

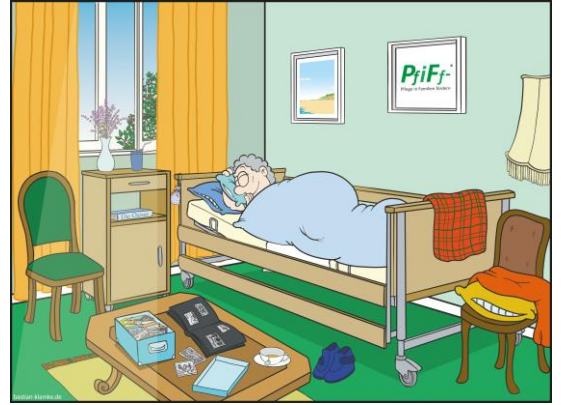
PfiFf Sonderausgabe Corona Pandemie PfiFf Özel Baskı Corona Pandemi

Tipps & Tricks „Kontakte pflegen“ „İletişimde kalın“ İpuçları ve Püf noktaları

Coronavirüs (Covid-19), nedeniyle zor bir süreç geçiyoruz. Bakımı üstlenen aile fertleri, bakım esnasında farklı zorluklarla karşılaşabilir. Hastalar ve aile fertleri ile "iletişimde kalma" konusunda PfiFf bakıma muhtaç ve bakımı üstlenen Aile fertlerine desteğinin nasıl sağlanabileceği konusunda sizlere ipuçları ve püf noktaları sunuyor.

İletişimde kalın #1: Corona virüsüne karşı korunmak

Yaşlı ve hasta insanların bağışıklık sistemi zayıf olduğundan daha sık enfeksiyon kapabilirler. Bundan dolayı bu insanları yaygın olan Coronavirüse (Covid-19) karşı özel olarak koruma altına almak gerekir. Bakıcı olarak doğrudan, Robert Koch Enstitüsü'nden veya Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin Web sitesinden bilgi ve güncel tavsiyeler alabilirsiniz. Bu özel durumda en önemli görevlerden biri "iletişimde kalmak" ve birbirleriyle temas halinde olmak. Örneğin, evde yalnız yaşayan, bakım evinde olan hastalar ve aile yakınları ile telefon veya görüntülü görüşme gibi imkanlardan yararlanabilirler.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

İletişimde kalın #2: Telefon görüşmeleri

Huzurevinde veya evde yaşayan bakıma muhtaç ve bakımı üstlenen aile fertlerine Telefon ederek destekliyebilirsiniz "İletişimde kalmanın" amacı şu anda bulunduğumuz durumda! Onlara yalnız olmadıklarını hatırlatmak ve dışarı çıkma isteklerine engel olabilmek. Güzel anıları paylaşarak dikkatlerini dağıtmak, rahatlık sağlar korkularını ve endişelerini azaltabilirsiniz.

Bir sonraki telefon konuşması için randevulaşın. Aileniz ve arkadaşlarınızla haftayı yani kim hangi günü ve günün hangi saatinde telefonlaşacak, aranızda sözleşin, Örneğin, dijital olarak kahve içmek için randevulaşabilirsiniz. Böylece, sevildiğini fark edecek birliktelikten uzaklaşmadan, mesafelerin sevgilerinize engel olmadığını fark ettirmiş olacaksınız. Konuşmayı güzel konularla ve olumlu bir şekilde sonlandırın.

İletişimde kalın #3: Telefonla Bakıma Dair Danışmanlık ve Destek almak

Bakım noktalarında bireysel ve tarafsız bakımsigortasının hizmetleri hakkında bilgi alabilirsiniz. Bu özel durumda bakım noktaları kapalı olsada telefonla bilgi alama imkanınız var Lütfen telefonla bilgi ve Tavsiye almakta çekinmeyin.

İletişimde kalın #4: Hijyen kuralları

Bağışıklık sistemi zayıf olan, hasta ve yaşlılar daha çabuk enfeksiyon kapma riskine sahiptir. Şu an enfeksiyon kapma riski çok yüksek olduğundan dolayı daha hassas davranmak gerekir.

Aşağıdaki kurallara uyarak günlük bakımı yaparken kendinizi ve aile fertlerinizi koruyabilirsiniz.

Şu an kalabalık ortamlardan uzak durun. Telefonla iletişimde kalın. Sağlıklı aile fertlerinden destek isteyin. Alışverişinizi getirip kapının önüne bırakınlar.

Kol kıvrımına öksürün veya hapşırın. Sık sık Ellerinizi yıkayın, Evi havalandırın, Pencereyi açın, Balkona temiz hava almaya çıkın.

İletişimde kalın #5: Polisin Coronavirüs döneminde Torun hilesi uyarısı

Polis bu durumdan faydalanmak isteyen dolandırıcılardan dolayı uyarıyor. Telefon açıp „Ben torunum, bana tedavi olmam için para lazım" diyerek yaşlı insanları kandırıyorlar..! Lütfen tanımadığınız birine Para vermeyin.! Öyle bir durumla karşılaşırsanız Polisi 110 arayın.

İletişimde kalın #6: Sağlıklı Beslenmek

Sağlıklı beslenmenin yaşı yoktur. Hangi yaşta olursanız olun sağlıklı beslenmeye önem göstermeniz gerekir. Dengeli beslenmek ve yeterince sıvı tüketmek vücudumuz için çok önemlidir!

Vitaminler ve Mineraller bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Bulduğumuz özel durumdan dolayı dondurulmuş meyve ve sebze tüketebilirsiniz.

İletişimde kalın #7: Düzenli UYKU Önemli

Stress, ağrı, kaygı, korku ve bulunduğumuz özel durumdan dolayı uyku düzenimiz bozulabilir. Uyku öncesi kitap okumak, kısık sesle müzik dinlemek, yapabiliyorsak egzersiz yapmak, yattığımız odaya sevdiğimiz bir koku sıkmak veya bulundurmamak sakinleştirici ve rahatlatıcı özellikleri olan aktivitelerdir.....

Mesela, sakinleştirici müzik dinleyin, Temiz hava alın, odayı havalandırın, geç yemek yemeyin, uyumadan önce kafanızı meşgul eden konulardan uzak durun.

İletişimde kalın #8: MEKTUP ve KARTPOSTAL yazın

Birçok büyükanne ve büyükbaba şu anda torunlarını göremiyor. Torununuza mektup veya kartpostal yazıp gönderebilirsiniz. Size geri yazmalarını rica edin böylelikle eski bir geleneği canlandırmış olursunuz

İletişimde kalın #9: Birlikte okumak için sözleşin

Arkadaşınız, Komşunuz veya aileden biriyle dijital (telefon veya bilgisayarda) okumaya randevulaşın. Birbirinize okuduğunuz kitaptan sevdiğiniz bir bölümü okuyun.

İletişimde kalın #10: Müzik Ruhun Gıdasıdır

Coronavirüsün hızla yayılımını önlemek amacıyla Tiyatro ve Konser salonları etkinlik sunamıyor. Bir çok sanatçı sosyal medya üzerinden ücretsiz canlı konserler sunmakta. Siz kullanımını bilmiyorsanız etrafınızdaki gençlerden destek alın.

Sağlıklı kalmak için EVDE Kal

Bakım ile ilgili daha detayli bilgileri internet sayfamızda <https://aok-pfiff.de/>