

COVID-19 PANDEMİSİ GÜNLERİNDE YAŞAM KALİTESİNİ GÖZETMEK: LÜKS MÜ GEREKLİLİK Mİ?

Yaşam Kalitesi (YK); bedensel hastalıklar, ruhsal faktörler, sosyal ilişkiler, fizik çevre, damgalanma gibi birçok alt katmandan oluşan insan yaşamını önemli derecede etkileyen bir faktördür.

Nörolojik Hastalıklarda Yaşam Kalitesi Çalışma Grubu olarak daha çok nörolojik hastalıklarda yaşam kalitesindeki etkilenmeye odaklandık. Ancak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde başlayan ve dalga dalga tüm dünyayı saran salgın, ülkemizde ise 11 Mart 2020'den itibaren yaşamımızın en önemli parçası haline geldi.

COVID 19 pandemisinin çeşitli yaş ve meslek gruplarında yaşam kalitesine etkilerini şu şekilde özetleyebiliriz.

COVID-19 pandemisi farklı uygulamaları hayatımıza sokmuştur. Sağlık çalışanları, sağlık dışındaki hayati alanlarda çalışanlar (temizlik, beslenme, transport işleri vb.), evde kal çağrısı ile gönüllü olarak evinde kalanlar, risk grubu yaşta olduğu için evinde zorunlu kalanlar gibi grupların yaşam kalitesi değişik ölçülerde etkilenmiştir.

Kronik hastalığı olan bireyler hastalığa daha kolay yakalanma ve hastalığın ağır seyretmesi yükünü omuzlarında hissetmektedir. Kronik nörolojik hastalıklar ve immün supressif-modülatör ilaçlar da dâhil olmak üzere değişik tedaviler alan hastalarla ilgili Türk Nöroloji Derneği Çalışma Gruplarının bilgilendirme yazıları hastalar ve yakınları için önemli bir rehber olmaktadır. Pandemi sürecinde hastanelere sık gitme ihtiyacı olan ama hastalık bulaşma riski nedeniyle gelemeyen Nöroloji hastalarımız ve hasta yakınları için tüm iletişim olanakları (telefon, online iletişim platformları gibi) ile yardımcı olmak onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak, yaşam kalitelerini pozitif yönde etkileyecektir.

Eğitim alan bireylerde anaokulu-üniversite-yüksek lisans-doktora programlarına kadar tüm eğitim birimleri değişim geçirmiş, evde çevrim içi eğitim, hayatın bir parçası haline gelmiştir. Bu durum yarattığı kolaylıklar kadar sosyal izolasyon, fizik aktivitede azalma, psikolojik ek yükleri beraberinde getirmiş ve çocuk ve gençlerimizin yaşam kalitelerinde etkilenime yol açmıştır.

Damgalanma (Stigma), diğer nörolojik hastalıklarda gördüğümüzden daha ağır düzeyde Covid-19' da ortaya çıkmaktadır. Bu salgın hastalığın bilinmeyen yönleri, aşırı bulaşıcılığı, ağır seyredip yoğun bakım süreci ve ölüme yol açabilmesi beraberinde korkuyu da getirmektedir. Hastalığa yakalanmış insanlar, onlara temas etmiş aile bireyleri, yakın zamanda yurtdışı ile irtibatlı olmuş tüm kişilerin (yurtdışında çalışanlar, eğitim için gitmiş olanlar, göçmenler, ümreciler) yanısıra gerekli durumlarda apartmanlar, mahalleler, köyler karantina altına alınmakta ve insanlar kendilerini damgalanmış, etiketlenmiş, dışlanmış hissetmektedir. Bu durumun insanların yaşam kalitesinde yarattığı tahribat kaçınılmazdır. Bu korkuyla şikayetlerini veya temaslı olduğunu gizlemeye çalışmak, sosyal izolasyon kurallarını hiçe sayan davranışlarda bulunmak, sağlık kurumlarına başvurmadan kaçınmak önemli bir sorun olarak gözlenmektedir. Sağlık çalışanlarının yanısıra tüm topluma görev düşmekte, sorumluluk bilinciyle panik olmadan, korkularına yenik düşmeden, izolasyon kurallarına uymaları, ayrımcılık, dışlama, suçlama yapmamaları, birlik beraberlik duygusuyla sürece destek olmaları gerekmektedir.

Korunma önlemleri, Psikolojik destek ve bilgilendirme açısından Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER), Türk Psikiyatri Derneği, çevrimiçi destek programları hazırlamıştır. Hem sağlık çalışanları

olarak bizlere, hem de hastalarımıza yönelik bu programlara vakit ayırıp katılımın sağlanması büyük önem taşımaktadır.

Ön saflarda çalışan Acil, Dahiliye, Göğüs Hastalıkları, Enfeksiyon, Anestezi-Reanimasyon Uzmanları, sahada Halk Sağlığı uzmanları ve araştırma görevlileri ve Aile hekimleri ile arka planda COVID-19 pandemisi özelinde rutin sağlık hizmetlerini sürdüren tüm branş hekimleri bir yandan sorumluluk bilinci, kesintisiz hizmet anlayışı ile **gururla çalışırken**, bir yandan da enfekte olan ve hatta hayatını kaybeden meslektaşlarının, yakınlarının ve hastalarının haberleri ile duygusal olarak **çöküntüye uğramaktadır**. Bu bağlamda aynı meslek dalının üyeleri olarak hem yaşam koruyucu tedbirlerin alınması hem de karşılıklı etkileşime dayalı moral desteğin sağlanması yaşam kalitemizi yükseltecektir.

Ayrıca meslektaşlarımızın **ailelerine virüs taşıma korkuları** da göz ardı edilmemelidir. Çünkü bu durumun yarattığı ağır sorumlulukla bir kısım meslektaşımız evlerinin dışında ikamet etmektedir. COVID-19 Pandemisi nedeniyle yemek ve uyku düzenleri önerilenin aksine çok bozulmuştur. Bu durumda olan meslektaşlarımızın yaşam kalitesi için psikolojik ve sosyal destek çok önemlidir.

Bakanlığımızın süreci yönetimindeki başarısı, sağlık tesislerimizin alt yapı konusundaki gelişkinliği, kurumların iyi koordine olması, malzeme eksiklerine karşı duyarlı olunması ve psikolojik desteğin sürekliliğinin sağlanması bizlerin ve hastalarımızın bu günkü ve gelecekteki yaşam kalitesini ve yaşam kalitesindeki değişiklikleri belirleyecektir. Bu nedenle COVID-19 pandemisi günlerinde Yaşam kalitesini gözetmek, bu konulardaki verileri toplamak, paylaşmak, yeni çözümler üretmek **lüks değil gerekliliktir**.

TND Nörolojik Hastalıklarda Yaşam Kalitesi Çalışma Grubu Adına Sağlıklı Günler Dileriz.

Saygılarımızla,

Prof. Dr. Sibel KARŞIDAĞ

Maltepe Üniversitesi,

Tıp Fakültesi, Nöroloji A.D.