

## Pandemi Günlerinde Nörorehabilitasyonun Evde Devamlılığının Sağlanması

**Sn. Meslektaşlarımız,**

TND Nörorehabilitasyon Çalışma Grubu olarak Covid-19 pandemisi sürecinde Nörorehabilitasyonun ev koşullarında devamlılığı ve gerekliliği konusunda, bazı hatırlatmalarda bulunmak istedik.

**-TND Nörorehabilitasyon Çalışma Grubu olarak önerimiz;** pandemi sürecinde ilaç tedavilerinin yanı sıra **Nörorehabilitasyonun sinir sistemi üzerindeki restore edici ve koruyucu etkilerini göz ardı etmeden tedavi devamlılığının evde sağlanması** yönündedir.

**- Genel yaklaşımımız;** özellikle yatan hastalarımızı, hastanelerde mümkün olabildiğince az tutmak ve **ev şartlarında Nörorehabilitasyonun devamlılığını** sağlamak yönündedir. **Çalıştığınız kurum bir pandemi hastanesi olmasa bile, bu yaklaşımın dikkate alınmasını önemle rica ediyoruz.**

**-Multipl Skleroz** hastalarımızda, egzersiz bildiğiniz üzere, **spastisite** kadar **depresyon** ve **kronik yorgunlukla** da baş etmede oldukça önemlidir. Evde geçen bu günlerde, haftada 3 kez 30'ar dakikalık (ya da her gün, 10'ar dakikalık) **ısınma, esnetme ve germe egzersizlerini** yapmaları konusunda hastalarımızın teşvik edilmesi uygun olacaktır. Ayrıca bu günler hastalarımızı, digital platformlardan **pilates** gibi yararlı egzersizleri öğrenmeye teşvik etme konusunda da bir fırsat olabilir. Ancak, hastalarımızın çok fazla egzersiz yaparak vücut ısılarında aşırı artışlara yol açmamaları gerektiğinin hatırlatılması da yine bizlere düşmektedir.

- **Demans** hastalarımız, halen genel yaklaşım kuralları gereği evdeler ve ilaçlarına devam ediyorlar. İleri demans hastalarında, **fizik egzersizlerden**, özellikle yatak içi aktif ya da pasif fleksiyon-ekstansiyon hareketleri, sık pozisyonlamalar, kontraktürlerin ve bası yaralarının önlenmesi açısından çok önemlidir. **Aspirasyon pnömonisini** önlemek için, tıpkı inme hastalarımızda olduğu gibi, dik pozisyonda beslenmenin önemi, özellikle bu dönemde tekrar tekrar hatırlatılmalıdır. Mobil hastalarımızın yakınlarına, onları sıkmadan, gerekirse güne yayararak, koridor gibi alanlarda, yürüme egzersizlerine teşvik etmesi gerektiği hatırlatılmalıdır. Hasta ve yakınlarının, ev içi **uğraş aktivitelerine** yönlendirilmesi, aile fertlerinin çoğunluğunun evde olduğu bu süreçte, ileri dönemlerde alışkanlığa dönüşecek bir tedavi devamlılığı sağlayabilir. Hastanın zarar görmeden; yemek ve temizlik işlerine katkısının sağlanması ve örgü örme gibi uğraş aktivitelerine yönlendirmenin tam zamanı olduğu kanaatindeyiz. İbadet eden hastalarımızın ibadetlerine evde devam etmelerinin sağlanması da yine önemli bir husustur. Ayrıca aile fertlerinin bilişsel egzersizlerin neler olduğunu öğrenmesi, evde kalınan bu dönemi demans hastalarımız için büyük bir fırsattır. Bilişsel egzersizler öncelikle '**Anımsatma Egzersizi**' ile başlar. Yani önce hastanın geçmişinden, onun keyifle konuşmayı sevdiği bir konuyu anlatması istenmelidir. Sonrasında '**Gerçeklik Yönelimi Egzersizi**' için, yer, zaman, kişi oryantasyonu hatırlatmaları yapılmalıdır. Diğer aşama olan '**Bilişsel Akılda Tutma Egzersizleri**' ise, hastanın kendini fonksiyonel hissetmesine odaklanır. Bu bağlamda ileri geri saymalar (haftanın günleri, sayılar), birlikte kelime ezberleme çalışmaları yapılabilir. Hastalara, evdeki resimlerden aile fertlerinin yüzlerini, internetten ünlü kişilerin yüzlerini hatırlatma egzersizleri yaptırılabilir. Birlikte resim yapma, tavla oynama veya yapboz gibi aktivitelerin yapılması önerilmelidir. Ayrıca imkânı olan ailelere, bilgisayarlar veya

cep telefonlarından da, hastalara yönelik beyin egzersizi programlarına ulaşabilecekleri hatırlatılmalıdır.

- **Hareket bozukluğu** hastalarımızda, yürüme ve denge egzersizleri hepimizin bildiği gibi, büyük önem arz etmektedir. Parkinson Hastalığı özelinde sırt aksiyal kaslarının güçlendirici ve rijidite azaltıcı egzersizlerin önemi büyüktür. Ev içi egzersizlerin sadece bu süreçte değil, hayat boyu 'ilaç tedavisine paralel' olarak yürütülmesi gerekmektedir. Egzersizlere yönlendirme; evdeki elçilerimiz olan hasta yakınlarının çoğunun evde olduğu bu dönemde büyük önem arz etmektedir. Çünkü özellikle düşme riski olan hastalarımızın, egzersizlerini hasta yakını gözleminde yapmaları şarttır. Bu bağlamda, hasta ve yakınlarının, Parkinson Hastalığı Derneğinin internet sayfasında yer alan egzersiz video ve görsellerine yönlendirebilirsiniz.

-**Epilepsi** hastalarımızda da egzersiz tüm hastalarımızda olduğu gibi çok önemlidir. Özellikle valproat gibi obeziteye yatkınlığı artırma riski olan ilaçları kullanan hastalarımızda ev içi egzersizler mutlaka hatırlatılmalıdır.

-**Akut inme** hastalarımızda, eğer durumu stabil ise, yani ateşi, hiperglisemisi, hipertansiyonu, aritmisi kontrol altına alınmış ise, taburculuğu önemli bir konudur. Yaklaşımımız; Uzmanlarından, yaptırılacak egzersizleri, bakım verenlere öğretmeleri ve mümkün olan en kısa sürede taburculuğun sağlanması yönünde olmalıdır. Ailelerin hastalarının yürüme ve konuşmalarının düzelmesinin gecikeceği yönünde kaygıları olabilir. Aileler, hastanede kalmanın yarar ve zararları konusunda yeterince aydınlatılmalı ve '**sürecin evde devamlılığı için gereken ortamı hazırlamaları konusunda**' teşvik edilmelidir. Durumu

stabil olmayan inmeli hastalarımızda ise, Covid-19 pandemisi önlemleri altında halen hizmete devam ediyoruz, edeceğiz.

**-Subakut ya da kronik inmeli** hastalarımızın bir kısmından, bu süreç kapsamında, rehabilitasyonlarının ertelendiği bilgisini alabilirsiniz. Hastalarımızı ve ailelerini, zaten öğrenmiş oldukları egzersizleri, evdeki imkânlar dahilinde ve '**gerekli hijyen önlemleri altında**' devam ettirmeleri konusunda motive etmemiz ve rahatlatmamız gerekmektedir.

**-Bir önerimiz de meslektaşlarımıza yönelik. Egzersizin doğal immüniteyi pozitif yönde etkilediğini çok iyi bilen uzmanlar olarak;** bizlerin de egzersiz yapmayı **düzenli** hale getirmemiz yararlı olacaktır.

**Sağlıklı Günler Dileriz.**

**Saygılarımızla,**

**TND Nörorehabilitasyon Çalışma Grubu Adına**

**Prof. Dr. Şevki ŞAHİN**

**Maltepe Üniversitesi,**

**Tıp Fakültesi, Nöroloji A.D.**