

KIRILGAN GRUPLAR VE COVID-19; YAŞLILAR

Dr. Yeşim Yasin

Dr. Öğretim Görevlisi, Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı
Anabilim Dalı

Türk Tabipleri Birliği Halk Sağlığı Kolu Yürütme Kurulu Üyesi

Özet

Salgında kuşkusuz en savunmasız grup yaşlılar oldu; olmaya devam ediyor. Yaşlıların var olan sorunları pandeminin ilave ettiği sorunlar ile iç içe geçti. Fiziksel mesafe önlemleri bulaş ve hastalanma riskini azaltırken, yaşlı nüfusun sosyal etkileşimini ve fiziksel aktivitesini sınırlayarak fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Diğer yaş gruplarında da olduğu gibi yaşlı nüfusun güç ve dayanıklılığı genel refahla ilişkilidir. Ancak yaşlılar açısından artmış stres, sağlıklarını doğrudan etkileyebilecek uyku sorunlarına ve daha ileri durumlarda intihar düşüncelerine neden olmaktadır. Yaşlıların hem kamusal hem de özel yaşamlarındaki savunmasızlığına yönelik “yaşçı” anlatılar, duygusal ve zihinsel sağlıklarına zarar vermekte ve rutin aktivitelerini sınırlamaktadır. Gözden kaçırılmaması gereken en önemli hususlardan biri yaşlı bir yetişkinin günlük ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yardıma ihtiyacı olması nedeniyle bir grup insandan fiziksel olarak uzak durmasının mümkün olmayabileceğidir. Bazı yaşlılar için ise çalışmaya devam etmeme seçeneği bulunmayabilir. Pandeminin yarattığı koşulların, yaşlı nüfusun genel sağlığı ve ekonomik durumuyla ilgili öngörülmemiş ve daha karmaşık sorunlara yol açması muhtemeldir.

Dünyadaki nüfusun yaş ortalaması bir süredir artıyor. Yaşam ve çalışma koşullarındaki iyileşmeler, sağlık hizmetlerinin ve teknolojinin gelişmesi, dünya nüfusunun ortalama yaşam beklentisinde muazzam bir artışa neden oldu. Bu da insanların hastalıkları veya sakatlıkları olsa bile daha uzun yaşayabileceği anlamına geliyor. Bununla birlikte, yaşamın ilerleyen dönemlerinde insanlar, giderek artan hastalıkları ve özellikle yaşamak için başkalarına bağımlı olma risklerinin yükselmesi nedeniyle daha savunmasız hale geliyor. Koronavirüs pandemisi yaşlıları bu arka planla ve hazırlıksızken vurdu. İlk başta virüsün, bağışıklık sistemlerinin daha zayıf olması nedeniyle yaşlıları diğer yaş gruplarına oranla klinik olarak daha fazla etkilediği düşünülüyordu. Zamanla yaş grupları arasındaki farklılıklar değişti, enfeksiyon ve klinik sonuçları yaş gruplarına yayıldı. Ancak koronavirüsün genel olarak yaşlı nüfusta ölümlere neden olduğu anlayışı, bu konuyla ilgili kamu politi-

kalari ve medya yansımaları, genç nüfusun bir şekilde virüse karşı yenilmez olduğu algısını yarattı.

Yaşlı nüfus, virüse karşı savunmasızlığı nedeniyle en uzun süre evde kalmak zorunda kalan gruplardan oldu. Oysa, uzun süreli tecrit, yaşlılar arasında farklı sorunlara yol açıyor. Evde kalıp başkalarından uzak durmanın bulaş riskini azaltacağı, ancak hareketsizlik ve olası yalnızlığın, izolasyon ve kendini değersiz görme gibi duyguları arttıracığı ve bu nedenle fiziksel, zihinsel, duygusal sorunlara yol açacağı düşünülüyor. Bu durum “COVID-19 Bağlantısallık Paradoksu” olarak adlandırılıyor. (**Smith ML, 2020**) Hastanelere ulaşamama veya başvurma korkusu ile birlikte sosyal izolasyon önlemleri, özellikle acil durumlarda yaşlıların ihtiyaç duydukları tıbbi bakımı almalarını engelleyebiliyor (**Altın Z, 2020**).

Fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hali, virüse karşı direncin her yaş grubunda ama en önemlisi yaşlılarda artırılması için önemlidir. Ancak uzun süreli evde kalma zorunluluğunun yaşlıların günlük aktivitesini azalttığı (**Hall G, 2020**), fiziksel mesafenin ise desteğe ve refakatçilere ihtiyaç duyan yaşlıların ruhsal ve duygusal sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği düşünülüyor (**Brooke J, 2020; Yorgancıoğlu A, 2020**). Yaşlıların sorunlarını daha da kötüleştiren diğer bir konu, başkalarıyla bağlantı veya sosyopsikolojik yardım ararken dijital ağlara sınırlı erişimleri veya bu ağları kullanamamalarından kaynaklanıyor. Dijital cihazların kullanımı, bireylerin özellikleri ve yaşam koşulları ile doğrudan ilgilidir. Bu ağ ve cihazlar yaşlılar arasında yaygın kullanılmıyor; internet kullanımı temel düzeyde kalabiliyor (**Seifert A, 2020**). Bu nedenle çevrimiçi olarak sunulan bilgi ve hizmetlerin yaşlılara ulaşıp ulaşmadığından net olarak emin olunamıyor (**Altın Z, 2020**).



COVID-19 yüzünden oluşabilecek sağlık sorunlarının yarattığı endişe, enfeksiyondan korunmaya yönelik önlemlerin sonucu artan yalnızlık ve bunların yol açtığı uyku sorunları da kaygı verici bir başka konu başlığıdır (**Grossman ES, 2020**). Üstelik daha ciddi risk altında oldukları algısı,

Yaşlı nüfus, virüse karşı savunmasızlığı nedeniyle en uzun süre evde kalmak zorunda kalan gruplardan oldu. Oysa, uzun süreli tecrit, yaşlılar arasında farklı sorunlara yol açıyor. Evde kalıp başkalarından uzak durmanın bulaş riskini azaltacağı, ancak hareketsizlik ve olası yalnızlığın, izolasyon ve kendini değersiz görme gibi duyguları arttıracığı ve bu nedenle fiziksel, zihinsel, duygusal sorunlara yol açacağı düşünülüyor.

yaşlanmaya dair olumsuz anlatılara ve yaşlıların klişeleştirilmesine yol açacağı için, bu yaş grubunun duygularını ve ruh sağlığını ayrıca etkileyebilir (**Flett GL, 2020; Yalçınalp E, 2020; Yorgancıoğlu A, 2020**).

Türkiye’de yaş, enfeksiyondan korunma önlemleriyle ilgili kamusal söylemde en belirgin, ancak ölümleri duyururken en az telaffuz edilen farklılık ve durum hâlâ da öyle (**Altın Z, 2020**). Fiziksel mesafe tedbirlerini uygularken, kamu otoritesinin bu sorunu iyi yönetemediğine tanık olduk (**Altın Z, 2020**). Üretilen dil, tutum ve söylem ayrımcı ve ötekileştirici oldu. Yaşlı insanlar üzerinde derin izler bıraktı, bırakacak. Hatta bu durumun, aynı SARS’ın 2000’lerde gösterdiği gibi, yalnızlıkla birleşen ezici duygular ve endişeli düşünceler nedeniyle yaşlı yetişkinlerde intihara eğilimi artırabileceği ifade ediliyor. (**Wand A, 2020**).

Yaşlılıkla birlikte okunabilecek bir diğer sorun, belli ülkelerde hastaların yoğun bakım ünitelerine veya ventilatör desteğine kabul edilirken belirli yaş aralıklarının dikkate alınmasıdır. Sadece hastanın yaşına göre yapılan seçimler etik açıdan kaygı vericidir, çünkü hastanın işlevselliği, bilişsel yetenekleri ve komorbiditeleri dikkate alınmaz (**Farrell TW, 2020; Altın Z, 2020**). Kullanılan diğer kriterler arasında “kazanılan yaşam yılları”, “yaşanmış yaşam yılları” ve “uzun vadede tahmini yaşam beklentisi” gibi ölçümler de vardır ki, bunlarda da yaşlı insanların gençlere oranla her zaman dezavantajlı olacakları açıktır (**Farrell TW, 2020**). Kamuoyunun farkında olduğu bu kriterler, tıbbi kararlar ve yaş sınırlamaları, yaşlıların kendilerini “sadece bir sayı”dan ibaret veya virüsten korunmaya değmeyeceklermiş gibi hissetmesine ve psikolojik iyilik hallerinin bozulmasına yol açabilir (**Flett GL, 2020; Altın Z, 2020**). Türkiye’de, virüse karşı farkındalığın artırılması, kişilerin virüsten korunabilmesi için yapabilecekleri ve ayrıca aile durumları, psikososyal ve ekonomik problemlerin değerlendirilmesiyle uygun yönlendirmelerin yapılabilmesi için yaşlılara özel bir telefon hattı (Alo Psikososyal Destek Hattı) kurulmuştur (**Tekindal M, 2020**). Benzer bir yaklaşımla, ihtiyaç sahibi yaşlı insanların günlük gereksinimlerini karşılamak için Vefa sosyal destek grupları da oluşturulmuştur. Bu tür bir desteklerin varlığı, katı fiziki ve fiziksel mesafe kurallarının uygulandığı zamanlarda büyük önem kazanmıştır.

Benzer bir durum yaşlı bakım evlerinde yaşanmıştır. Yaşlıların uzun süreli kaldığı birçok bakımevi pandemiye hazırlıksız yakalandığından bu dönemde hafızalardan silinmeyecek, içimizi yakan birçok olayın yaşanmıştır. Salgın nedeniyle bir kısım personelin işten çıkarılması ve kalan personel için kişisel koruyucu donanım teminindeki yetersizlikler, yaşlı bakımını üstlenen kişilerin çalışma koşullarını olumsuz etkiledi, bu da bakımevlerinde kalan yaşlıların yaşamına olanca olumsuzluğuyla yansıdı (**Inzitari M, 2020; Privitera G, 2020**). Yaşlı bakım evlerindeki kötü yönetim, hem personelin hem de yaşlılar arasında ölümlerin sayıca yüksekliği ve sıklığı, yaşlı bakımının psikolojik yükünü artıran faktörler olarak karşımıza çıktı (**Szczerbińska K, 2020**). Bu koşullar kurumlarda çalışan personele aşırı yüklenmesine ve yaşlı sakinlerin bu personel tarafından kaderlerine terk edilişlerine sahne oldu (**Flett GL, 2020; BBC, 2020; Japan Times, 2020; Privitera G, 2020**). Gerek bu kurumlarda kalanlar gerekse kalanların

yakınları bu kurumların güvenli ve bakımlı olacaklarını düşündüler, ancak kötü yönetim ve ihmâl, virüsün kendisinden çok daha büyük ve kalıcı sorunlara yol açtı.

Yaşlılık, çalışmadan yaşanabileceği bir döneme işaret etmek zorunda değildir. Türkiye’de 65 yaş ve üstündeki nüfusun yüzde 10’undan fazlası çalışmak zorundadır ve sosyal izolasyon önlemleri bu nüfus için ekonomik sorunlara yol açabilir (**Altın Z, 2020**). Bu dönemlerde yaşlıların sosyal izolasyon ve mesafe kurallarına uyması mümkün olmayabilir. Fiziksel mesafe önlemleri aile, arkadaşlar ve akrabaları birbirinden uzak tutarken, profesyonel desteğe ve günlük ihtiyaçları karşılamak için yardıma duyulan ihtiyacı arttırabilir (**Altın Z, 2020**). Bu amaçla kurulan bağlantılar, yaşlıların “yeterince yaşadıklarını” düşünebilecekleri için “güvendikleri” kişiler tarafından istismarına yol açabilir; işler içinden çıkılmaz bir hal alabilir (**Han SD, 2020**). Öte yandan, yaşlı psikolojisini olumlu yönde etkileyen “değer” algısının, ekonomik düzelmenin en kırılgan grupların, hatta genel toplumun yaşamları pahasına öncelenmesi durumunda da azaldığını belirtmek gerek (**Flett GL, 2020; Yorgancıoğlu A, 2020; Altın Z, 2020**).

Yaşlı insanların toplumsal hayattan dışlanması, ötekileştirilmesi; salgının kaynağı oldukları gibi bir algı yaratılması “yaşlılığa” yeni bir boyut getirmiştir ve bunun sonuçlarının virüsün yaratabileceği sonuçlardan çok daha ağır olacağı açıktır. Geçici bir süre kontrol altına alınmış gibi görünse de salgın bu yıl da önemini koruyacaktır. Yaşlı insanların kamu iradesinin zehirli kararlarından, toplum dışına itilmeleri ve yalnızlaştırılmalarından korunmaları en az virüs bulaşından korunmaları kadar önemli ve yaşamsaldır. Virüsün kontrolü kadar egemen zihniyetin kontrolü de şarttır.

Kaynaklar

- Altın, Z. (2020) Elderly People in Covid-19 Outbreak. The Journal of Tepecik Education and Research Hospital, 30(60):49. <https://dx.doi.org/10.5222/terh.2020.93723>
- BBC (24 Mart, 2020) Coronavirus: Spanish army finds care home residents ‘dead and abandoned’. <https://www.bbc.com/news/world-europe-52014023>
- Brooke, J., Jackson, D. (2020) Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism, Journal of Clinical Nursing, 29:2044–2046.
- Farrell, T.W., Francis, L., Brown, T., Ferrante, L.E., Widera, et. Al. (2020) Rationing Limited Healthcare Resources in the COVID-19 Era and Beyond: Ethical Considerations Regarding Older Adults. Journal of American Geriatrics Society, 68: 1143-1149. <https://doi.org/10.1111/jgs.16539>
- Flett, G.L., Heisel, M.J. (2020) Aging and Feeling Valued Versus Expendable During the COVID-19 Pandemic and Beyond: a Review and Commentary of Why Mattering Is Fundamental to the Health and Well-Being of Older Adults. International Journal of Mental Health & Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00339-4>
- Grossman, E.S., Hoffman, Y.S.G., Palgi, Y. Et al. (2020) COVID-19 related loneliness and sleep problems in older adults: Worries and resilience as potential moderators, Personality and Individual Differences. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110371>
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., et al. (2020) A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior af-

- fect one another? Progress in Cardiovascular Diseases.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Han, S.D. and Mosqueda, L. (2020) Elder Abuse in the COVID-19 Era. Journal of American Geriatrics Society, 68: 1386-1387. <https://doi.org/10.1111/jgs.16496>
 - Inzitari, M., Risco, E., Cesari, M. Et al. (2020) Nursing Homes and Long Term Care After COVID-19: A New ERA? Journal of Nutrition, Health & Aging. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1447-8>
 - Japan Times. (19 Nisan, 2020) Horrors revealed at virus-hit Canada nursing home <https://www.japantimes.co.jp/news/2020/04/19/world/coronavirus-canada-nursing-home/>
 - Privitera, G. (30 Nisan, 2020) The ‘silent massacre’ in Italy’s nursing homes. Politico. <https://www.politico.eu/article/the-silent-coronavirus-covid19-massacre-in-italy-milan-lombardy-nursing-care-homes-elderly/>
 - Seifert, A., Cotten, S. R., Xie, B. (2020) A Double Burden of Exclusion? Digital and Social Exclusion of Older Adults in Times of COVID-19, *The Journals of Gerontology: Series B* <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa098>
 - Smith, M. L., Steinman, L. E., Casey, E. A. (2020) Combatting Social Isolation Among Older Adults in a Time of Physical Distancing: The COVID-19 Social Connectivity Paradox. *Frontiers in Public Health*, 8: 403. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00403>
 - Szczerbińska, K. (2020) Could we have done better with COVID-19 in nursing homes? *European Geriatric Medicine*, 11: 639–643. <https://doi.org/10.1007/s41999-020-00362-7>
 - Tekindal, M., Ege, A., Erim, F., Gedik, TN. (2020) Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla COVID-19 Sürecinde Yaşlı Bireyler: Sorunlar, İhtiyaçlar ve Öneriler. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2):159-164. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikcusbfd/issue/55773/741584>
 - Yalçınalp, E. (Mayıs 2020) Koronavirüs ve ‘yaşlılar’: Neden ayrımcılığa maruz kalıyorlar? BBC News Türkçe. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52042185>
 - Yorgancıoğlu, A. (2020) Yaşlılık ve COVID-19. COVID-19 Pandemisi ve Sağlıkın Sosyal Bileşenleri, Türk Toraks Derneği COVID-19 E-Kitapları Serisi, Haziran 2020: 25-27.
 - Wand, A., Zhong, B., Chiu, H., Draper, B., & De Leo, D. (2020) COVID-19: The implications for suicide in older adults. *International Psychogeriatrics*, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000770>