

Çocuklarda ve ergenlerde Long COVID

Etkilenen aileler için yararlı bilgiler



Federal
Sağlık Bakanlığı

BMG
Initiative **LONG**
COVID

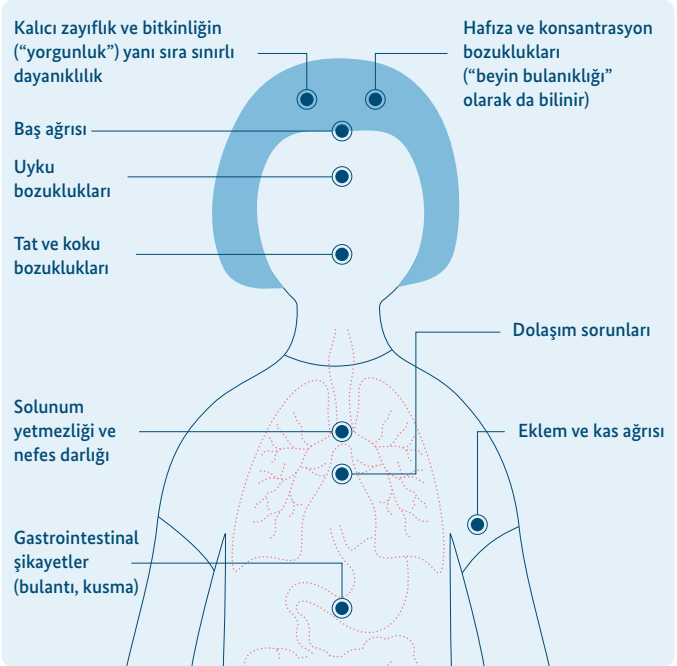
Long COVID nedir?

COVID-19'un yanı sıra SARS-CoV-2 koronavirüs enfeksiyonu da uzun vadeli sağlık sonuçlarına yol açabilir. Bunlara Long COVID adı veriliyor. Long COVID çoğunlukla yetişkinleri etkiler. Ancak çocuklar ve gençler de hastalanabilir. DSÖ tanımına göre çocuklar ve ergenler aşağıdaki durumlarda Long COVID hastası olarak kabul edilir:

- Koronavirüs ile doğrulanmış veya şüphelenilen bir enfeksiyon varsa
- Belirtiler daha sonra 3 ay içinde ortaya çıkar ve en az 2 ay sürerse.

Bu yaş grubunda hastalık kızlarda ve genç kadınlarda, ergenlik çağındaki gençlerde, önceden geçirilmiş bazı hastalıkların varlığında ve tekrarlayan koronavirüs enfeksiyonlarında daha sık görülür. COVID-19'un şiddetli olması durumunda Long COVID olasılığı da daha yüksektir. Ancak hafif veya semptomsuz bir seyirden sonra bile Long COVID gelişmesi mümkündür.

Çocuklarda ve ergenlerde yaygın hastalık belirtileri



Hangi belirtiler ortaya çıkabilir?

Long COVID, ocuklarda ve ergenlerde çeşitli semptomlara neden olabilir ve bunlardan birkaçı sıklıkla aynı anda ortaya çıkar. Günlük yaşam üzerinde farklı derecelerde etkileri olabilir.

Kalıcı zayıflık ve bitkinlik („Fatigue“) Long COVID'in en yaygın belirtilerinden biridir. Özellikle abuk yorulduğunuzu hissedebilir veya olağandışı miktarda dinlenmeye ihtiyaç duyabilirsiniz. Bununla birlikte, semptomlar molalar veya uyku ile çok az veya yalnızca kısa sreligine iyileşebilir.

Yorgunluğa sıklıkla **stres intoleransı** (“egzersiz sonrası halsizlik” veya kısaca PEM) adı verilen durum eşlik eder. Semptomlar hafif zihinsel veya fiziksel efordan sonra bile kötüleşebilir.

Long COVID nasıl seyreder?

Çoğu durumda, çocuklar ve ergenler sadece **birkaç ay içinde kendiliğinden düzelen** hafif semptomlara sahiptir. Ancak belirtilerin daha uzun süre devam etmesi de mümkündür. Çok nadir durumlarda çocuklar ve ergenler, Long COVID'in en şiddetli formunu da geliştirebilirler: Miyaljik Ensefalit/Kronik Yorgunluk Sendromu (ME/CFS). Bu kronik hastalık diğer viral hastalıklardan sonra da ortaya çıkar. Etkilenenlerin yaşam tarzları bazen ciddi şekilde kısıtlanır.

Long COVID'in nedenleri henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Araştırmacılar, birinin hastalanmasının çeşitli nedenleri olduğunu varsaymaktadır. Bunlar arasında kalıcı iltihaplanma ve bağışıklık sistemi ile sinir sistemindeki değişiklikler yer alır. Long COVID'in gelişiminde psikolojinin ne ölçüde rol oynadığı hala tam olarak anlaşılamamıştır. Tersine, fiziksel belirtiler zihinsel olarak çok stresli olabilir.

Ne yazık ki Long COVID hastalarına karşı hala çok fazla önyargı vardır. Bu nedenle yakınların hastalıkla ilgili güncel bilgileri sosyal çevreyle paylaşmaları önemlidir.

Etkilenen aileler Long COVID'den şüphelenirlerse kiminle iletişime geçebilir?

Ebeveynler veya veliler, çocuklarında Long COVID olduğundan şüpheleniyorsa öncelikle **çocuk doktoruna veya aile doktoruna** başvurmalıdır. Şikayetlerin ilk açıklaması burada yapılabilir. Şikayetler görüşme sırasında sorulur. Çocuğun fiziksel muayenesi yapılacak ve gerekirse kan alınacaktır. Bunun amacı başlangıçta semptomların diğer nedenlerini dışlamaktır.

Gerekirse doktorunuz sizi başka bir uzman muayenehaneye de yönlendirebilir. Artık çocuk ve gençlere yönelik kliniklerde de bazı Long-COVID odaklı uygulamalar ve özel konsültasyon saatleri mevcuttur.

Aileler, örneğin www.bmg-longcovid.de/tr adresindeki bölgesel klinik aramasını kullanarak uzmanlaşmış ayakta tedavi klinikleri bulabilirler.

Aile üyeleri nasıl destek olabilir?

Aile üyelerinin semptomlara yönelik **anlayış** göstermeleri, **teselli** ve destek sunmaları önemlidir. Başa **çıkma stratejilerini** öğrenmenize ve bunları günlük hayata dahil etmenize yardımcı olabilirler. Çocuklar ve gençler kendilerine iyi gelecek aktivitelere odaklanmalıdır. Yoga veya meditasyon gibi rahatlama teknikleri de faydalıdır.

Long COVID'li çocuklar ve ergenler sıklıkla yorgunluktan ve egzersiz intoleransından muzdariptir. Bu durumlarda “Pacing” kendi gücünüzü korumak için önemli bir stratejidir. Pacing, kendi vücudunuzu dikkatle dinlemek ve gücünüzü doğru şekilde dağıtmakla ilgilidir. Özellikle küçük çocuklarda, yakınları çocuğun **kendi stres sınırlarını aşmamasını** sağlamalıdır.



Bu yaşta akranlarla iletişim önemli bir rol oynar. Ebeveynler ve diğer veliler, mümkünse, **etkilenen çocukların ve gençlerin fazla içine kapanmasını önlemelidir**. Ortak faaliyetlerin düzenlenmesine yardımcı olabilirler. Okulda sorun yaşıyorsanız, örneğin öğretmenlerle iletişime geçerek destek sağlayabilirsiniz.

Çocuk ve gençlerin ciddi psikolojik sorunlar yaşaması durumunda doktorlarına başvurmaları gerekmektedir. Gerektiğinde psikolojik destek de sağlanabilir.



Etkilenen aileler nereden destek bulabilir?

Desteğe ihtiyaç duyulursa, bu konu öncelikle çocuk doktorunun veya aile doktorunun muayenehanesinde ele alınabilir. Örneğin bazı durumlarda sağlık sigortası şirketleri tıbbi **yardım masraflarını** karşılamaktadır. Çok ciddi durumlarda, daha fazla yardım sağlanacağından, bir bakım düzeyine veya bir engellilik düzeyine başvurmak da mümkün olabilir.

Long COVID durumunda günlük yaşamı kolaylaştırmayı amaçlayan çeşitli **destek teklifleri** de değerlendirilebilir. Tamamlayıcı Bağımsız Katılım Danışmanlık Hizmeti (EUTB®) bu tür teklifler hakkında ücretsiz danışmanlık sağlar.

Ayrıca Long COVID'li diğer ailelerle günlük yaşam hakkında konuşmaya da yardımcı olabilir. Bu zorlu yaşam durumunda yalnız değilsiniz ve başkalarının deneyimlerinden faydalanabilirsiniz.

Kendi kendine yardım grupları birçok yerde veya internette bulunabilir. Kendi kendine yardım gruplarının bir listesi, Kendi Kendine Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteği için Ulusal İrtibat ve Bilgi Noktası (NAKOS) ve Federal Kendi Kendine Yardım Çalışma Grubunun Uzun COVID Platformu (BAG Kendi Kendine Yardım) tarafından sağlanmaktadır.

Çocuklarda ve ergenlerde Long COVID hakkında daha fazla bilgi ve bilgiyi "Long-/Post-Covid-Sendromu" hasta kılavuzunda bulabilirsiniz.

Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirsiniz?

Daha fazla bilgiyi www.bmg-longcovid.de/tr adresinde bulabilirsiniz. Burada Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), "BMG Long COVID İnisiyatifi" kapsamında çocuklarda ve gençlerde Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.



Bilgi edinin:

Daha fazla bilgiyi www.bmg-longcovid.de/tr adresinde bulabilirsiniz. Burada Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), "BMG Long COVID İnişiyatifi" kapsamında Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.

Uzmanlar tarafından incelenen sağlık bilgileri



Federal Sağlık
Bakanlığı'ndan bilgi:
www.bmg-longcovid.de/tr



Robert Koch Enstitüsü'n-
den (RKI) Long COVID'e
ilişkin bilgiler



BZgA'dan enfeksiyondan
korunmaya ilişkin bilgiler:
www.infektionsschutz.de

Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bakanlığı

Halkla İlişkiler Departmanı, Yayınlar, 11055 Berlin

Editör ekibi: "Neyim var?" kar amacı gütmeyen GmbH, 01067 Dresden

Tasarım: wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart

Resim belgeleri: Sebastian Vollmert / BMG, Nicholas Felix/ peopleimages.com/
Adobe Stock, Flashizzle/ peopleimages.com / Adobe Stock, Dragana Gordic/
Adobe Stock

Güncelleme: Kasım 2024

Bu broşürü ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

Yayınların federal hükümet tarafından gönderilmesini istiyorsanız:

Posta Kutusu 48 10 09, 18132 Rostock

Servis telefonu: 030 182722721

Servis faksı: 030 18102722721

E-posta: publikationen@bundesregierung.de

İşaret dili telefonu aracılığıyla sipariş verin:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Çevrimiçi sipariş: www.bundesregierung.de/publikationen

Sipariş numarası: BMG-G-12205

Bu yayın Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışmaları kapsamında ücretsiz olarak yayınlanmakta olup, satış amaçlı değildir. Seçim kampanyası sırasında partiler, adaylar veya seçim çalışanları tarafından seçim reklamı amacıyla kullanılamaz. Bu, federal, eyalet ve yerel seçimlerin yanı sıra Avrupa Parlamentosu seçimleri için de geçerlidir.