması önerilmektedir.

İyi planlanmış aktivite programları dayanıklılık (aerobik), kas kuvvetlendirme ve ağırlık, kemik kuvvetlendirme ve denge, germe aktivitelerini içermelidir. Aerobik aktiviteler bu programın merkezinde yer almalıdır. Çocuklara yaşlarına uygun, eğlenceli ve çeşitlilik sunan fiziksel aktivite programları oluşturulmalıdır.

6. 1. 1. Okul Öncesi Çocuklarda (3-5 Yaş) Fiziksel Aktivite Önerileri

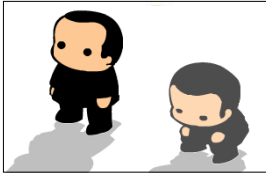
Bu yaş grubundaki çocuklar gün içine yayılacak şekilde, farklı şiddetlerde olmak üzere 180 dakikalık fiziksel aktivite yapılmalıdır. Farklı aktivite türlerini içeren aktif oyunlar tercih edilmelidir. Aşağıda oyun çağında olan bu yaş grubu için ev içerisinde fiziksel aktivitelerini artıracak oyun önerileri verilmiştir.



Hayvan taklidi yaparak yürüme
(örneğin ördek, tavşan, ayı.. gibi)



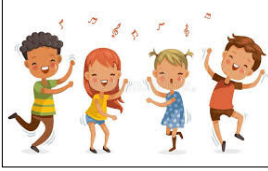
Balon oyunu: Yere düşürmeden karşılıklı balon atma



Deve - cüce oyunu: Deve deyinde ayağa kalkma, cüce deyinde çömelme



Köpük baloncuğu patlatma oyunu



Dans etmek

Saklambaç
Yakalamaca



Yastık savaşı



Minder ve yastıkları yere koyarak farklı zeminlerde yürüme

Ağaçtan meyve toplama oyunu: Uzanabildiği en yüksek noktaya yükselme
Oyuncakları toplayıp kutuya atma



Top oyunları

Evdeki küçük objelerden engel oluşturup üzerinden atlama oyunu



Zıp zıp toplarla oyunlar

6. 1. 2. Beş - Onbir Yaş Grubu Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

5-11 yaş grubu çocuklarda sağlığının korunması ve geliştirilmesi için her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılması önerilmektedir. Aşağıda bu yaş grubundaki çocukların ev içerisinde yapabileceği egzersizlere örnekler verilmiştir.

a) Esneklik egzersizleri: Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Germe egzersizleri ile esnek bir bedene sahip olup günlük hareketlerimizi daha kolay yapabiliriz.



Ayakta dururken parmak uçlarında yükselip ellerimizle uzanabildiğimiz kadar yukarı uzanmaya çalışma



Yere doğru eğilip ayaklarımıza değmeye çalışma

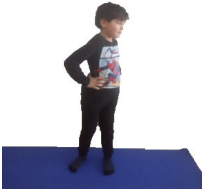


Gövdemizi önce bir yana sonra diğer yana eğilme



Gövdemizi sağa ve sola doğru döndürme

b) Aerobik (dayanıklılık) egzersizler: Çocukların ev içerisinde yapabileceği aerobik egzersizler:



Olduğumuz yerde sayalım. Önce 5 dakika yavaş sayma sonra 10 dakika hızlı sonra yine 5 dakika yavaş sayma yapalım. Her gün 15 dakikalık hızlı yerinde saymayı 5 dakika artıralım.



Kollarımız ve bacaklarımızı aynı anda yana doğru ritmik olarak açıp kapatma yapalım

Olduğumuz yerde önce öne, sonra yana,
sonra da arkaya doğru zıplayalım.

İp atlama (tabi komşuları rahatsız etmeden)

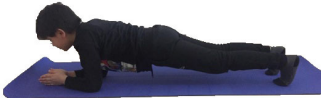
c) Kuvvetlendirme egzersizleri: Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet egzersizleri hem kaslarımızın hem de kemiklerimizin güçlenmesini sağlar.



Yere sırtüstü uzanıp öne doğru kalkmaya
çalışma (mekik çekme)



Yüzüstü yatarken gövdeyi yukarı doğru
kaldırma



Yüzüstü pozisyonda eller ve ayak parmak
ucunda durma (plank egzersizi/şınnav
pozisyonu) Yetişkinlere meydan
okuyun, bakalım kim daha uzun süre
bu pozisyonda kalacak!



Köprü kurma



Ayakta dururken çömelip kalkma

d) Denge egzersizleri: Denge, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Denge egzersizleri yaparak düşme riskimizi azaltabiliriz, günlük hareketlerimizi daha güvende yapabiliriz.

Düz bir çizgi üzerinde yürüme (aldım verdim oyunu gibi)



Önce gözler açık, sonra gözler kapalı olarak tek ayak üzerinde durmaya çalışma

Minderleri yere koyup üzerinde yürüme

e) Bazı yoga egzersizleri: Kaslarımızın kuvvetlenmesini, hem esnekliğimizin artmasını hem de dengemizin gelişmesini sağlar.

Çocuk pozu



Kelebek pozu



Ağaç pozu



Kobra pozu



Aşağı bakan köpek pozu



Savaşçı pozu



Hangi yaş grubunda olurlarsa olsunlar çocuklar için oyun vazgeçilmezdir. Ev içi fiziksel aktiviteyi artırmak istiyorsak muhakkak aktif hareket içeren oyunları tercih etmeliyiz.

- Mendil kapmaca
- Köşe kapmaca
- Davul zurna bir iki üç (don çözümlü oyunu)
- Balon oyunları
- Top oyunları
- Sek sek
- Aktif hareket gerektiren bilgisayar oyunu uygulamaları
- Dans etme...

Gerisini sizin hayal gücünüze bırakıyoruz.

Bu egzersizleri yaparken asla nefesimizi tutmayalım!

Bol su tüketelim!

Yemeklerden hemen sonra bu egzersizleri yapmayalım! En az bir saat geçmesini bekleyelim.

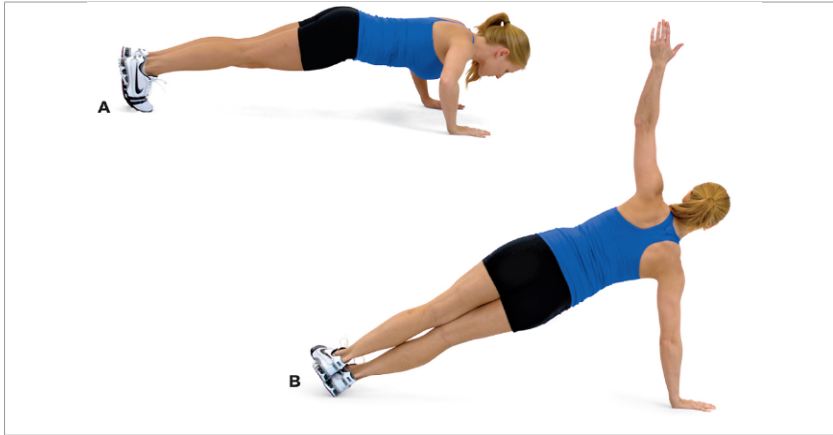
Vücudumuzda bir sıkıntı hissettiğimizde egzersizi sonlandıralım!

6. 2. Ergenlik Çağı ve Genç Yetişkinler için Evde Egzersiz Önerileri

Bu yaş grubundaki bireylerin hem aerobik hem kuvvetlendirme egzersizleri yapmaları önerilir. Aerobik aktiviteler tercihen her gün orta şiddete en az 30 dakika süreyle sürdürülmelidir. Evde yürüyüş bandı veya sabit bisiklet varsa günlük olarak 30 dakika süreyle kullanılabilir. Buna ek olarak haftada üç gün ardışık günlerde olamayacak şekilde kuvvetlendirme egzersizleri yapılmalıdır. Aşağıdaki bazı kuvvetlendirme egzersizleri seçilmiştir.

6. 2. 1. T Şınav (T- Push Up)

Nasıl Yapılır?



A. Ellerinizi normal omuz genişliğinden biraz daha geniş açıp dirseklarınızı kilitleyerek standart şınav pozisyonu alın. Vücudunuzun düz bir çizgi oluşturmasına dikkat edin.

Karın, sırt ve kalça bölgenizi sıkarak kendinizi yavaşça yere doğru indirin. Dirseklerinizi, gövdenizle 45 derecelik bir açı yapacak şekilde iki yana çok açmadan tutun. Göğsünüz yere dokununca duraklayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

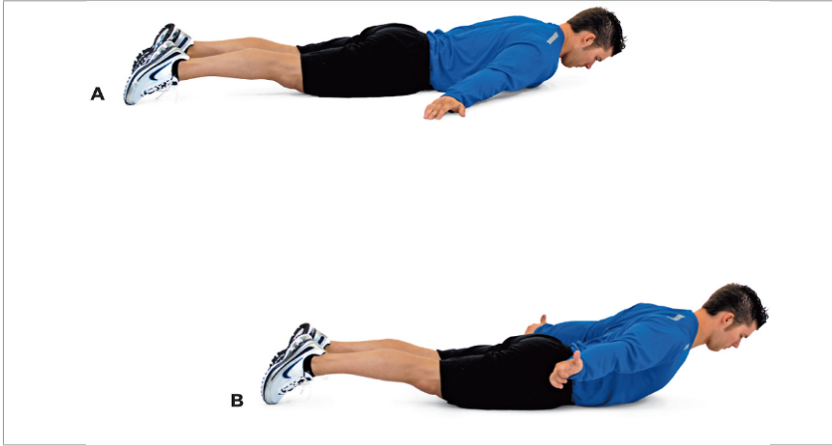
B. Aşağıdayken tek elinizi yerden kaldırın, tavana doğru uzatın ve vücudunuz T şeklini alana dek vücudunuzun üst kısmını aynı tarafa doğru döndürün.

6. 2. 2. Kobra Egzersizi

Nasıl Yapılır?

A. Kollar vücudun yanına uzatılmış avuç içleri yere bakacak şekilde yüzüstü yere uzanın. Karın kaslarınızı ve kalça kaslarınızı sıkın ve kürek kemiklerinizi birbirine yanaştırmaya çalışın.

B. Göğsünüzü ve ellerinizi aynı anda yerden kaldırın, kollarınızı düz tutun. İki saniye pozisyonunuzu koruyun, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna indirin.



6. 2. 3. Bacak Uzatmalı Köprü Egzersizi

Nasıl Yapılır?

A. Dizlerinizi kırıp topuklarınızı düz bir şekilde yere yerleştirerek sırt üstü uzanın.

Ayaklarınızı omuz genişliği kadar açıp kollarınızı yan taraflarınızda avuç içleriniz yeri gösterecek şekilde yerleştirin. Başlangıç pozisyonunuz budur.

B. Karın bölgenizi sıkıp topuklarınızı yere bastırırken kalçalarınızı yukarı kaldırın ve hareketin en son noktasında belinizi kullanmadan kalça kaslarınızı sıkın. Bu pozisyondayken tek ayağınızı yerden kaldırın ve bacağınızı ön tarafınıza doğru uzatın. Bacacağınızı yere geri koyup aynı hareketi diğer bacağınızla tekrar edin.

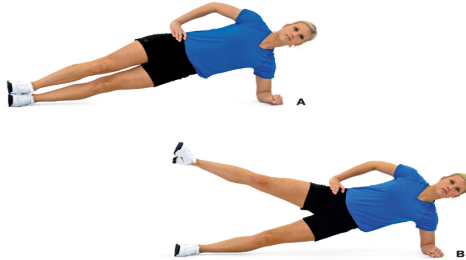


6. 2. 4. Yan Plank Duruşunda Bacak Kaldırma

Nasıl Yapılır?

A. Yan olarak uzanın ve alttaki dirseğinize ve ayağınızın yan tarafına yüklenerek pozisyon alın. Ayak bilekleriniz, kalçalarınız ve omuzlarınız arasında düz bir çizgi oluşturacak şekilde kalçalarınızı havaya kaldırın.

B. Gövdenizi sabit tutarak üstteki bacağınızı dizinizi bükmeden havaya kaldırın. Kalçalarınızın düşmesine izin vermeyin. Bu pozisyonu 2 sn koruduktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün.



6. 2. 5. Çok Yönlü Bacak Açma Egzersizleri

Nasıl Yapılır?

A. Ayakta dik duruş pozisyonunda tek bacağı kaldırın ve vücudunuza yan olacak şekilde uzatın. Birkaç saniye duraklayın ve başlangıç pozisyonuna dönün.

B. Tek bacağınızı öne doğru adım atar gibi kaldırın ve hareketin en üst noktasında kalça kaslarınızı sıkın.

C. Tek bacağınızı tam arkaya ve çapraz doğru kaldırın ve hareketin en üst noktasında kalça kaslarınızı sıkın. Duraklayın ve başlangıç pozisyonuna dönün.



6. 2. 6. Yana Bacak Açarak Sıçrama Egzersizi

Nasıl Yapılır?

A. Ayaklarınızı kalça genişliği kadar açarak ayakta dik durun. Bir bacağınızla yana doğru geniş bir adım atın. Kalçalarınızı geri itin, dizinizi kırın ve çömelin. Bedeninizi yere doğru alçaltın.

B. Ters yöne sıçrayın, yere inin ve yeniden yana doğru bacak açma hareketine dönün.



6. 2. 7. Dağ Tırmanışı Egzersizi

Nasıl Yapılır?

A. Kollarınızı omuzlarınızın hemen altına düz bir şekilde yerleştirerek sınav pozisyonu alın. Vücudunuz omuzlarınızdan ayak bileklerinize dek düz bir çizgi oluşturmaktadır.

B. Karın kaslarınızı sıkın ve vücudunuz omuzlarınızdan ayak bileklerinize kadar düz bir çizgi oluşturacak şekilde tek ayağınızı yerden kaldırıp dizinizi göğsünüze doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi diğer bacağınızla tekrar edin. 60 saniye boyunca tekrarlayın.



6. 2. 8. Stabilizasyonlu Squat Atlama

Nasıl Yapılır?

A. Ayaklarınız omuz genişliği kadar olacak şekilde çömelme pozisyonu alın.

B. Karın bölgenizi sıkın ve kalçalarınızı hızla yukarı doğru iterek mümkün olduğu kadar yukarı sıçrayın. Ayak parmaklarınız değil topuklarınızdan güç alın. Yumuşak bir şekilde indikten sonra hemen çömelme pozisyonu alın 3 saniye bekleyin ve tekrar sıçrayın.



6. 2. 9. Çömelme, Plank, Şınav

Nasıl Yapılır?

A. Ayaklarınızı omuz genişliğine açarak ve ayak parmaklarınız dışa bakacak şekilde ayakta durun. Uyluklarınız yere paralel olana kadar kalçalarınızı aşağı indirin ve ellerinizi yerde hemen önünüze yerleştirin.

B. Bacaklarınızı zıplayarak arkaya alıp tam plank pozisyonuna geçin. Dirseklerinizi gövdenize yapışık şekilde tutarak göğsünüz yere değene kadar aşağı inip şınav hareketi yapın. Daha sonra çömelme pozisyonuna geri dönmek için zıplayarak ayaklarınızı öne doğru alın.



6. 3. YETİŞKİNLER İÇİN EVDE EGZERSİZ ÖNERİLERİ

6. 3. 1. Köprü Kurma Egzersizi



Başlangıç pozisyonu olarak mat üzerinde dizleriniz bükülü, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde sırt üstü yatın.

Bel çukurluğunuzu arttırmadan kalçanızı yukarı doğru kaldırın.

Bu pozisyonda 5 saniye bekleyerek başlangıç pozisyonuna dönün.

Egzersiz 3x10 tekrar yapın.

6. 3. 2. Mekik



Sırtüstü yatarak dizlerinizi bükün ve ellerinizi başınızın arkasına alın.

Kas kuvvetiniz bu pozisyon için yetersiz kalıyorsa egzersizi kollarınızı öne uzatarak ya da ellerinizi omuzlarınızda çaprazlayarak yapabilirsiniz.

Yukarı doğru kalkarken nefesinizi verin ve dirseklerinizi düz tutmaya özen gösterin.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 3. Tek Bacak Esnetme Egzersizi



Mat üzerinde sırtüstü pozisyon alın.

Daha sonra her iki dizinizi 90 derece bükün ve başınızı kaldırın.

Egzersiz kolaylaştırmak için başınızı kaldırmayabilirsiniz.

Ellerinizle destekleyerek sırayla iki bacağınızı kendinize doğru çekin ve uzatın.

Egzersiz sonlandırırken önce başınızı daha sonra bacaklarınızı indirin.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 4. Emekleme Pozisyonunda Tek Bacak Kaldırma-1



Başlangıç olarak kollar ve bacaklar üzerinde emekleme pozisyonunu alın.

Kollarınızın omuz genişliğinde, bacaklarınızın da kalça genişliğinde açık olduğuna emin olun.

Bacaklarınızdan birini 90 derecelik bir açı yapacak şekilde havaya kaldırın.

Her bir bacak için 3x10 tekrar yapın.

6. 3. 5. Emekleme Pozisyonunda Tek Bacak Kaldırma-2



Başlangıç olarak kollar ve bacaklar üzerinde emekleme pozisyonunu alın.

Sırtınızı ve boynunuzu düz bir şekilde, başınızı ise yere bakacak şekilde pozisyonlayın.

Kalçanız ile sırtınızın aynı hizada olmasına dikkat edin.

Önce bir bacağınızı yavaşça yerden kaldırın ve kalçadan olacak şekilde yana doğru açın.

Ardından aynı hareketi diğer bacağınız için de tekrarlayın.

Her bir bacak için 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 6. Sırt Egzersizi



Omuz ve dirsek açınız 90 derece olacak şekilde yüzüstü yatın.

Kollarınızı yere paralel olacak şekilde kaldırın, daha sonra öne doğru uzatın ve ardından başlangıç pozisyonuna gelerek kollarınızı indirin.

Egzersiz sırasında boynunuz düz olacak şekilde gözleriniz yere bakmalıdır.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 7. Plank



Ön kollarınız ve ayak parmak uçlarınızdan destek alarak gövdenizi yerden kaldırın.

Baş-boyun, omuzlar, bel ve kalça aynı hizada olacak şekilde gözlerinizle yere bakarak vücudunuzu pozisyonlayın.

Egzersiz boyunca karnınızı içeriye doğru çekin, karın ve kalça kaslarınızı kasılı tutmaya özen gösterin.

Başlangıçta plank pozisyonunda 15-20 saniye ya da durabildiğiniz maksimum süre içerisinde durmaya çalışın. İlerleyen zamanlarda duruş süresini arttırın.

Egzersizini bir kaç set halinde yapabilirsiniz.

6. 3. 8. Şınav



Mat üzerinde yüzüstü pozisyon alın ve kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın.

Ayak parmak uçlarınızdan destek alarak vücudunuzu düz olacak şekilde pozisyonlayın.

Nefes alarak dirseklerinizi bükün ve vücudunuzu yere değmeyecek şekilde indirin.

Daha sonra nefesinizi vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

Egzersiz sırasında vücut hattınızın düzgünlüğünün bozulmasına izin vermeyin.

Bu pozisyonda zorlandığınız takdirde egzersizi dizlerinizin bükülü şekilde yapabilirsiniz.

Egzersizini 3X10 tekrar yapın.



6. 3. 9. Oblik Karın Egzersizi



Üst gövdeniz 45 derecelik açı oluşturacak şekilde dizlerinizi bükerek oturun.

Egzersizi topuklarınızı havaya kaldırıp ağırlığınızı yalnızca kalçanız üzerinde taşıyarak da yapabilirsiniz.

Bir ağırlık yardımı ile ya da ağırlık kullanmadan gövdenizi sağa ve sola döndürün.

Her iki yöne dönüş 1 tekrarı oluşturmaktadır.

Egzersizi 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 10. Squat



Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve kollarınızı yere paralel olacak şekilde öne doğru uzatın.

Daha sonra dizleriniz ayak parmaklarınızı geçmeyecek şekilde çömelin.

5 saniye bu pozisyonda durduktan sonra başlangıç pozisyonuna dönün.

Egzersizi 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 11. Öne Lunge Egzersizi



Ellerinizi belinize yerleştirin ve bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak başlangıç pozisyonunu alın.

Dilerseniz kollarınızı gövdenin yanında pozisyonlayarak egzersizi ağırlıklar ile yapabilirsiniz.

Öne doğru adım atın ve gövdenin dikliğini bozmadan dizleri kalça ile aynı hizaya gelecek şekilde bükün.

Dengeyi korumak için arkadaki bacağınızı parmak ucunda pozisyonlayın.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve diğer bacak için egzersizi tekrar edin.

Egzersizi 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 12. Ön Kol Bükme Egzersizi



Ağırlık ya da su şişesi kullanarak dirseklerinizi bükün ve ardından düzeltin.

Egzersizi kolları ayrı ayrı çalıştırarak ya da ağırlıkları her iki kolla aynı anda kaldırarak yapabilirsiniz.

Egzersizi 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 13. Ön Kol Düzeltme Egzersizi



Ağırlık ya da su şişesi kullanarak dirseklerinizi baş üstünde bükün ve ardından düzeltin.

Egzersiz kolları ayrı ayrı çalıştırarak ya da ağırlığı her iki kola aynı anda kaldırarak yapabilirsiniz.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 14. Öne Kol Kaldırma Egzersizi



Ağırlık ya da su şişesi kullanarak kollarınızı önden omuz seviyesine kadar kaldırıp indirin.

Egzersiz kolları ayrı ayrı çalıştırarak ya da ağırlıkları her iki kola aynı anda kaldırarak yapabilirsiniz.

Egzersizin başka bir alternatifi ise bir kol ile ağırlığı kaldırırken diğer kol ile indirmektir.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 15. Yandan Kol Kaldırma Egzersizi



Ağırlık ya da su şişesi kullanarak kollarınızı yandan omuz seviyesine kadar kaldırıp indirin.

Egzersiz kolları ayrı ayrı çalıştırarak ya da ağırlıkları her iki kolla aynı anda kaldırarak yapabilirsiniz.

Egzersiz 3X10 tekrar yapın.

6. 3. 16. Zıplama Egzersizi



Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp kollarınızı gövdenin her iki yanında konumlandırarak başlangıç pozisyonunu alın.

Daha sonra yavaşça yukarı doğru zıplayarak bacaklarınızı açın ve kollarınızı baş üstünde birleştirmeye çalışın.

Tekrar zıplayarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Egzersiz 1 dakika süre ile yapın.

6. 3. 17. Diz Çekme Egzersizi



Ayakta dururken sırayla bacaklarınızı tempolu bir şekilde yukarı doğru çekin.

Egzersize kollarınızı dahil etmeyi unutmayın. Çektiğiniz dizinizin karşı tarafındaki kolunuzu yukarı doğru kaldırıp indirin.

Egzersiz 1 dakika süre ile yapın.

6. 3. 18. Kalça Vuruşu ile Koşma Egzersizi



Ayakta dururken sırayla dizlerinizi ayaklarınız kalçanıza değecek şekilde geriye doğru bükerek yerinizde koşar gibi adımlayın.

Egzersize kollarınızı dahil etmeyi unutmayın.

Egzersizi 1 dakika süre ile yapın.

6. 3. 19. Yan Koşu



Her iki yöne doğru yan yan 3'er adım koşun.

Son adımda dizlerinizi iyice yukarı doğru çekin ve diğer yöne doğru koşun.

Bu egzersizi öne ve geriye doğru 3'er adım yürüyerek ya da koşarak da yapabilirsiniz.

Egzersizi 1 dakika süre ile yapın.

6. 3. 20. Dağcı Tırmanışı Egzersizi



Dirsekleriniz düz şekilde şınav pozisyonu alın.

Daha sonra ritmik ve tempolu bir şekilde bacaklarınızı sırayla karnınıza doğru çekip düzeltin.

Egzersizi 1 dakika süre ile yapın.

6. 4. YAŞILAR İÇİN EVDE EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Doğal yaşlanma süreci içerisinde bazı kronik hastalıkların (şeker hastalığı, yüksek tansiyon, solunum problemleri ya da görme ve işitme problemleri gibi) görülme sıklığı artmaktadır. Hem insan vücudunda ortaya çıkan değişim hem de kronik hastalıklardan kaynaklı olarak ileri yaştaki bireylerin günlük yaşamda bazı aktiviteleri yapamadıkları ya da yapmaktan kaçındıkları gözlenmektedir.

Sağlıklı bir yaşlanma için, düzenli fiziksel aktivite önemlidir. Her yaş grubunda olduğu gibi 65 yaş ve daha ileri yaştaki bireyler de düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanmakta ve bu olumlu etkileri yaşamları boyunca hissetmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite (egzersiz) ileri yaştaki bireylerde;

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması,
- Kanser gelişim riskini azaltması,
- Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü artırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması,
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması nedeniyle oldukça faydalıdır.

Ev içerisinde yapılacak birkaç egzersiz ile ileri yaştaki bireylerin de hareketli olması ve zindeliğini koruması sağlanabilir. Bu bölümde ileri yaştaki bireyler için özel olarak seçilmiş ve ev içerisinde rahatlıkla uygulanabilecek bazı egzersizler gösterilecektir.

6. 4. 1. Egzersiz İçin Gerekli Ortam Koşulları

Ev içerisinde yapılacak egzersizler için genellikle özel bir ekipman ihtiyacı bulunmamakla birlikte egzersiz yapmaya motive olmanız ve egzersiz yapmaktan keyif almanız için sevdiğiniz bir müziği dinlemek yararlı olabilir.

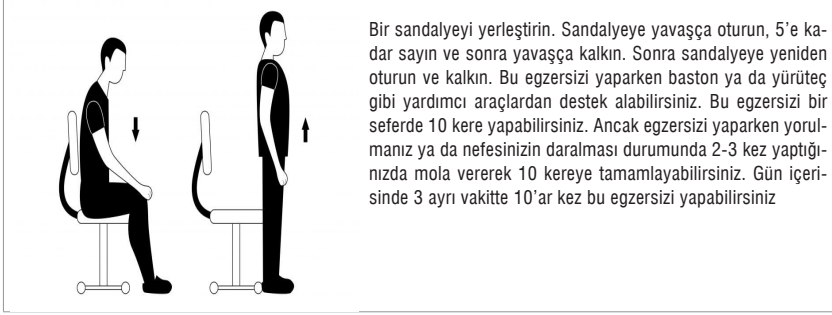
Egzersiz yapacağınız odanın çok sıcak ya da soğuk olmaması ve mümkünse iyi havalandırılması önerilir.

Egzersizleri yaparken yaşanabilecek denge kayıplarını önlemek adına mümkünse evin en geniş odasının tercih edilmesi ve etrafınızda denge kaybına sebep olabilecek ya da yaralanmanıza neden olabilecek eşyalar bulunmaması tavsiye edilir.

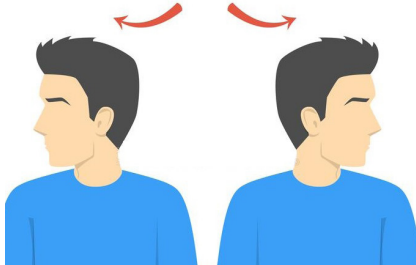
Egzersizleri kaygan olabilecek yüzeylerde (fayanslar ya da beton zemin gibi) değil mümkünse halının üzerinde yapmanız önerilir. Eğer günlük yaşamınızda baston, yürüteç gibi yardımcı araçları kullanıyorsanız egzersiz yaparken yine bu araçlardan destek almanız faydalı olacaktır.

6. 4. 2. Ev İçerisinde Yapabileceğiniz Egzersizler

6. 4. 2. 1. Sandalyede Oturup Kalkma



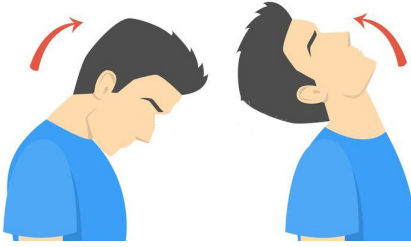
6. 4. 2. 2. Başı Sağa ve Sola Çevirme:



Oturduğunuz yerde başınızı önce yavaşça sağ omzunuza doğru çevirin ve son noktada 5'e kadar sayın. Sonra başınızı yavaşça tekrar karşıya çevirin. Sonra başınızı yavaşça sol omzunuza

doğru çevirin ve son noktada 5'e kadar saydıktan sonra tekrar yavaşça karşıya çevirin. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz (başınızı 10 kez sol omzunuza ve 10 kez sağ omzunuza çevirmiş olacaksınız). Bu egzersizi çok hızlı yapmanızın baş dönmesine neden olabileceğini unutmayın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

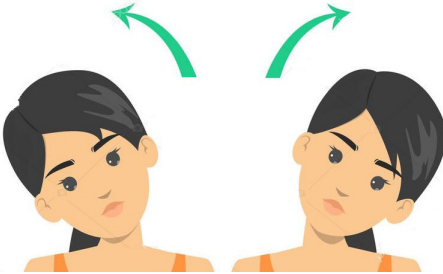
6. 4. 2. 3. Başı Öne ve Arkaya Hareket Ettirme



Oturduğunuz yerde başınızı önce yavaşça öne doğru eğin ve son noktada 5'e kadar sayın. Sonra başınızı yavaşça tekrar karşıya çevirin. Sonra başınızı yavaşça arkaya doğru kaldırın ve son noktada 5'e kadar saydıktan sonra tekrar yavaşça karşıya

çevirin. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz (başınızı 10 kez öne eğmiş ve 10 kez arkaya doğru kaldırmış olacaksınız). Bu egzersizi çok hızlı yapmanızın baş dönmesine neden olabileceğini unutmayın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz. 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 4. 2. 4. Başı Omzunuza Doğru Eğme:

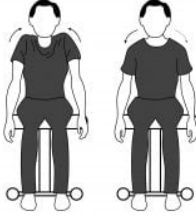


Oturduğunuz yerde başınızı önce yavaşça sağ omzunuza doğru eğin (kulağınızı omzunuza yaklaştırın) ve son noktada 5'e kadar sayın. Sonra başınızı yavaşça tekrar ortaya getirin. Sonra başınızı yavaşça sol omzunuza doğru doğru eğin

(kulağınızı omzunuza yaklaştırın) ve son noktada 5'e kadar saydıktan sonra tekrar yavaşça ortaya getirin. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz

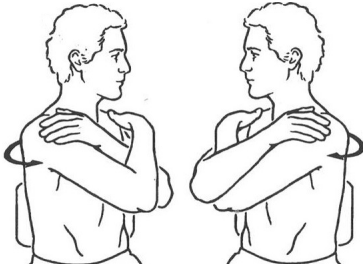
(başınızı 10 kez sol omzunuza ve 10 kez sağ omzunuza çevirmiş olacaksınız). Bu egzersizi çok hızlı yapmanızın baş dönmesine neden olabileceğini unutmayın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 2. 4. 5. Omuz Yuvarlama



Oturduğunuz yerde iki omzunuzu birden yavaşça öne doğru yuvarlayın ve omuzlarınız ile bir yuvarlak çizmeye çalışın. Omuzlarınız tam bir yuvarlak çizdiğinde egzersizi 1 kez yapmış olursunuz. Bu şekilde omuzlarınızı öne doğru 10 kez yuvarlayın. Sonrasında aynı egzersizi omuzlarınızı arkaya doğru yuvarlayarak 10 kez yapın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 2. 4. 6. Gövde Esnetme



Oturduğunuz yerde ellerinizi belinize koyun ya da her elinizle diğer taraftaki omzunuza tutun. Bacaklarınızı hareket ettirmeden yavaşça gövdenizi sağ tarafa doğru döndürün ve son noktada 5'e kadar sayın. Sonra gövdenizi yavaşça tekrar ortaya getirin. Sonra gövdenizi yavaşça sol tarafa doğru doğru döndürün ve son noktada 5'e kadar saydıktan sonra tekrar yavaşça ortaya getirin. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz (gövdenizi 10 kez sol tarafa ve 10 kez sağ tarafa çevirmiş olacaksınız). Bu egzersizi çok hızlı yapmanızın baş dönmesine neden olabileceğini unutmayın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 2. 4. 7. Tek Ayak Üzerinde Denge Egzersizleri:

Öncelikle bu egzersizleri yaparken duvar kenarında durmanız ve yanınıza bir sandalye almanız önerilir. Bu egzersizleri yaparken dengeyi kaybettiğinizde duvardan ve sandalyeden destek alarak dengeyi koruyabilirsiniz ancak dengeyi koruyabildiğiniz sürece duvardan ve sandalyeden destek almanız önerilmez.

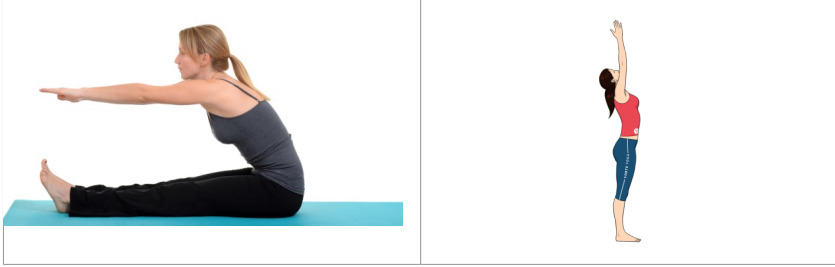


1. Önce sağ taraf ayağınızı yavaşça yerden kaldırın ve dizinizi yukarıya doğru çekin. Dengeyi kaybetmeden dizinizi kaldırabildiğiniz son noktada 5'e kadar sayın. Sonra ayağınızı yavaşça yere indirin. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz. Ancak egzersizi yaparken yorulmanız ya da nefesinizin daralması durumunda 2-3 kez yaptığınızda mola vererek 10 kereye tamamlayabilirsiniz. Daha sonra aynı egzersizi 10 kez sol ayağınızla yapın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.
2. Önce sağ taraf bacağınızı yavaşça sağa doğru açın. Dengeyi kaybetmeden bacağınızı açabildiğiniz son noktada 5'e kadar sayın. Sonra bacağınızı yavaşça tekrar kapatın. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz. Ancak egzersizi yaparken yorulmanız ya da nefesinizin daralması durumunda 2-3 kez yaptığınızda mola vererek 10 kereye tamamlayabilirsiniz. Daha sonra aynı egzersizi 10 kez sol bacağınızla yapın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.
3. Önce sağ taraf bacağınızı yavaşça arkaya doğru kaldırın. Dengeyi kaybetmeden bacağınızı kaldırabildiğiniz son noktada 5'e kadar sayın. Sonra bacağınızı yavaşça tekrar yere indirin. Bu egzersizi bir seferde 10

kere yapabilirsiniz. Ancak egzersizi yaparken yorulmanız ya da nefesinizin daralması durumunda 2-3 kez yaptığınızda mola vererek 10 kereye tamamlayabilirsiniz. Daha sonra aynı egzersizi 10 kez sol bacağınızla yapın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 2. 4. 8. Germe Egzersizleri

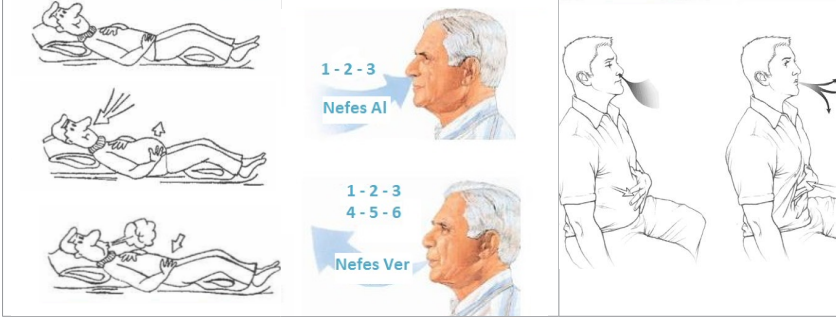
Bu egzersizleri yaparken nefesinizi tutmamanız gerekmektedir. Bunun için egzersizin sonundaki sayma süresinde sesli olarak saymanız nefesinizi tutmamanız için yardımcı olur.



1. Düz bir zeminde oturarak ayaklarınızı öne doğru uzatın. Yavaşça iki elinizle ayak parmaklarınıza uzanmaya çalışın ve ulaşabildiğiniz son noktada 15'e kadar sayın. Sonra yavaş yavaş normal oturma pozisyonunuza dönün. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz. Her seferinde daha ileriye doğru uzanmaya çalışın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.
2. Ayaktayken iki elinizi yavaşça yukarıya doğru uzatın. Ellerinizi mümkün olduğunca yukarı kaldırmaya çalışın ve ulaşabildiğiniz son noktada 15'e kadar sayın. Sonra yavaş yavaş normal oturma pozisyonunuza dönün. Bu egzersizi bir seferde 10 kere yapabilirsiniz. Her seferinde daha yukarıya uzanmaya çalışın. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.

6. 2. 4. 9. Nefes Egzersizleri

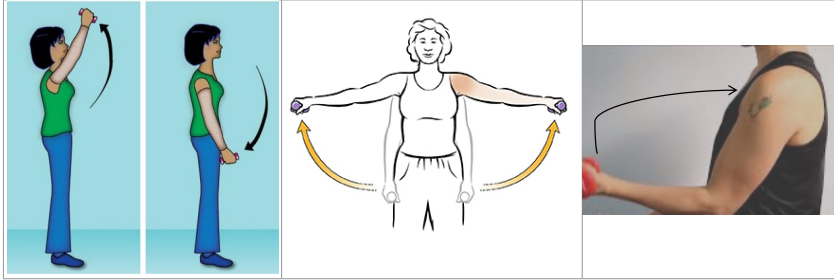
Bu egzersizler için öncelikle otururken ya da sırt üstü yatarken bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karnınıza yerleştirin. Sakince nefes alıp vererek bu sırada göğsünüzün ve karnınızın hareketlerini hissetmeye çalışın.



1. Bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karnınıza yerleştirin. Burnunuzdan en az 3 saniye süre ile derin bir nefes alarak göğsünüzü şişirin. Bu sırada aldığınız nefesle sadece göğsünüzü şişirmeye çalışın ve karnınızın şişmemesi için dikkat edin (göğsünüze koyduğunuz elinizin hareket ettiğini, karnınıza koyduğunuz elinizin hareket etmediğini hissetmeniz gereklidir). Aldığınız nefesi 3 ila 5 saniye tutun. Dudaklarınızı ıslık çalar gibi büzerek nefesinizi yavaşça, en az 6 saniye süre ile verin.
2. Bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karnınıza yerleştirin. Burnunuzdan en az 3 saniye süre ile derin bir nefes alarak karnınızı şişirin. Bu sırada aldığınız nefesle sadece karnınızı şişirmeye çalışın ve göğsünüzün şişmemesi için dikkat edin (karnınıza koyduğunuz elinizin hareket ettiğini, göğsünüze koyduğunuz elinizin hareket etmediğini hissetmeniz gereklidir). Aldığınız nefesi 3 ila 5 saniye tutun. Dudaklarınızı ıslık çalar gibi büzerek nefesinizi yavaşça, en az 6 saniye süre ile verin.
3. İki elinizi göğsünüzün yan tarafına, göğüs kemiklerinizin üzerine yerleştirin. Burnunuzdan en az 3 saniye süre ile derin bir nefes alarak göğsünüzün yana doğru genişlediğini ve ellerinizin yana doğru hareket ettiğini hissedin. Aldığınız nefesi 3 ila 5 saniye tutun. Dudaklarınızı ıslık çalar gibi büzerek nefesinizi yavaşça, en az 6 saniye süre ile verin.

6. 2. 4. 10. Kol Kuvvetlendirme Egzersizleri

1. Otururken ya da ayaktaayken elinize yarım litrelik (içi su ile dolu) bir su şişesi alın. Kolunuzu önden yavaşça omuz hizanıza kadar kaldırın. Su şişesini omuz hizasında tutarak 5'e kadar sayın. Sonra yavaşça indirin. Bu egzersizi her iki elinizle ayrı ayrı 10'ar kere yapabilirsiniz. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.
2. Otururken ya da ayaktaayken elinize yarım litrelik (içi su ile dolu) bir su şişesi alın. Kolunuzu yandan yavaşça omuz hizanıza kadar kaldırın. Su şişesini omuz hizasında tutarak 5'e kadar sayın. Sonra yavaşça indirin. Bu egzersizi her iki elinizle ayrı ayrı 10'ar kere yapabilirsiniz. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.
3. Otururken dirseğinizin altına bir yastık koyarak destekleyin. Elinize yarım litrelik (içi su ile dolu) bir su şişesi alın. Dirseğinizi yavaşça bükerek su şişesini omzunuza yaklaştırın. Su şişesini omuz hizasında tutarak 5'e kadar sayın. Sonra yavaşça indirin. Bu egzersizi her iki elinizle ayrı ayrı 10'ar kere yapabilirsiniz. Gün içerisinde 3 ayrı vakitte 10'ar kez bu egzersizi yapabilirsiniz.



KAYNAKLAR

Ainsworth B, Macera C. Physical Activity and Public Health Practice. 1st ed. Boca Raton: CRC Press, 2012.

American College of Sports Medicine. (2020). Staying physically active during the COVID-19 pandemic news, Erişim adresi: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Erişim tarihi: 16. 03. 2020.

Belly Breathing. Erişim adresi: <https://selfhealingonline.com/belly-breathing/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://blog.adimsay.com/haftanin-egzersizi-kopru/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health rep, 100(2), 126-31.

Centre for Disease Control and Prevention. (2020). Physical activity. Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>. Erişim adresi: 12.04.2020.

Deine Balance durch Training verbessern. Erişim adresi: <https://de.wikihow.com/Deine-Balance-durch-Training-verbessern/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://edition.cnn.com/2018/03/30/health/underarm-flab-exercise-jampolis/index.html> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Exercises for People who sit at a Computer. Erişim adresi: <https://www.virtualassistantteam.com.au/exercises-for-people-who-sit-at-a-computer/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://fitmw.com/morning-workout-at-home/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.fitvezinde.com/en-etkili-karin-kasi-hareketleri/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Five Chair Exercises for Older Adults. Erişim adresi: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/6409/5-chair-exercises-for-older-adults/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.formdakal.com/spor/squat-yerine-yapabileceginiz-etkili-kalca-egzersizleri-2/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Head Neck Illustrations & Vectors. Erişim adresi: <https://www.dreamstime.com/illustration/head-neck.html?pg=3/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

How To Do Upward Salute Yoga Pose. Erişim adresi: <https://www.forteyoga.com/yoga-poses/upward-salute-yoga-pose/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://gethealthyu.com/exercise/russian-twist/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://gethealthyu.com/exercise/shoulder-front-raise/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Herkes İçin Spor Federasyonu. (2018). HisApp Projesi, Erişim Adresi: <http://www.his.gov.tr/hisapp-projesi>. Erişim Tarihi: 10. 04. 2020.

<https://www.msn.com/en-us/health/fitness/heres-why-high-knees-arent-working-your-abs-and-3-moves-an-expert-says-to-do-instead/ar-AAEmQq3> Erişim tarihi: 12.04.2020.

National Academy of Sports Medicine. (2020). Guide for personal training and staying healthy during the Coronavirus, Erişim adresi: <https://www.nasm.org/resources/personal-training-and-staying-healthy-during-covid19-coronavirus> ,

Erişim tarihi: 10. 04. 2020.

<https://parshealthclinic.com/lower-back-pain-from-squats> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<http://www.pelvicfloorfirst.org.au/pages/how-long-can-you-plank.html> Erişim tarihi: 12.04.2020.

http://www.physio-pedia.com/File:Diaphragmatic_Breathing.jpg/. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.pinterest.com.au/pin/51087777006724887/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.pinterest.de/pin/392868767471819097/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://tr.pinterest.com/pin/531706299736801029/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.pinterest.dk/pin/737042295239554680/> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Plowman SA, Smith DL. Exercise physiology for health fitness and performance. 3rd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2013.

<https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/35123225/image/35124098/Beach-Babe-Push-Up> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/37016988/image/37038366/Bicep-Curl> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/45025732/>

image/45025752/Lateral-Shoulder-Raises Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/35176832/image/35180377/Overhead-Triceps-Extensions> Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/33997021/image/33997048/Single-Leg-Stretch> Erişim tarihi: 12.04.2020.

Practica pilates en casa y beneficiate de este m3todo. Erişim adresi: <https://blog.nutritienda.com/practica-pilates-en-casa/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

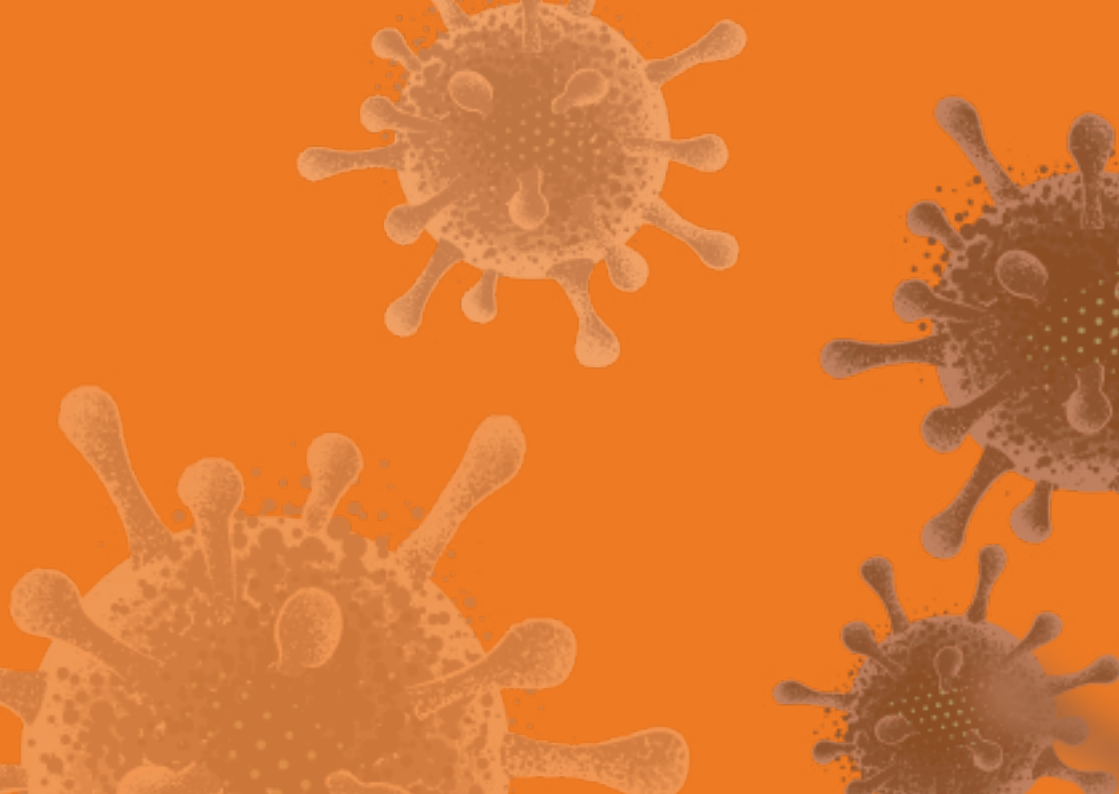
<https://rock-cafe.info/suggest/abduction-of-shoulder-616264756374696f6e.html/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

T.C. Sağlık Bakanlığı, T3rkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2020). T3rkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf. Erişim tarihi: 12.04.2020.

World Health Organization. (2020). Global recommendations on physical activity for health. Erişim adresi: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/. Erişim tarihi: 12.04.2020.

Warming Your Muscles Up Properly Before Playing Sports, Erişim adresi: <https://www.azopt.net/warming-muscles-properly-playing-sports/>. Erişim tarihi: 12.04.2020.

<https://yogaveyasam.com/4-hareket-ile-muhtesem-kalcalar/> Erişim tarihi: 12.04.2020.



BÖLÜM 7

SAĞLIKLI BESLENME YÖNTEMLERİ

Şinasi AŞKAR, Sevinç BAKAN, Fatma TAYHAN KARTAL,

Şeyma Nur DEVEBOYNU

Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

7. SAĞLIKLI BESLENME YÖNTEMLERİ

7. 1 BESİN İHTİYAÇLARI VE SANİTASYON

Koronavirüsün en önemli bulaş yolu, enfekte bir kişinin solunum yolundan çıkan virüslerin başka kişiler tarafından direkt solunum yoluyla alınması veya indirekt olarak temas yoluyla (el) ağız burun ve göze bulaştırılmasıdır.

Virüslerin, bazı besinlerde ve ambalajlarında bulunması mümkündür fakat şu anda, besin veya besin ambalajıyla ilişkili bir COVID-19 vakası bildirilmemiştir.

1. Market, Pazar Alışverişi Sırasında Dikkat Edilecek Hususlar

- Satın almadan önce evde hangi yiyeceğe sahip olduğunuzu görün.
- Alışverişlerinizi yoğun olmayan saatlerde ve mümkün olduğunca haftalık yapın.
- Bulaşmayı önlemek için, kendiniz ve diğer alışveriş yapan kişiler arasında en az 1-1,5 metre mesafe bırakın.
- El sıkışmaktan, sarılmaktan veya diğer fiziksel temaslardan kaçının.
- Market arabaları veya sepet kolları gibi sık dokunan yüzeyleri, varsa dezenfektan mendillerle silin.
- Markette ve pazarda maske takmak enfekte olma riskinizi azaltır.
- Son kullanım tarihlerini kontrol ederek alın.
- Ürünleri seçmeden önce ve sonra el antiseptiği kullanmayı düşünün.
- Meyve, sebze vb. ürünlerin hazır poşetlenmiş olanlarını veya görevli tarafından verilenleri alın.
- Seçim yaparken birden fazla ürüne ve gereksiz yere dokunmaktan kaçının.
- Ağzınıza, burnunuza veya yüzünüze dokunmayın.
- Ateş veya öksürük gibi belirtileriniz varsa halka açık yerlerde alışveriş yapmaktan kaçının.
- Ödemelerde nakit para yerine temassız kredi kartı kullanmalısınız.

2. Alışveriş Sonrası Ürünlerin Evde Açılmasında Dikkat Edilecek Hususlar

- Son araştırmalar, koronavirüsün plastik ve paslanmaz çelikte 72 saat, bakırda dört saat ve kartonda 24 saat hasta edebilme özelliğini koruduğunu bildirmiştir. Fakat bu ürünlerdeki virüslerin hastalık oluşturması konusunda sınırlı yeterli kanıt yoktur.
- Eve gelince ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ile yıkayın.
- Evde alışveriş poşetlerini mutfak tezgah üzerine koymamalısınız.
- Ürünler tezgaha konmadan önce ambalajları sabunlu bez veya varsa sıcak hava buhar makinesi veya hastalığın yoğun olduğu bölgedeyseniz çamaşırsulu bezle dezenfekte edip tezgaha veya dolaba kaldırabilirsiniz.
- Tezgâh yüzeyleri ve mutfak aletlerinin her kullanımdan sonra sıcak sabunlu su ile silmelisiniz.
- Meyve ve sebzeler, kabukları yenilmesede akan su altında yıkanmalı ve temiz bir bez veya kağıt havlu ile kurutulmalıdır.
- Taze ürünleri yıkarken sabun, çamaşır suyu veya ticari temizlik ürünleri kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Her zaman önce en eski yiyecekleri yemek için “ilk giren ilk çıkar” kuralını uygulayın

3- Kiler Hazırlığında Dikkat Edilecek Hususlar

- Devlet gıdaya ulaşımınızı engellemez bu yüzden panik yapmayın. Birkaç hafta boyunca evlerimizde kalabiliriz. Bu nedenle, düzenli alışverişinizi stok yapmak yerine birkaç ekstra ürün satın alarak tamamlayınız.
- İki-üç haftalık bir yiyecek kaynağı hazırlamak için evde mevcut yiyecek kaynağınıza ve mevcut haftalık listenize bakınız.
- Bozulacak, bayatlayacak ürünleri fazla alıp stoklayıp israf etmeyin.
- Saklamadan önce yiyeceklerin dış saklama kaplarını sabunlu bez ile temizleyin.

- Sevdiğiniz taze yiyeceklerin raf ömrü uzun olan dondurulmuş veya konservelerini alınız.
- Her zaman taze ürünleri tüketmeye dikkat edin. Bayatlamış bozulmuş, küflenmiş besinleri tüketmemelisiniz.
- Tüketmeden önce yiyeceklerin son kullanma tarihlerine dikkat ediniz.

4-Kilerinize Alabileceğiniz Bazı Dayanıklı Yiyecekler

- Yağ, salça, un, kabartma tozu, şeker, tuz, kuru otlar ve baharatlar vb.
- Makarna, pirinç, bulgur ve erişte.
- Konserve yiyecekler (fasulye, ton balığı, domates, domates sosu, diğer sebze ve meyveler).
- Dondurulmuş gıdalar (mısır, bezelye, ıspanak, fasulye vb.)
- Hazır çorba karışımları
- Kuruyemişler, kuru meyveler, kraker, patlamış mısır gibi atıştırmalık ürünler.
- Tam tahıllı tahıllar, yulaf ezmesi ve granola.
- Ekmek (dondurucuda saklanabilir).
- Patates, kuru soğan.

5- Yemek Hazırlarken Alınacak Önlemler

- Besinler iç ısısı en az 60°C derece olacak şekilde ısıtılmalıdır.
- Elinizdeki yiyeceklerin etrafında menüler oluşturun
- Yiyeceklerinizi paketinden çıkardıktan kısa bir süre sonra tüketirseniz, yemekten önce iyi el hijyeni uyguladığınızdan emin olun.
- Tabakları veya diğer eşyaları başkalarıyla paylaşmayın.

Tüketimden önce meyve ve sebzeleri suyla iyice yıkayın.

6- Paket Servisi Yiyeceklerde Dikkat Edilecekler

- Koronavürüsün gıda veya gıda ambalajı yoluyla iletildiğine dair bir kanıt bulunmamaktadır. Tanımadığınız bir yerden sipariş verecekseniz restorani arayın ne gibi önlemler (sınırlı personel çalıştırma, sosyal mesafe el yıkama eldiven kullanımı vb.) aldıklarını sorun
- Yiyecekleri farklı bir kaba aktarın ve ellerinizi en az 20 saniye yıkayın. Paket servisi olan yemeğiniz torbalarda geldiyse, yiyeceği tabağınıza aktarın ve paket ürünlerini çöpe atın. Paketlere temas eden tüm yüzeyleri iyice temizleyin. Şüpheli durumlarda yiyecekleri ocak, mikrodalga vb. tekrar ısıtın.

7. 2 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER

Yaş, beslenme yetersizlikleri, genetik, zayıf bağışıklık sistemi, kronik hastalıklar, stres gibi duyarlılık faktörleri hastalık oluşumu üzerine etkilidir. Bunlar arasında en fazla kontrole sahip olduğunuz faktör besin alımınızdır. Dengeli beslenmek başta bağışıklık sisteminizi etkileyerek sizi hastalanmaktan korur.

Bağışıklık sistemi vücudu zarar veren ajanlardan korumak için bir arada çalışan hücre, doku ve organlardan oluşan karmaşık bir yapıdır. Bağışıklık sistemi bozulduğunda, vücudun doğal savunması da hızlıca bozulur, enfeksiyon hastalıklarına ve hatta ölüme bile yol açabilir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlanamadığında bağışıklık sistemi için gerekli olan besin öğeleri de tam olarak karşılanamamakta ve hastalık etkiyle karşılaşıldığında hastalık ağır seyretmektedir. Vücudunuzu belirli yiyeceklerle beslemek bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanıza yardımcı olabilir.

Bağışıklık sistemimizde önemli rol oynayan çeşitli besinler (bakır, folat, demir, selenyum, çinko ve A, B6, B12, C ve D vitaminleri) vardır. Genellikle bu besinleri yiyeceğimizden almamızı sağlayan meyve ve sebzeler açısından zengin sağlıklı dengeli bir diyet tavsiye edilir. Sağlıklı beslenmeye ek olarak, fiziksel olarak aktif olmak, stresi azaltmak ve yeterince uyumak da normal bağışıklık fonksiyonunu desteklemeye yardımcı olacaktır.

Birçok vitamin ve mineral için günlük gereksinimlerimizi karşıladığımızdan emin olmak, sağlıklı ve normal bağışıklık fonksiyonlarında önemlidir. Yeterli ve dengeli diyet, ihtiyacımız olan tüm besin öğelerini sağlamalıdır. Diyet ile besin öğesi gereksinimlerinin karşılanamadığı özel durumlarda doktor tavsiyesi ile supleman desteği alınabilir.

Koronavirüse Karşı Bağışıklık Sisteminizi Beslenme ile Destekleyin; Hiçbir yiyecek veya supleman tek başına hastalığı önleyemez/ tedavi edemez ancak doğru besinleri genel beslenme planınıza düzenli olarak dahil ederek bağışıklık sisteminizi desteklemeye yardımcı olabilirsiniz A, C, D, E vitaminleri, çinko, demir, iyot, selenyum, magnezyum gibi mikrobesein öğeleri antikör oluşumu ve bağışıklık sisteminin gelişimi ile ilişkilidir.

- Bağışıklık sisteminde rol alan birçok hücrenin yapısında ve fonksiyonunda protein ile vitaminler önemli görev alırlar. Bu yüzden enfeksiyonlarda protein ve vitamin gereksinimi artar. Protein ve vitamin yetersiz olan bir beslenme şeklinde de bağışıklık maddelerinin oluşumu bozulur ve hastalanma olasılığı artar. Bu ihtiyacı karşılamak için içeriği zengin biyoyararlılığı yüksek besinler tüketilmelidir.
 - Sıvı tüketimi artırılmalıdır. Sıvı tüketimi ile toksinlerin vücuttan uzaklaştırılır. Başta su olmak üzere süt, ayran gibi sıvılar tüketilebilir.
 - Antioksidan besin öğelerince zengin bir beslenme planlanmalıdır.
1. **A vitamini:** Karaciğerde depolanan ve yağda eriyen bir vitamin olan A vitamini solunum sisteminde ve gastrointestinal sistemde epitelin bütünlüğünü korur. Enfeksiyonlara karşı koruyucu etkisi kesin olarak gösterilmiştir. A vitamini takviyesi solunum yolu enfeksiyonları insidansını azaltır ve bağışıklığı artırır. Besinsel kaynakları; karaciğer, koyu yeşil yapraklı sebzeler, havuç, yumurta, kayısı, süt, tereyağ olarak sayılabilir. Ekmek, et, tavukta da az miktarda da olsa A vitamini bulunur. Beslenmenizde diyetle sarı, turuncu ve yeşil renkli sebzeleri tüketerek bol miktarda A vitamini (beta karoten) alabilirsiniz. Bilinçsiz bir şekilde besin takviyesi olarak alınan A vitamininin fazlasının toksik olduğu ve zehirlenmelere yol açabileceği unutulmamalıdır.

2. **C vitamini:** Enfeksiyonlarda vücuttaki miktarı azalır. Vücutta bulunan bağışıklık öğeleri IgA ve IgM düzeylerini arttırarak virüslerin aktivitelerini engeller. Güçlü antioksidan özelliği ile hücreyel düzeyde hasara yol açan serbest radikalleri temizler. Bağışıklık sisteminde görevli bazı besin öğelerinin (Demir, A, E vitamini ve folik asit) vücutta daha elverişli kullanılmasını sağlar. Besinsel kaynakları, sebze ve meyvelerdir. Özellikle kuşburnu, maydanoz, kırmızı ve yeşilbiber, lahanaya, karnabahar, ıspanak, turunçgiller, domates, kiraz, vişne, kavun iyi kaynaklarıdır.
3. **E vitamini:** Bağışıklık fonksiyonunu düzenlediği bilinen en etkili besin öğelerinden biridir. Güçlü bir antioksidandır. Antioksidan fonksiyonu sayesinde bağışıklığı baskılayıcı faktörlerin (prostaglandin E2 ve hidrojen peroksit gibi) üretimini azaltır. E vitamininin antikor üretimini ve bağışıklık hücrelerinin çoğalmasını sağlayarak bağışıklığı iyileştirdiği gösterilmiştir. Hücre zararını, timüs bezini ve eritrositleri serbest radikallerden korur. Besinsel kaynakları; bitkisel yağlar, kuruyemişler, zeytin, kurubaklagiller ve tahıllar, tereyağı, yeşil yapraklı sebzeler, karaciğerdir. Daha düşük oranda meyve, yumurta, et ve sütte bulunur.
4. **D vitamini:** D vitamini etkili bir bağışıklık güçlendiricidir. Patojen mikroorganizmaların yok edilmesinde görevli makrofajların aktivasyonunda önemli bir rol oynar. İnflamatuar aktiviteyi azaltır. Ayrıca D vitamini pulmoner dirençte önemli bir rol oynar ve D vitamini eksikliği; pnömone, tüberküloz ve bronşiyolit gibi solunum yolu enfeksiyonlarına yatkınlığı arttırır. D vitamini eksik olan kişilerde viral enfeksiyonlar daha sık görülür. Balık yağı dışındaki besinlerde önemsiz miktarda bulunur. D vitamini normalde güneş ışığına maruz kaldığında cildimizde üretilir ve ev içerisinde kalmak kan seviyelerini daha da azaltacaktır. Eğer bu süreçte sürekli evde iseniz balkondan cildinize direk güneş ışığı temas edecek şekilde gün ortasında mümkün olduğunca fazla cildi açıkta bırakarak 15 dakika yeterli miktarda D vitamini üretebilir.
5. **Çinko:** Birçok enzim aktivitesi, karbonhidrat ve enerji metabolizması, protein sentezi ve bozulması, nükleik asit üretimi, hem biyosentezi ve karbondioksit taşınması için gerekli olan antioksidan bir mineraldir.

Enzimlerin ve nükleik asitlerin oluşumunda bir kofaktördür, hücre zarının yapısında ve bağışıklık hücrelerinin işlevinde kritik bir rol oynar. Çinko yetersizliğinde hücresel bağışıklıkta azalma, lenfoid organların gelişiminde yavaşlama, enfeksiyonlara duyarlılıkta artış, T ve B lenfositlerin sayısında azalma ve lenfositlerin etkinliklerinde azalma gibi bağışıklıkla ilgili çeşitli bozukluklar meydana gelir. Sitotoksik aktivite ve antikor üretimi baskılanır. Çinko takviyesi ile enfeksiyonlara direnç artar. Et, tavuk, balık, süt ve süt ürünleri gereksiniminin çoğunu karşılar.

6. **Selenyum:** Kuvvetli bir antioksidan olan selenyum, bağışıklık sistemi hücrelerinin çoğalması rol alır. Eksikliğinde enfeksiyonların görülme oranı artar. Deniz ürünleri, et ve organ etleri iyi kaynaklardır.
7. **Demir:** Demir bağışıklık sisteminde enfeksiyonlara yanıtta görevli bağışıklık sistemi hücrelerinin çoğalması ve olgunlaşması için gereklidir. Enfeksiyonlar demirin vücutta kullanılabilirliğini azaltır. Ayrıca demir bakteri, parazit ve neoplastik hücrelerin çoğalması için gereklidir. Bu nedenle aşırı demir alımı, enfeksiyonların gelişimini kolaylaştırabilir. Eksikliğinde bağışıklık sistemi zayıflar ve enfeksiyonlara karşı duyarlılık artar. Ayrıca bağışıklık sistemi bozuklukları ve nötrofil aktivitesinde azalma görülür, vücudun hastalığa karşı savunmasını azaltır. En iyi besinsel kaynağı etlerdir. Sakatat, yumurta, tam taneli tahıllar, kurubaklagiller, yağlı tohumlar, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru meyveler. Demir kaynağı besinler C vitamininden zengin olan sebze ve meyveler ile birlikte tüketilirse vücutta yararlanımı artar.
8. **İyot:** Antioksidan aktiviteyi uyararak bağışıklığı destekler. Serbest radikalleri yakalar. Hücre zarındaki yağ asitlerini oksidasyondan korur. Su ve yiyeceklerde bulunur. En iyi kaynak deniz ürünleridir. İyotlu tuz kullanımı (günlük 1 silme tatlı kaşığından fazla olmamalı) önerilir.
9. **Omega-3:** Bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde ve desteklenmesinde görevlidir. Balık, diğer deniz ürünleri, ceviz, keten tohumunda (günlük 2 tatlı kaşığını aşmamalı) bulunur.
10. **Probiyotikler:** Bu yararlı mikroorganizmalar bağırsak bağışıklığı üzerinde faydalı etkilere sahiptir. Toksinlerin ve mikrobiyel patojenlerin yok

edilmesinde makrofajların fagositozunu arttırarak rol oynarlar. Besinsel kaynakları; kefir, yoğurt, peynir, tarhana, turşu olarak sayılabilir. Sağlıklı bir flora ve güçlü bir bağırsak için probiyotiklerden zengin besinlerin tüketimi ihmal edilmemelidir.

- 11. Kuarsetin:** Soğan, sarımsak, elma, çilek gibi sebze ve meyvelerde bulunan flavonoid grubu bir bileşiktir. Enfeksiyon riskini azaltabilecek özelliklere sahiptir. Antienflamatuar, antiviral, antioksidan aktiviteye, lipid peroksidasyonunu, kılcal damar geçirgenliğini ve trombosit agregasyonunu inhibe etme özelliklerine sahiptir. Kuşkonmaz, yeşilbiber, marul, domates, patlıcan gibi sebzelerle yeşil ve siyah çaydan da kuarsetin alınabilmektedir.
- 12. Şeker:** Şeker alımının bakteriyel fagositozu azalttığı bulunmuştur. Yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketiminin bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Özellikle enfeksiyonlardan korunmak ve güçlü bir bağışıklık sistemi için yüksek oranda şeker tüketiminden kaçınılmalıdır. Günlük 15 gr.'dan fazla şeker tüketilmemelidir.

Güçlü bir bağışıklık sistemi; enfeksiyonlardan korur, enfeksiyonların şiddetini azaltır.

7. 3. EVDE SAĞLIKLI BESLENME

Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan salgın nedeniyle evden çıkamadığımız bu dönemde mutfakta geçirilen zaman oldukça uzamış durumda. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmeniz ve verimli değerlendirilebilmeniz için temel beslenme önerileri hazırlanmıştır.

1- Öğün düzenine dikkat edin; Sadece vakit geçirmek için bile atıştırma yapma ihtiyacı duyabilirsiniz. Düzensiz yeme, iştah ve hormonal dengenizi dolayısıyla sağlığını olumsuz etkiler. Geç kahvaltı, öğle ara öğünü, akşam yemeği ve gece ara öğünü şeklinde dört öğün idealdir. Öğünlerde sağlıklı tercihler yapılmalı, günler arasında denge sağlanmalıdır.

Sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edin; kızartma yerine fırınlama, haşlama, az yağlı pişirme, soteleme yöntemleri ile yemeklerinizi pişirin. Sağlıklı yağlar

(zeytinyağı, fıındık yağı) kullanın. Yemeklerin suyunu, haşlama sularını dökmeyin. Et, tavuk, kurubaklagiller gibi sindirimi zor yemekleri kısık ateşte uzun süreli, sebzeleri ise kısa sürede pişirin. Pişirme esnasında tencerenin kapağını sürekli açmayın, 1-2 kez açmak yeterlidir. İyotlu tuz kullanıyorsanız ocağı kapattıktan sonra tuz ekleyin.

2- Sağlıklı tabak modeline göre öğün planlayın; Bu modele göre ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir. Meyveler ara öğünlerde yenir. Her öğün 3-4 çeşit yemek yapmak yerine birkaç besin grubunu bir arada bulandıran yemekler tercih edilebilir.

Örneğin;

Kahvaltı: menemen + tam tahıllı ekmek
+ peynir+ yeşillik. Yada az yağlı tost
+ yeşillik + yumurta

Akşam yemeği: Toyga çorba + bol
salata yada Tavuk sote + bulgur pilavı
+ ayran



3- Su ve içecek tüketiminde dikkatli olun; Günlük en az 2 litre su içmeyi unutmayın. Suyun içine limon, portakal, taze zencefil dilimleri, taze nane koymak vücut direncinizi artırır. Siyah çayı yemeklerden en az 45 dakika sonra açık, taze demlenmiş günlük 8-10 çay bardağını aşmayacak şekilde tüketin, bitki çayları konusunda mutlaka uzman tavsiyesi alın. Gazlı içecekler ve alkol tüketiminden kaçının; kilo artışına ve bağışıklığın zayıflamasına neden olur. Türk kahvesi günlük 1-2 fincan içilebilir diğer kahve çeşitleri (özellikle kafein içeriği yüksek, kremalı, aromalı vb olanlar) konusunda dikkatli olun. 1-2 şişe maden suyu da tüketebileceğiniz sağlıklı ieceklerdendir. Meyve suyu yerine meyveyi tam olarak yiyin.

4- Vaktinizi doğru değerlendirin; hamur işleri yerine zamanım yok diye

yapamadığınız sağlıklı yiyecekleri hazırlamayı öğrenin. Sirke, turşu, ev yoğurdu, kefir, ekşi mayalı tam tahıllı ekme, şekerli tarifler vb denemek için bolca vaktiniz var. Hobilerinizi hatırlayın ve kitap okuyun. Unutmayın bazen sadece sıkıldığınız için yapacak başka bir şey olmadığı için yersiniz, kendinizi meşgul edin.

5- Abur cubur tüketiminden kaçın; bisküvi, kraker cips, kola vb besinler vücut ağırlığında artışın yanı sıra özellikle kalp – damar sağlığına zarar veren yiyeceklerdir. Aşırı şeker tüketimi akciğer yükünü de arttırdığı için virüse karşı direncinizi zayıflatabilir. Paketli gıdaların tuz ve transyağ içeriği de yüksektir.

6- Alışveriş planı yapın; sık sık markete gitmek yerine iyi bir liste hazırlayarak 2 haftada bir alışveriş yapın. Aldığınız yiyeceklerden dayanıklı olanları ikinci haftaya bırakıp hızlı tüketilmesi gerekenlere öncelik verin. Çileğin bekleme süresi 1-2 gün iken buzdolabında saklanan elma, ayva, portakal 10-14 güne kadar sağlam kalabilir. Ispanak hızlı tüketilmelidir ama karnabahar, pırasa vb uzun süre saklanabilir. Et, tavuk, balık gibi besinleri bir kere de kullanacağınız kadar paketleyip dondurabilirsiniz. Peynirleri küçük gramajlarda alarak tazeliğini koruyabilirsiniz; bir kilogramlık tek paket almak yerine 500 gramlık iki ayrı paket alabilirsiniz.

7- Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun; evde geçirilen uzun zaman ve hareket kısıtlılığı nedeniyle kilo artışı söz konusu olabilir. Haftada bir kez tartılın, gerekirse diyetisyen desteği alın (online diyet programları planlanabilir), evde yapılabilecek egzersizleri ihmal etmeyin. Unutmayın ABD’de salgının bu kadar büyük bir yıkıma neden olmasının temel nedenlerinden biri olarak obezite ve sağlıksız beslenme olarak açıklanıyor.

8- D vitamini önemlidir; bağışıklığın desteklenmesi konusunda faydaları bilinen D vitamini için günlük 15 dakika kadar balkonda vakit geçirin. Şartlarınız müsait değilse aile hekiminize danışarak D vitamini takviyesi alın.

9- Çocuklarınızın gelişimine katkıda bulunun; yaşına uygun olan ev işlerine yarım etmenin çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimine olumlu katkıları olduğu biliniyor. Siz de çocuğunuz ile sağlıklı beslenme denemeleri yapabilirsiniz. Yemek hazırlarken besinler hakkında küçük sohbetler edebilirsiniz. Sağlıklı

beslenme ve egzersiz konulu çizgi filmler, yaşına uygun belgeseller izletebilirsiniz. Birlikte sürekli pasta - kurabiye yapmak yerine oyun hamuru, tuz seramiği gibi alternatifler deneyebilirsiniz. Eğlenceli oyunlar (saklambaç, yakalamaca vb) ve spor türleri (zumba vb) ile çocuğunuz ile birlikte fiziksel aktivitenizi arttırabilirsiniz.

10- Özel diyet gereksiniminiz var ise kontrollere dikkat edin; diyabet, böbrek yetmezliği, gut, karaciğer hastalıkları gibi özel diyet gerektiren bir rahatsızlığınız varsa doktorunuz ve diyetisyeniniz ile sürekli iletişim halinde olun, diyetinizi sakın ihmal etmeyin.

11- Uzmanından bilgi alın; bilgi kirliliğinin çok olduğu bir süreçteyiz. Beslenme konusunda tavsiye veren kişilerin 'Beslenme ve Diyetetik' lisans mezunu olmasına dikkat edin. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ni (TUBER 2015) mutlaka okuyun, internetten kolayca erişebilirsiniz. Sosyal medya araçları ve kurumsal internet siteleri aracılığı ile T. C. Sağlık Bakanlığı ve Türkiye Diyetisyenler Derneğinin pandemi dönemi için hazırlanmış güncel sağlıklı beslenme önerilerini takip edin. Beslenme doğduğunuz andan başlayıp hayatınızın son anına kadar devam eden uzun soluklu bir süreçtir ve her koşulda devam ettirilmelidir. Gıda israfını önlemek, sağlığı korumak, ekonomiye katkıda bulunmak vb. amaçlar için bu dönemde beslenmenize mutlaka dikkat edin.



KAYNAKLAR

Baysal, A. Beslenme. 4. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi 2002.

Cassat JE and Skaar EP. Iron in infection and immunity. *Cell Host Microbe*, 2013; 13 (5): 509-19.

Desai AN, Aronoff DM. Food safety and Covid-19. *JAMA*. Apr 9. 2020. doi: 10.1001/jama, 5877.

Ibrahim KS and El-Sayed EM. Potential role of nutrients on immunity. *Int Food Res J*, 2016; 23(2): 464-74.

Jafar N, Edriss H, Nugent K. The effect of short-term hyperglycemia on the innate immune system. *Am J Med Sci*, 2016; 351 (2): 201-11.

Kansas Department of Agriculture. Covid-19 and food safety FAQ. (2020). Erişim adresi: <https://www.eatrightiowa.org/post/covid-19-and-food-safety-faq>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

Karakan M, Elmacıoğlu M.A, Nazlıkul H. Probiyotikler - prebiyotikler ve bağışıklık sistemi. *BARNAT*, 2016; 10 (1): 22-25.

Katona P, Katona-Apte J. The Interaction between nutrition and infection. *Clin Infect Dis*, 2008; 46 (10); 1582–1588.

Li Y, Yao J, Han C, Yang Y, Tabassum Chaudhry M, Wang S. Quercetin. Inflammation and immunity. *Nutrients*, 2016; 8 (3): 167-81.

Litchfield R, Francis S. (2020). Prepare your pantry, but don't panic. The Iowa Academy of Nutrition and Dietetics, Erişim adresi: <https://www.eatrightiowa.org/post/prepare-your-pantry-but-don-t-panic>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

Rodriguez-Morales AJ, Bolivar-Mejr´a A, Alarco´n-Olave C, Calvo-Betancourt LS. Nutrition and infection. In: Caballero B, Finglas PM, Toldr´a F, eds. *Encyclopedia of Food and Health*, Oxford. Academic Press, 2016: 98-103. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Enfeksiyon hastalıklarında beslenme, Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/beslenmehareket-haberler/enfeksiyon-hastalıklarında-beslenme.html>, Erişim tarihi: 10.04.2020.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Türkiye beslenme rehberi 2015 □TUBER□ Erişim adresi: <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>, Erişim tarihi: 10.04.2020.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Yeni koronavirus hastalığı (COVID-19). Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

The European Food Information Council. (2020). Food and coronavirus (Covid-19): what you need to know. Erişim adresi: <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>, Erişim tarihi: 12.04.2020.

The Harvard T. H. Chan School of Public Health's Department of Nutrition. (2020). Food safety, nutrition, and wellness during Covid-19. Erişim adresi: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>, Erişim tarihi: 12.04.2020.

Türk Diyetisyenler Derneği. (2020). Covid-19 beslenme önerileri. Erişim adresi: <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

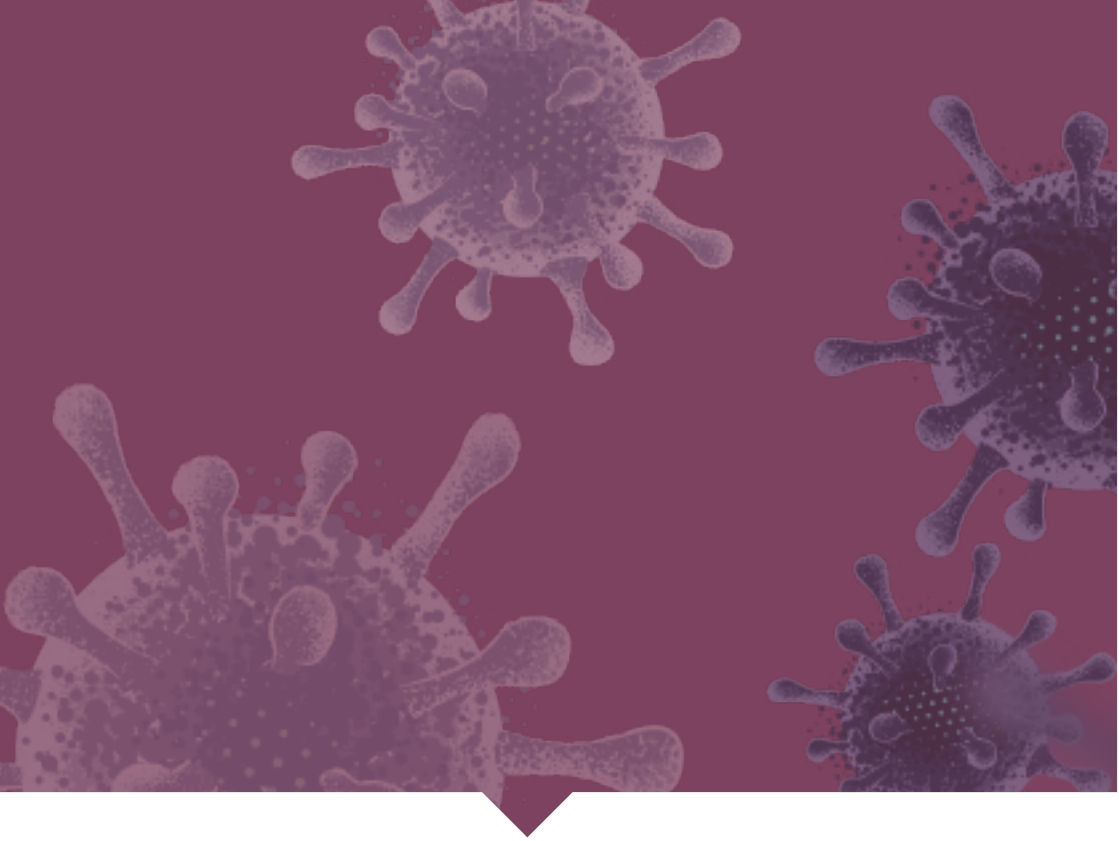
United Nations International Children's Emergency Fund. (2020). Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during-coronavirus-disease-covid-19-outbreak>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

World Health Organization (2020). Covid-19 and food safety: guidance for food businesses. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

World Health Organization (2020). Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. Erişim adresi: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>, Erişim Tarihi: 11.04.2020.

Wiles K. (2020). Is takeout food safe during Covid-19? Erişim adresi: <https://www.marketplace.org/2020/04/02/is-takeout-food-safe-during-covid19/>, Erişim tarihi: 12.04.2020.



BÖLÜM 8

GÜNLÜK YAŞAMDA TEMEL KORUNMA

Şinasi AŞKAR, Şeyma Nur DEVEBOYNU

Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

8. GÜNLÜK YAŞAMDA TEMEL KORUNMA

Pandemiye neden olan 2019 koronavirüs hastalığını (COVID-19) önleyecek bir aşı henüz yoktur. Hastalığı önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır. Virüs, özellikle birbirleriyle yakın temas halinde olan kişiler arasında yayılmaktadır. Hijyen ve sosyal mesafe kurallarını uyguladığınız zaman koronavirus yayılmasını yavaşlatır ve hastalanma olasılığınızı azaltırsınız. Bunun için yapmanız gerekenler şunlardır;

1- El hijyeni sağlayın (Eldiven takma, antiseptik kullanımı, su ve sabunla el yıkama): Farkında olmadan elinizi ağız, burun ve gözlerinize götürüp, mikropların vücudunuza girmesine sebep olursunuz. Engellemek için;

- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçınınız.
- Öksürme hapşırma sonrası ellerinizi su ve sabunla en az 20sn yıkayınız.
- Ev dışında kullandığınız ortak eşyaları dokunmadan önce mümkünse dezenfekte ediniz (alkol bazlı solüsyonlar, çamaşır suyu vb.), mümkün değilse temas sonrası su ve sabunla ellerinizi en az 20sn yıkayınız veya antiseptikle (alkol içeren solüsyon) ovunuz.
- Yoğun antiseptik kullanımı elinizde yaralara sebep olabilir, bu durumda gereksiz temas ve antiseptik kullanımı azaltmalı, el kremi/nemlendirici kullanmalısınız.
- Ortak eşyalara (para, kapı, kalem, vb.) sık dokunuyorsanız (market vb. çalışanlar) eldiven kullanmalısınız.
- Eldiven giymeden önce ve sonra elinizi antiseptikleiyiniz.
- Kullanımınıza bağlı olarak yaklaşık 1-2 saatte eldiveninizi tersinden çıkarıp çöpe atmalısınız.

2- Maske takın (Ev yapımı, cerrahi ve N95 maske): Öksürme, hapşırma ve konuşurken bile virüsler damlacıklarla saçılmakta, hatta bir süre havada asılı kalmaktadır. Evinizin dışındaki alanlarda (açık alan, iş yeri, market, otomobiliniz vb. kapalı mekânlarda) solunum yoluyla bulaşan mikroplardan en önemli

korunma yolunuz doğru takılmış maskedir. Maskenin burun üstündeki tel bant sıkıştırılmalı, maskenin alt, üst ve yanlarından hava girişi olmamalıdır. Evinizin dışındayken cerrahi maske kullanınız.

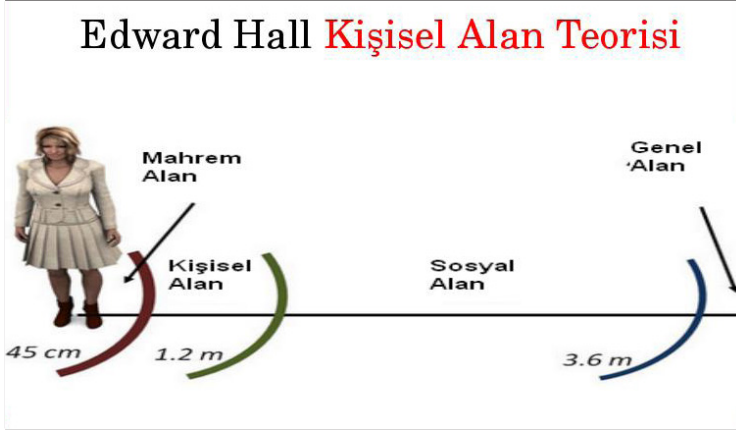
- Ventilli N95 maskeleri sıcak havalarda daha kullanışlı olsa da öncelikle daha riskli ortamlarda çalışanlar (sağlık vd.) kullanmalıdır.
- Maske bulamadığınız zaman birkaç kat hijyenik kumaştan hazırlanan maske/ boyunluk vb. bez yüz kaplamaları düşük olsa da koruma sağlayacaktır.
- Maskenin ağız ve burun kısmına dokunmayınız.
- Maskeyi takmadan önce ve çıkarttıktan sonra el hijyenini sağlayınız.
- Maskeniz nemlendiği anda (öksürük, hapşırma vb.) değiştiriniz ve tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmayınız.
- Maskeler elinizi ağız ve burnunuza götürmenizi engeller, daha az virüs saçımı veya virüs alımına sebep olarak hastalanma riskinizi azaltır fakat sizi %100 korumaz.
- En kısa sürede güvenli ortam (sosyal izolasyon, ev) oluşturarak maske kullanımınızı azaltmaya çalışın. Doğru takılmayan maske korumaktan çok zarar verebilir.

3- Sosyal mesafenizi koruyun: Belirtileri olmayan bazı kişilerin (taşıyıcı) virüsü yayabileceğini unutmayın. Hapşırma öksürme hatta konuşurken bile çok sayıda virüs yaklaşık 1 metre uzağa yayılır. Yürürken önünüzdekinden en az 4-5 metre, kapalı alanlarda (büro, otomobil vb.) diğer insanlardan 1,5 metre (4 adım/2 kol uzunluğu) uzakta durmalısınız.

Maskeniz takılı değilken, öksürük veya hapşırma sırasında mendil, mendil yoksa dirsek içini kullanınız.

- Toplantılarınızı sanal hale getirin, kalabalıktan uzak durun.
- Tokalaşmak, sarılmak gibi yakın temaslardan kaçınin.
- Hasta olan insanlardan kaçınin.

- Zorunlu olmadıkça dışarı çıkmayın.
- Bağışıklık sistemi zayıf olanlar, allerjisi olanlar, hastalar, yaşlılar mutlaka evde kalın.
- Havalandırma sistemlerinde filtreleri sık sık dezenfekte edin. Kapalı küçük ortamlarda havaya alkol içeren dezenfektan ile spreyleme yapın.



4- Sık dokunulan eşyaları temizleyin; Virüs çeşitli malzemelerden yapılmış yüzeylerde saatlerce günlerce bulunabilmektedir. Görünür şekilde kirli yüzeylerin temizlenmesi ve ardından dezenfeksiyon, evlerde ve toplum ortamlarında bulaşmanın önlenmesi için önlemdir.

- Evinize geldiğiniz anda dışarıda kullandığınız eşyaları (telefon, anahtar, kapı kolları, klavye, masa, uzaktan kumanda, kıyafetler, maskeler, alışveriş malzemeleri) su sabunla temizleyin veya çamaşır suyu, yüksek ısı (ütü, buhar makinesi vb.) ile dezenfekte edin.
- Deterjan veya dezenfektanla sildikten sonra temas süresini uzatmak için yüzeyleri/eşyaları kurulamayın.

5- Genel Öneriler: Koronavirüsten temel korunma kurallarına ek olarak, sağlıklı bir yaşam için aşağıda verilen genel kurallara dikkat etmelisiniz.

1. Bağışıklık sisteminizi güçlendirin

2. Dengeli beslenin
3. Stresten uzak durun
4. Düzenli uyuyun
5. Panik yapmayın
6. Hafif spor yapın
7. Yorgun olmayın
8. Nargile, sigara, alkol vb. tüketimini azaltın

KAYNAKLAR

Blocken B., Malizia F., Van Druenen T., Marchal T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Erişim adresi: http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf, Erişim tarihi: 10.04.2020.

British Dental Association. (2020). COVID-19 / Coronavirus - advice for the general public. Erişim adresi: <https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-coronavirus-advice-for-the-general-public.html>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). How to protect yourself & others. Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-n-cov/prevent-getting-sick/prevention.html>, Erişim tarihi: 11.04.2020.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi, Erişim adresi: https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf, Erişim tarihi: 11.04.2020.



BÖLÜM 9

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

9. DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ	DOĞRU
Her Kovid-19 enfekte olgu, ağır ve ölümcül seyretmektedir.	Hastalığın seyrinde yüzde 10-15 oranında ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve çoklu organ yetmezliği görülebilir ve yüzde 2-5 oranında ölümlerle sonuçlanırken, yüzde 80 oranında hastalık hafif seyretmektedir.
Hastalıktan korunmak için maske takmanız yeterlidir.	Maske, kişiyi virüsü kapmaktan yeterince korumaz. Sadece kişi hasta ise virüsün başkalarına bulaştırılmasına engel olabilir. Korunmada en önemli yöntem el temizliğidir. Eller mümkün olduğunca temiz tutulmalı ve göz, burun ve ağza götürülmemelidir.
El dezenfektanları tüm sorunu çözer.	Piyasada değişik isimler ile pazarlanan sözde antiseptik, dezenfektan ve mikrop öldürücülerin çoğu elleri iyi bir 'su-sabun temizliğinden' daha çok koruyamayacaktır. Ellerin, sık sık bol sabunlu su ile dikkatle iyice ovularak yıkanması koruyuculuk için yeterli olacaktır. Su ve sabuna ulaşamayacak durumlarda 70 derece ve üzerinde bir kolonya veya alkol bazlı el dezenfektanı da kullanılabilir. Sık el temizliği cildi kurutarak egzama gibi hastalıklara neden olabilir. O yüzden eller günde birkaç kere nemlendirici krem ile nemlendirilmelidir.
Burnu tuzlu suyla yıkamak, tuzlu suyla gargara yapmak ya da sirke virüsün bulaşıcılığını engeller.	Bu konuda hiçbir bilimsel veri yoktur. Hatta tuzlu suyun tuz oranı yüksek olursa üst solunum yolu hücrelerine hasar verebilir. Solunum sistemini viral enfeksiyonlardan ya da dış etkenlerden korumada bir kalkan özelliği gösteren, bakteri ve virüslerin solunum hücrelerine tutunmasını engelleyen mukus tabakası da hasar görebilir.
Sıcak içecekler içmek virüsü öldürecektir.	Aşırı sıcak içecekler, ağız-boğaz bölgesini yakıp kavurarak 'koruyucu epitel tabakayı' ve 'önleyici bağışıklık salgılarını' tahrip ettiğinden, faydadan çok zarar verebilir.
Enfekte yüzeyleri sadece su ile ya da ıslak mendil ile silmek yeterlidir.	Yüzeyler, belli oranlarda sulandırılmış (1:100; 1 birim çamaşır suyu, 99 birim su) çamaşır suyu ya da deterjanla temizlenmelidir. Basit deterjanlar da koronavirüsü önlemede çamaşır suyu kadar etkilidir.
Sarımsak, soğan yemek koronavirüs enfeksiyonunu önler.	Sarımsak ve soğan içerdikleri alisin ve kuvarsetin sayesinde antimikrobiyal özellikleri olan sağlıklı gıdalardır ama koronavirüsten koruma gibi bir faydaları bilimsel olarak ortaya konmamıştır.
Çok turşu yemek bağışıklık sistemini güçlendirip hastalıktan koruyacaktır.	Ev yapımı turşuların, içerdikleri probiyotikler sayesinde bağışıklık sistemine bir miktar destek vereceği doğrudur. Ancak aşırı miktarda turşu tüketimi aşırı miktarda tuz tüketimine de neden olarak vücudun sıvı elektrolit dengelerinde değişikliklere ve hipertansiyona sebep olabilir.

Kelle paça çorbası bağışıklık sistemi için şarttır.	Bağışıklık sistemini özel olarak güçlendirdiği gösterilmiş herhangi bir gıda yoktur. Önemli olan sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığıdır. Virüslerden korunmada bağışıklık sisteminin önemli olduğu doğrudur. Bugüne kadar yapılan bilimsel çalışmalarla bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmış 3 uygulama vardır. Bunlar, dengeli beslenme, yeterli bir uyku ve düzenli fizik egzersiz şeklindedir.
Alkolsüz kolonya, el dezenfektanı olarak kullanılabilir.	Bir sıvının dezenfektan özelliğe sahip olması için minimum yüzde 70 alkol oranına sahip olması gerekir. Uygun el antiseptiği bulunamayan yerlerde yüzde 80-90 arasında alkol içeren her türlü kolonya da el hijyeninde virüsten korunmada kullanılabilir.
Havaların ısınması ile virüs ortadan kaybolacak.	Sıcak havanın virüsü doğrudan öldürmesi gibi bir durum söz konusu değil. Ancak havaların ısınması ile insanlar kapalı ve havasız ortamlarda uzun süre vakit geçirmiyor, evler, iş yerleri daha iyi havalandırılıyor ve böylelikle solunum yoluyla bulaşan virüslerin bulaşma olasılığı azalıyor. İkinci olarak da artan sıcaklık nedeniyle virüs dış ortamda daha kısa süre canlı kalabiliyor.
Kovid-19 sadece yaşlı nüfusu etkileyen bir virüsdür.	Kovid-19 erişkin yaştaki tüm bireyleri etkileyebilir. Hastalığı ağır geçirme olasılığı, yaş ilerledikçe artmaktadır. Özellikle 60 yaş üzerindeki bireylerde risk artmakta, 40 yaşın altında binde 2 olan ölüm oranı 80 yaşın üzerine çıktığında yüzde 15'e ulaşmaktadır
Kovid-19, laboratuvarda üretilmiş bir virüsdür.	Kovid-19 laboratuvar ortamında hazırlanmış bir virüs değildir ve mikroorganizmaların geçirdikleri doğal basamaklar sonucu topluma yayılmıştır. Zaten yeni virüslerin neden olacağı salgınların Güneydoğu Asya'dan çıkması tıp çevrelerinde beklenen bir durumdur. Buradaki yoğun insan nüfusu ve çeşitli hayvanların çok sayıda olması, hayvanlar ve insanlar arasında temasın fazla olmasına, bu da virüslerin değişime uğrama riskinin artmasına neden olmaktadır.
Kovid-19 için aşı geliştirildi ancak henüz piyasaya sürülmedi.	Kovid-19 için henüz geliştirilmiş kullanılabilecek bir aşı bulunmamaktadır. Bu alan çok fazla ve hızlı şekilde çalışma yapılmakta olan bir alandır. Henüz kullanılabilecek bir aşı olmamakla birlikte devam eden 30 civarında bilimsel çalışma bulunmaktadır. Ancak bağışıklık sistemi ile koronavirüsler arasındaki karmaşık ilişki çok aydınlatılmamış olduğundan geliştirilecek aşılardan ne kadar ve ne süreyle etkili olacağı bilinmemektedir. Etkili bir aşının bir yıldan önce geliştirilmesi beklenmemektedir.
Kovid-19 tedavisinde antibiyotik kullanımı gereklidir.	Kovid-19 bir virüs hastalığı olup antibiyotik kullanımının hastalık seyri üzerine bir etkisi yoktur. Antibiyotikler virüse etki etmez.

Kovid-19 evcil hayvanlardan da bulaşabilir.	Şu ana kadar olan yapılan çalışmalarda evcil hayvanlardan insanlara Kovid-19 geçişi saptanmamıştır.
Sosyal medyada 'gizli' adı altında yayılan belgede yer alan yeni tedbir kararları alındı.	Sosyal medyada 'gizli' başlığı ile yayılan tedbir kararları doğru değildir, gündemde olan ve olacak tedbir kararları ilgili idari birimler tarafından resmi yazılar ile tüm topluma gizli olmadan duyurulmaktadır.
Kovid-19 kabuklarıyla yenilebilen yeşillikler ve meyve ile sebzelerde tutunabildiği için meyveler kabukları soyularak yenilmeli, diğerlerinin ise tüketiminden kaçınılmalı. Kovid-19 açısından meyve ve sebzeleri kabukları ile yemenin hastalık riskini artırmış olduğuna dair bir veri bulunmamaktadır. Genel temizlik kuralları doğrultusunda meyveler yıkanarak kabukları ile tüketilebilir.	Kovid-19'dan korunmak için dışarı çıktıktan sonra kıyafetler de dezenfekte edilmeli. Dışarı çıkıldıktan sonra kıyafet dezenfeksiyonu uygulamasının hasta olmayı engelleyici ve rasyonel bir yanı yoktur. Kıyafetlerin her zaman yapıldığı gibi kirlenme durumlarına göre yıkanmaları yeterlidir.
Virüsten korunmak mümkün değildir.	Belirlenen kurallara uyulması durumunda, virüsten korunmak mümkündür. Özellikle olası ya da kesin tanı almış kişilerde, izolasyon kurallarına uyulması, hastalığın yayılmasında ve hasta kişinin yakın çevresi için hastalıktan korunma sağlanmasında çok önemlidir.
Cerrahi olarak isimlendirilen ve normal maske diye tanımlanan maskeler, gün içinde kullanıldıktan sonra yıkanarak tekrar kullanılabilir. Cerrahi maskelerin kullanım süresi 3-4 saat olup, nemlendiğinde kirlendiğinde değiştirilmeleri gerekir. Maske yıkandığında koruyuculuk işlevini kaybeder.	Vücut direncinin artırılması için sağlıklı bireylerin de bir an önce bağışıklık kuvvetlendirici destek ürünleri ve vitamin hapları alması gerekmektedir. Sağlıklı bireylerin, ek bir destek ürünü almalarına kesinlikle gerek yoktur. Her bireyin yeterli uyku, dengeli beslenme ve düzenli fizik egzersiz gibi kurallara uyması yeterlidir. Ek bir destek ürünü kullanmak, hastalıktan korunmak için fayda sağlamamaktadır. Sadece vücutlarında vitamin eksikliği olanların dışarıdan bu vitamin veya minerali alması gerekir.