

Omgaan met stress in het ziekenhuis bij COVID-19 (TURKS)

informatie voor patiënt en familie en/of naaste(n)

Korona hastası olduğunuz için hastanede yatıyorsunuz. Koronavirüs nedeniyle endişeli ve korkulu olabilirsiniz. Bu normal bir tepkidir ve birçok insan bundan şikâyetçidir. Bu broşürde stres ve gerginlikle nasıl başa çıkabileceğinize dair size ipuçları verilmektedir.

Hastanede yatmanız esnasında

İzolasyon

Koronavirüs çok bulaşıcıdır. Bu nedenle doktorlar ve hemşireler özel kıyafetler giyerler. Bunlar maske, eldiven, gözlük ve bazen şapka gibi eşyalar olabilir. Bu, size ve diğer hastalara iyi şekilde bakabilmek için gereklidir. Biz bu duruma "izolasyon" diyoruz. İzolasyonda kalmanız, kimsenin sizi ziyaret etmemesi gerektiği anlamına gelir. Böylece başkalarını bulaştıramazsınız. Cep telefonu, akıllı telefon veya tabletinizi kullanabilirsiniz.

Yoğun Bakım

Bazı kişilerin Yoğun Bakım bölümüne yatırılmaları gerekir. Burada "yoğun bakım" hizmeti verilir. Örneğin, nefes almada size ekstra yardım edilir veya serum verilir.

Duygular ve tepkiler

Hastalığınız, tedaviniz ve yalnızlığınız nedeniyle, bazen aşağıda belirtilen hoş olmayan hisler içinde olabilirsiniz:

- gerginlik ve korku
- öfke
- üzüntü, kasvet ve yalnızlık
- yorgunluk ya da uyumakta zorlanmak
- can sıkıntısı

İnsanlar COVID-19 olduğunda, çoğu zaman hastanede yattıklarında rahatlamış da oluyolar.

Stres belirtilerini tanıyın

Strese karşı görülebilen tepkiler şunlar olabilir:

- Dikkatin sıkça dağılmış olması, dikkati dağıtmamakta zorlanmak, hususları çabuk unutmak.
- Kasvetli, endişeli, sinirli olmak ve rahatlamakta zorlanmak

- Yorgun, baş ağrısı, gerginlik, terleme, çabuk irkilme, yemek yemenin daha az iyi olması ve iyi uyuyamamak gibi fiziksel şikâyetler.
- Sessiz olmak, diğerlerine katılmamak, yakınlarınıza patlamak

Bu duygular bu durumda normaldir. Çoğu kişi, birkaç gün veya birkaç hafta sonra gerginliğin azaldığını görür.

Neyse ki, insanlar genelde güçlü ve dayanıklıdır. Her insanın bazen zor bir zamanı vardır ve daha sonra bunun da üstesinden gelir.

Pratik öneriler

Ne olabileceği konusunda korkulu veya endişeli olmak normaldir.

- Kötü duyguların tekrar geçtiğini de kendinize hatırlatmanızda yardımcı olun. Duygulara izin verin ve onları örtbas etmeyin.
- Aceleci olmayın. Fizik tedavisi egzersizleri gibi zor bir şeyden sonra eğlenceli bir şey yaparak kendinizi ödüllendirin.
- Sabit bir günlük ritim tutmaya çalışın:
 - Sabahları perdeleri açın
 - Şahsi bakımınızı yapıp giyinmeye çalışın
 - Belirli saatlerde yemek yiyin
 - Akşamları pijamalarınızı giyin
 - Uyumadan önce çok fazla TV izlemeyin veya telefona bakmayın. Müzik dinleyin veya bir şeyler okumaya çalışın.
- Telefon, sosyal medya veya görüntülü arama yoluyla aileniz ve arkadaşlarınızla irtibata geçin.
- Yeterince güçlüyseniz kas egzersizleri yapabilirsiniz. Hemşireden broşür isteyin veya www.olvg.nl/armoefeningen-bed internet adresini ziyaret edin.
- Gevşeme egzersizleri, sakinleşmeye yardımcı olur. Hemşireden bilgi isteyin veya www.olvg.nl/ontspanningsoefeningen internet adresini ziyaret edin
- Okuyarak veya bir sesli kitap dinleyerek, bulmacalar yaparak, TV izleyerek veya hoş müzikler dinleyerek dikkatinizi dağıtın

Bu tavsiye size yeterince yardımcı olmadığında, hemşireden yardım isteyin.

Tekrar evde olmak

Tamamen iyileşmeniz zaman alır. Bunun ne kadar süreceği, sizin kişisel durumunuza bağlıdır. Bu husus, hastalığın şiddeti, tedavi, yaşıınız ve kondisyonunuzla ilgilidir.

Duygusal sorunlar

COVID-19 nedeniyle hastanede kalmak, birçok insan için etkileyici bir deneyimdir. Korku, güvensizlik ve çaresizlik duyguları oldukça normaldir. Genelde bu reaksiyonlar zamanla azalacaktır. Bazı insanlarda hâlâ uzun süre şikâyetler görülüyor. Bu durum sizde böyle olduğunda, yakın ailenizden yardım almanızı öneriyoruz.

Hastane ve bazen bir yoğun bakım ünitesinde yatmış olmaktan birkaç ay sonra bazı kişilerde hâlâ şu şikâyetler görülür:

- Kasvet, düz duygular, daha az zevk almak
- Kâbuslar, hususları yeniden yaşamak (aniden tekrar hastanede yattığınızı hissetmek)
- Uyku sorunları ve sinirlilik

Sizde bu şikâyetler var mı? O halde bunu aile hekiminizle veya sizi tedavi eden doktorunuzla görüşün. Bazen olayla başa çıkabilmek için psikolojik tedavi gereklidir. OLVG'nin Psikiyatri ve Tıbbi Psikoloji bölümü size bu konuda yardımcı olabilir.

Aile ve yakınlar

Sizin COVID-19 ile hastanede yatma durumunuz, aile üyeleriniz ve yakınlarınız için de genellikle endişelendirici bir husustur. Aile üyeleriniz çok korkulu, endişeli veya üzgün olduklarında bu hususu doktorunuzla görüşün. Doktorunuz, OLVG'deki bakım hakkında tavsiyelerde bulunabilir veya aile hekimine sevk edebilir.

Daha fazla bilgi

Kader arkadaşları

Kader arkadaşlarla temasa geçmek veya Yoğun Bakımda yatmış olmanızdan sonra iyileşme hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? O halde şu internet sitesine bakınız:

<https://icconnect.nl/corona-info/>

Yoğun Bakım'da yatmış olma konusunda FCIC vakfı tarafından daha fazla bilgi için:

<https://fcic.nl/>

Korona virüsü hakkında genel bilgi

- Ulusal Halk Sağlığı ve Çevre Enstitüsü (RIVM) internet sitesi: www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatieover-coronavirus
- Thuisarts.nl internet adresinde koronavirüs hakkında bilgi: www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus
- Koronavirüs hakkında çeşitli dillerde bilgi <https://www.pharos.nl/coronavirus/>

Endişeler ve sorunlarda size kulak veren birisi

Dinleme hattı, telefon numarası 0900 0767 <https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/over-corona.html>

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl
- www.decoronacheck.nl
- www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Contact

polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie Oost

T 020 599 30 43 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E secretariaatP&MP@olvg.nl

afdeling D1

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 juni 2020, foldernr.4101