

# Çocuklarda ve ergenlerde Long COVID

Pedagoji ve sosyal hizmet uzmanları için  
faydalı bilgiler



Federal  
Sağlık Bakanlığı

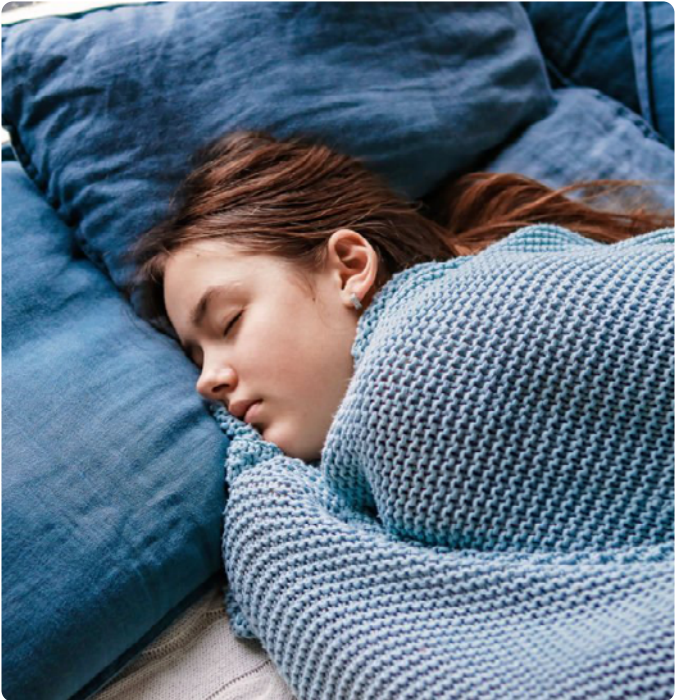
BMG  
Initiative **LONG**  
**COVID**

## 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.

Long COVID'in nedenleri karmaşıktır ve henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Araştırmacılar, Long COVID'in gelişiminde çeşitli hastalık mekanizmalarının rol oynadığını 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.



## Long COVID öğrencilerde kendini nasıl gösterebilir?

Long COVID çocuklarda ve ergenlerde çeşitli semptomlara neden olabiliyor. Okul çocukları için diğer şeylerin yanı sıra aşağıdakiler mümkündür:

- Kalıcı bitkinlik (“Fatigue”)
- Konsantrasyon ve hafıza sorunları
- Performans farkı
- Yorgunluk, sınıfta uykuya dalmak
- Işığa ve gürültüye duyarlılık
- Dolaşım sorunları
- Baş ağrısı
- Kas ve eklem ağrısı
- Nefes darlığı, solunum yetmezliği

Çoğu durumda, çocuklar ve ergenler yalnızca birkaç hafta veya ay içinde kendiliğinden düzelen hafif semptomlara sahiptir. Diğer durumlarda semptomlar uzun süre devam eder.

Günlük okul yaşamında bu tür anormallikleri fark etmek her zaman kolay değildir. Ancak burada **eğitimcilere önemli bir görev** düşüyor. Bu tür işaretleri fark ederseniz, bunları öncelikle ebeveynlerinizle veya diğer velilerinizle görüşmelisiniz. Long COVID tanısı bir doktor tarafından konulursa çeşitli tedavi ve destek seçenekleri değerlendirilebilir.

## Günlük okul yaşamında nelere dikkat edilmelidir?

Diğer hastalıklar gibi Long COVID de yaşamın farklı alanlarını etkileyebilir. Okul bağlamında, bir yandan, günlük okul yaşamının bireysel olarak onların şikâyetlerine ve ihtiyaçlarına göre düzenlenmesi, etkilenen çocuklar ve gençler için faydalı olacaktır. Öte yandan okul ortamı mümkün olduğu kadar normal hale getirilmeli ve gereğinin ötesinde hastalık nedeniyle özel bir rol üstlenmekten kaçınılmalıdır. Öğretmenler, çeşitli dezavantaj tazminatları veya özel pedagojik kurallar çerçevesinde bireysel durumlarda düzenlemelerin uygulanıp uygulanamayacağını kontrol edebilir. Kesin düzenlemeler federal eyalete bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle genel öneriler vermek mümkün olmamaktadır.

## Long COVID Sırasında Dayanıklılık

**Kalıcı zayıflık ve bitkinlik** (“Fatigue”), Long COVID’in en yaygın şikayetlerinden biridir. Buna sıklıkla stres intoleransı (“egzersiz sonrası halsizlik” veya kısaca PEM) adı verilen durum eşlik eder. Semptomlar hafif zihinsel veya fiziksel efordan sonra bile kötüleşebilir. Bu aynı zamanda bir metin okumak veya kısa bir konuşma yapmak da olabilir. Tekrarlanan aşırı yüklemeler kalıcı bozulmalara bile yol açabilir. Bu nedenle stres intoleransı olan çocuk ve gençlerin stres sınırlarını bilmeleri ve bu sınırları aşmamaları özellikle önemlidir. Özellikle hassas bir yaklaşıma esastır. Şikayetlerinizi ve stres sınırlarınızı ciddiye almanız önemlidir.

Okula katılım konusunda bireysel çözümler bulmak için etkilenen aileler, öğretmenler, okul yönetimi, okul psikolojisi hizmetleri ve tedaviyi yürüten doktorlar arasında **yakın işbirliği** çok önemlidir. Tamamlayıcı Bağımsız Katılım Danışma Hizmeti (EUTB®) bilgi desteği sağlayabilir.

**Önemli:** Gençlik dairelerinde çalışanların da Long COVID hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Bu, diğer şeylerin yanı sıra, eğer bir öğrenci hastalık nedeniyle derse yalnızca sınırlı ölçüde katılabiliyorsa önemlidir. Etkilenen çocukların ve gençlerin katılımının odak noktası olabilmesi için bazen esneklik ve bireysel karar verme gerekli olabilir.





## **Etkilenen çocuklar ve gençler duygusal ve sosyal olarak nasıl desteklenebilir?**

Long COVID kapsamında çocuklar ve gençler anksiyete veya depresyon gibi ruh sağlığı sorunları yaşayabiliyor. Okul yılını kaçıрма veya arkadaşlarla iletişimi kaybetme endişesi de anlaşılabilir. Bu durumun kendisi de çocukları ve gençleri hüsrana uğratıp üzebilir.

Etkilenen çocuklara ve gençlere, duyguları hakkında konuşabilecekleri güvenli bir alan sunmak önemlidir. Şikayetlere inanmak ve açıklanan stres sınırlarını kabul etmek çok önemlidir. Ayrıca okul psikologlarından veya danışmanlık hizmetlerinden alınacak destek de faydalı olabilir.

Ebeveynler veya diğer vasiler de önyargıdan muzdarip olabilir. Bu nedenle açık ve empatik iletişim tüm aileye yardımcı olur.



**Bilginizi öğrencilerle ve personelle aktif olarak paylaşın.** Ortak vaka tartışmaları aynı zamanda klinik tablonun anlaşılmasını ve kabul edilmesini de sağlayabilir.

Yorgunluk veya konsantrasyon sorunları, etkilenen çocukların ve gençlerin sosyal aktivitelere katılmasını zorlaştırabilir. Bu nedenle bilgilendirici ve uyanık bir ortam, sosyal izolasyonun önlenmesi açısından özellikle önemlidir. Pedagoji ve sosyal destek uzmanları, planlanan etkinlikleri ergenin dışlanmaması için enerji düzeyine göre uyarlayabilir.

## Bilgi ve ileri eğitim için ne gibi fırsatlar var?

“Long COVID ve okullar” konusuna ilişkin bilgilere Münih Devlet Okul Kalitesi ve Eğitim Araştırmaları Enstitüsü’nün (ISB) “Kaynaştırma ve Okul” web sitesinden ulaşılabilir.

Würzburg Üniversitesi Çocuk Hastanesi Sosyal Pediatri Merkezi, stres intoleransı ile başa çıkma konusunda önemli bilgiler içeren bir broşürün yanı sıra, ilgilenen öğretmenlerin katılabileceği eğitim kursları da sunmaktadır.

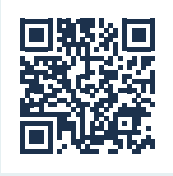
Daha fazla bilgiyi [www.bmg-longcovid.de/tr](http://www.bmg-longcovid.de/tr) adresinde bulabilirsiniz. Burada Federal Sağlık Bakanlığı (BMG), “BMG Long COVID İnisiyatifi” kapsamında çocuklarda ve gençlerde Long COVID ile ilgili güvenilir bilgiler, bilimsel bulgular ve yardım teklifleri sunmaktadır.



## Bilgi edinin:

Daha fazla bilgiyi [www.bmg-longcovid.de/tr](http://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](http://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](http://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, Tatjana Balzer / Adobe Stock, Kzenon / Adobe Stock, siripimon2525 / Adobe Stock, Ty / Adobe Stock

**Güncelleme:** Kasım 2024

**Bu broşürü ücretsiz olarak indirebilirsiniz.**

Yayınlara 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](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

İşaret dili telefonu aracılığıyla sipariş verin:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

Çevrimiçi sipariş: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Sipariş numarası: BMG-G-12204**

Bu yayını Federal Sağlık Bakanlığı'nın halkla ilişkiler çalışmaları kapsamında ücretsiz olarak yayınlamakta 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.