



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



4. Bölüm

*Hemşirelerimizden
Covid Öyküleri*

COVID-19

HER AN'DA HER ANI'DA
SEN VARSIN

12-18 MAYIS
2021
HEMŞİRELİK
HAFTASI

Sonsuz sevgileri ve şefkatleriyle en zor anlarımızda daima yanımızda olan hemşirelerimizin 12-18 Mayıs Hemşirelik Haftası Kutlu Olsun!

ACIBADEM
HEMŞİRELİK

444 55 44



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



1. Öykü

"Bunu hemşire olarak ben yapmazsam kim yapacaktı? Böylesi zor dönemler için eğitilmemiş miydik?"



COVID-19

UMARIM BUNU GÖZLERİMDE GÖREBİLİYORLARDIR...

Salgının hayatımıza girmesine kadar yaşamın halihazırda hiç kolay olmadığını düşünüyorduk değil mi? Sonra onunla beraber bir dizi kural eklendi hayatımıza. Hijyen, maske, sosyal mesafe... Hele kültür olarak sarılmayı, ipe ipe olmayı ne çok sevdiğimiz düşünülürse bu süreç hiç kolay olmayacaktı...

Henüz hakkında pek bir şey bilmediğimiz bu virüse karşı kaygılarımız topluma göre daha derindi. Çoğu insanımızın televizyondan ya da sosyal medyadan takip edeceği bu korkutucu duyguyu ilk elden birebir yaşayacak, dokunacak, belki de gidişatını değiştirecektik.

Sağlıklı olmanın yanısıra küçük bir çocuğu olan, emziren bir anne olarak duyduğum endişeyi kelimelerle anlatmam mümkün değildi. Virüsü hastalarından bebeğime taşıyabilir ya da hasta olup ondan ve aileden ayrı kalmak zorunda kalabilirdim. Bu korku içimi kemirirken diğer yandan zihnimde hesaplamaları yapmış ve kararımı vermiştim. En güncel önlemleri, kurallarının öğrenecek taviz vermeden uygulayacaktım. **Bunu hemşire olarak ben yapmazsam kim yapacaktı? Böylesi zor dönemler için eğitilmemiş miydik?**

Tüm endişeleri, korkuları ve kaygıları bir kenara bırakıp cesurca işe koyulma vaktiydi. Her zamankinden daha çok sağlığımıza ihtiyaç vardı. Bırakıp gitmek benim gözümde cepheden kaçan bir askerden farksızdı. Mart ayından başlayarak, Aralık ayına kadar bakım sunduğumuz onca hastaya rağmen bulaş almamayı başarmıştım. Ancak Aralık ayında virüse aileden COVID-19 olanlar sebebiyle mağruz kalmış ve COVID-19 tanısı almıştım. Tüm aile hastalanmıştı. Yaşadığım yıkımı size anlatamam. Dikkat etmişim ama olmamıştı hastalığı kendimde deneyimlemek durumunda kalmıştım.

Onca hastamla empati kurmaya çalışmışken, şimdi tüm semptomları, anksiyete, korku ve uykusuzluğu bireysel olarak yaşama ve hissetme vaktiydi. Halsizlik nedeniyle aslında çok kolay olan aktivitelerin nasıl zorlaştığını, tat ve koku duygusunun kaybolması nedeniyle yeme ve içmenin neredeyse işkenceye dönüştüğünü, bitmek tükenmek bilmeyen eklem ve kas ağrılarını ve acaba nefes paternim eğiştimi diye sürekli kaygı içinde olmanın ne demek olduğunu anlamıştım. En büyük korkumsa çocuklarım ve eşimden kopma ihtimaliydi... Ailem ve ben, pandeminin tüm tahribatına tanık olduktan sonra iyileşmeyi başarmış ve tüm olumsuzlukları on dört gün sonunda geride bırakmıştık.

Şimdi kaldığım yerden COVID-19 hastalığını yaşayan ve yaşacak olanlarının yanında olmaya şefkat göstermeye, korkularını hafifletmeye çalışacağım. Hastalarının çoğu COVID-19 tanısı aldıklarında heyecanlanıyorlar ve ölmek üzere olduklarını düşünüyorlar. Sağlıklarına tekrar kavuşacaklarına inanmalarını istiyorum. Bu mesajı şefkatle maske arkasından gülen gözlerimle vermeye çalışıyorum. Umarım umudu onlara geçirebiliyorumdur. Terapötik dokunuşu kullanmaya çalışıyorum, elimi sırtlarına sürüyorum veya omuzlarına koyarak önemsedığimi anlamlar istiyorum.

Arkadaşlarım ve tanıdıklarım, bana bu belirsiz zamanlarda ne yapmaları gerektiğini sorduklarında, basitçe şunu söylüyorum: "Lütfen evde kalın! Maske takın! Hepimizi güvende tutun!"



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



2. Öykü

"Korkusuzca ve umutla..."



COVID-19

KORONA GÜNLERİNDEN SADECE BİRKAÇ CÜMLE BENİM Kİ, HATIRLAMAK İSTEMEDİĞİM!

Mart ayından beri tek düşüncem sağlıklı kalabilmektir. Biz hasta olmadan, geçecek bu salgın. Bizi seçmeyecek diyerek evrene enerji yolluyordum. Mevsim yaprak dökümüydü. Anne ve babam yıllar sonra yine bu ayda birbirlerine kavuşmuşlardı ebedi alemde. Ben ise sorumluluk bilinci, öncü olma ve insanları sağlığına kavuşturma tutkusu ile yaşayan, ön safta korona mücadelesine devam eden bir hemşire...

Yıllar önce üniversite sınavına hazırlanırken istemiştik hemşire olmayı. Annemin sağlık durumu iyi değildi, uzun yıllar hastalıkla mücadelesinde yanında olmuştum. Çok iyi biliyordum hasta yakını olmayı. Ama hemşire olmak başka bir onurdu benim için. İnsanların en zor anlarında yanı başında, ellerini tutan, onların hayatına dokunan bir mesleğim olsun istemiştik. Bu zor zamanlarda bir kez daha anladım neden hemşire olduğumu.

Omuz omuza çalıştığımız arkadaşlarımız, can dostlarımız teker teker hastalanmaya başladığında olumlu enerji vermeyi görev edinmiştim kendime. İş arkadaşlarımızı korumak belki de evdeki çocuklarımızı korumaktan daha önemli hale gelmişti çalıştığımız bölümlerde.

Annesi kanser ile 11 yıl sınılanmış, ağrılı, çok sancılı olduğu zamanlarda bile yaşama sevinci ile hayatına devam etmiş bir annenin kızı olarak "her şeye karşı güçlü ol, her şeye rağmen yaşa, şartların nasıl olursa olsun şükret ve hep daha kötüsü olduğunu unutma" felsefesi ile yaşayan ben salgını ıskalayamamış COVID-19 tanısı almıştım.

Sevgili eşime söylemek için aradığımda telefondaki sesinin titreşimini unutamam. Olgun, bir o kadar da duruma hakim olmaya çalışan ve hayat veren tutumuyla yapmamız gerekenleri planladık beraber. Karantina başlamıştı bizim için... Bağışıklık güçlendirici beslenme biçimleri uygulamak, moral ve motivasyon için komik filmler izlemek... Bu önlemlere rağmen, gün gün ve hatta saat saat sağlık durumum belirgin kötüye gidiyordu. Bu enfeksiyon bambaşka idi. Zorlu beş günün sonunda hatırladığım tek şey; öksürük nöbetlerim sonrası hiç uyumamış ve ağlamaklı, yaşlı gözlerdi... Benden daha çok acı çektiği o kadar belliydi ki!

Korkulu, kaygılı bakan gözlerinin arkasındaki bakışları ömrümce unutmayacağım. "Ben iyiyim bak, daha iyi olacağım". Dedikten sonra, gözlerimizden akan bir iki damla göz yaşımız bile karışmadı birbirine... Korona yüzünden en çok üzüldüğüm şey sevdiğilerime sarılamamaktı. Beş gün geçmişti. İkimiz de maskeli, mimikler tek kavuştuğumuz anlar göz yaşları içinde buğulu bakışlarımızdı. Korona tüm hayatımızı gözden geçirmemize sebep oluyor demişti hastalığı geçiren bir arkadaşım. Tüm hayatım bu arada gözlerimin önünden geçiyordu. Ne zorluklar atlattım. Her şeyin üstesinden gelmeyi başaran ben şimdi de başarmalıyım. Tek korkumuz bilinmezlik olmuştu. Hastalık hakkında haberler, nasıl olduğumu merak eden dostlar, düşünceli ve hassas yürekli arkadaşlarımızın incelik dolu ve hayata bağlayan incelikleri, ailenin gücü... Her zorluk bir gün geçiyordu, önemli olan insanoğlunun neleri başardığını unutmamasıydı.

Çok şükür her şey yolunda gitmişti ve üç haftanın sonunda kan sulandırıcı tedavim sonucu ekimoz oluşan bacaklarım ve karaciğer enzimleri yüksekliği nedeni ile halsizliklerim dışında iyi hissediyordum. İşimin başına dönmüştüm bile hem de hiç ayrılmamış gibi... **Korkusuzca ve umutla...**



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



3. Öykü

"Sağlık en büyük armağan,
memnuniyet en büyük zenginlik,
sadakət en iyi ilişkidir."



COVID-19

SAĞLIK EN BÜYÜK ARMAĞAN!

Acıbadem Atakent Hastanesi Acil Servisi'nde 3, 5 senedir çalışıyorum... Aylardır COVID-19 virüsü ile büyük bir savaştayız. Ben ve çok değerli meslektaşlarım bu virüse yakalanmamak için tüm önlemleri alsak, tüm ekipmanları kullansak da maalesef birçoğumuz enfekte olduk. Ben de Nisan ayında hastalığı deneyimlemek durumunda kaldım. Sosyal mesafenin uygulanamadığı ev ortamlarında yaşıyor ve sağlık personeli olarak çalışıyorsanız COVID-19 virüsü ile tanışma riskiniz çok daha yüksek ve bazen neredeyse kaçınılmazdır.

Şimdiye kadar yaşadığım en garip hastalığım bu olmasa da, yaşattıkları güçlü bir tecrübeydi benim için. Konuşulan klasik belirtiler koku ve tat kaybı, eklem ağrıları, kırılganlık, ateş, öksürük, solunum sıkıntısı ve daha birçok semptomundan; sadece koku ve tat kaybı, ateş ve eklem ağrıları yaşadım. Toplamda 10 günlük bir karantina sonrası iyilerdim. En tuhafı koku alamamaktık. Her şey oksijen gibi kokuyor, her şey de saman tadı alıyordum. Yemeklerden tat alamadığım için iştahım azalmadı ancak yemek yemek benim için bir eziyete dönüşmüştü. Ağrı eşliğimin yüksek olmasına rağmen tüm omurgam ve her iki bacağımdan parmak uçlarıma kadar ağrı hissediyordum. Sanki damarlarımdaki kan, patlamaya hazır bir volkan gibi dolgunlaşıyor ve lavlarını püskürtmeye hazırlanıyordu. Reçete edilen ağrı kesiciler ile vücudumu dinlendirmeye çalışıyordum. Ağrıların üç gün sonra azalarak tamamen kayboldu.

Bu virüs ile baş etmek için gerekenlerden biri de dengeli beslenmektir. Ben de günlük su tüketimime ve vitamin ihtiyacımı karşılamaya dikkat ediyordum. Öksürük ve solunum sıkıntısı yaşamamış olmayı bana verilmiş bir hediye olarak değerlendirirken on günün sonunda kontrol PCR testimin sonucu negatif gelmiş ve huzur bulmuştum. Dürüst olmak gerekirse bu bir kabustu. Hastalığı geçirdiğime ve iyileştiğime sevinmiştim. Bu, hastanedeki yaygın korkuyu bir nebze de olsa aşağıya çekiyordu.

Sonunda nihayet işime, çalıştığım bölüme acil servise dönebilmiştim. COVID-19 pozitif hastaların oluyor ve elimden gelen en iyi şekilde bakım sunmaya devam ediyorum. Onların şu an taşıdığı virüsü ben de taşımıştım. O yüzden fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamada zorlanmıyorum. Bu süreçte şefkat ve terapötik dokunma atlanmaması gereken, mesleğimiz için çok değerli iki kavram. Sunduğunuz bakımının ne derece ileri seviyede olduğunu göstermesi bakımından önemli olduğunu düşünüyorum.

Sevdiklerinize bakarcasına özenle onca hastaya dokunduğunuz, maskelerin ve gözlüklerin yüzümüze bırakmış olduğu izi umursamadığımız, saatlerce maskelerin altında nefessiz kalıp hastalara nefes olmaya çalıştığımız için siz değerli arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim. **Gelecek baharda çiçek açmak umuduyla....**

Buddha'nın çok sevdiğim kendime rehber edindiğim cümlesiyle sözlerimi tamamlamak istiyorum. **"Sağlık en büyük armağan, memnuniyet en büyük zenginlik, sadakat en iyi ilişkidir".** Buddha



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



4. Öykü

"Önce ben kendimi iyileştirdim,
sonra onları..."



COVID-19

BİR HEMŞİRE OLARAK BEN DÜŞERSEM, HERKES DÜŞER!

2020'nin başlarıydı... Çin'den gelen salgın haberlerini izlerken yılın sonunda insanların aniden titreyerek yere düşmesine sebep olan o hastalığa yakalanacağımı hiç düşünmemiştim. Arkadaşlarımla buluşma sonrası eve döndüğümde 15 dakika içinde tüm belirtileri vücudumda hissetmeye başlamıştım ve kendi kendime muhtemelen "COVID-19 pozitifim" dediğimi hatırlıyorum. Eve gelir gelmez 3, 5 yaşında akciğer hastalığı olan oğluna iyi geceler dileyip öpen ve uykuya dalana kadarda yanında uyuyan bir anneydim ben. Her şey için geçti artık. Nereden bilebilirdim ki!

O gece sabaha kadar evin içinde maskeyle bekleyip ağrıdan bedenimin uyduğunu hatırlıyorum. Hastaneye gelirken bu ağrılarla daha ne kadar yaşayabileceğimi düşünmüştüm. Hastane yolu hiç bu kadar uzak gelmemişti. Muayene olduğumda, evet düşündüğüm gibi covid pozitifim. Sonra birer birer çocuğum, annem, eşim pozitifti... Hastalığın etkileri ile bireysel mücadelemi sürdürürken onların da hasta olup yatağa düşmesi çok korkunçtu. Annemin ilaçlarını içemeyecek kadar ağır olduğunu görünce "tamam, bizde yavaş yavaş ölüyoruz" dedim. Utancımın kimsenin yüzüne bakamıyordum çünkü ilk pozitif bendim ve kimseye yardımcı olamıyordum. Çocuğum bile gözümün içine bakıyordu "kurtar bizi anne".

Bense hiç birşey yapamıyordum. Sonra aniden karar verdim: Bir hemşire olarak ben düşersem, herkes düşer. Evde var olan TV, radyon, telefon ne varsa tüm iletişim araçlarına ulaşmama kararı aldım ve engelledim. Hiçbir haberi ne takip ediyordum ne de izlenmesine izin veriyordum. Önce kendimi iyileştirmem gerekiyordu. Evin içinde düzenli nefes egzersizleri yaptım, tedaviye destek olabilecek yemekler pişirdim, sağlıklı beslendim, farklı egzersizler yaptım, yavaş yavaş ayağa kalktım ve artık 'ben yenicem' diyordum. Benden güç alan aileme örnek oldu bu yaptıklarım, benim gibi hareket etmeye başladılar. **Önce ben kendimi iyileştirdim, sonra onları...** Çok şükür hiç kimseyi kaybetmedim.

Kaybetseydim ne yapabilirdim bilmiyorum. Ya da bu benim suçum mu olurdu bilmiyorum. Ama şükürler olsun ki önce ben çabaladım ve umudumu yitirmedim, sonra tüm ailem. Dilerim ki bir daha yakalanmayız, dilerim ki artık virüssüz yaşantımıza geri döneriz... Herkese virüssüz bol mesafeli yaşam diliyorum.



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



5. Öykü

"Hastanedeki hemşire kimliğimden ev karantinasındaki hasta kimliğine geçmişim."



COVID-19

BEN HANGİSİ OLACAKTİM?

Çin'den başlayıp dünyayı etkisi altına alan zorlu sürecin nedeni COVID-19... Sağlık çalışanı olarak Mart ayından beri COVID-19 servisinin hem sorumlu hemşiresi hem sahada primer hemşiresi oldum. Tanı kriterleriyle, yayılımıyla, daha tam bilinmeyen tedavi seçenekleriyle yeni bir süreç başlamıştı, tüm sağlık çalışanları için. Bilinmezlik duygusu içinde zaman zaman "acaba ben koronavirüse yakalanacak mıyım? Bana kimden bulaşacak? Ben kime bulaştıracağım" gibi kaygularım oluşmuştu ve devam ediyordu. Haftalarca tüm korunma önlemlerine dikkat ederek enfekte hastalara bakarken dahi Korona pozitif olmamışken, sosyal hayatımda evin içinde virüsü yakalanmıştım. Test sonucum pozitif çıkmıştı. Hastanedeki hemşire kimliğimden ev karantinasındaki hasta kimliğine geçmişim.

COVID-19 hastalarının klinik süreçleri gözümün önünden film karesi gibi geçmişti. Savaşı kazanıp, iyileşip alkışlarla taburcu ettiğimiz vakalar da vardı, nefes açlığı çekerek aniden kötüleşip savaşı kaybedenler de... Ben hangisi olacaktım? Sırt ağrıları, eklem ağrıları, halsizlik, sürekli yatma isteği, çabuk yorulma, boğazımda ağrı, iştahsızlık, bulantı, baş ağrısı, derin nefes alma ihtiyacı, benim yaşadıklarım. Yemeğim kapıdan bırakılıyordu, çocuklarıma sarılamıyordum, evde 24 saatimi maske takarak geçiriyordum. Kendimi hiç bırakmadım iyi beslenme, nefes egzersizi, dinlenme, ilaç tedavisiyle geçecekti, moralimi yüksek tutmalıyım. 20 gün boyunca yapılan PCR testlerim ardi ardına 4 kez pozitif. Belirsizlik süreci burada da kendini göstermişti. Ama sonunda çok şükür semptomların ağır seyretmeden hastalığı geride bırakmıştım. Bu süreçte yanımda olduğunu hissettirmek için arayan değerli yöneticilerim, eş, dost ve iş arkadaşlarım, psikolojik olarak inanılmaz destek vermişti.

Sağlığıma kavuşup iş ortamına döndüğümde COVID-19 tanılı hasta bakımının inceliklerini daha iyi anlıyor ve psikolojik desteğe olan ihtiyaçlarını biliyordum. **Umut ediyorum ki bu zorlu süreç en kısa zamanda biter ve bu yaşamış olduğumuz ilk ve son pandemi olur.**



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



6. Öykü

"Rahatça nefes alıp vermenin zenginliğini hiç anlayamamışım meğer!"



COVID-19

TEK BİR NEFES YETER!

"COVID-19 pnömonisi" tanısı alan pek çok sağlık çalışanı gibi ben de 'ah' çekerek başladım tedavi sürecime. **Rahatça nefes alıp vermenin zenginliğini hiç anlayamamışım meğer.**

Ciddi halsizlik ve her yarım saatte bir, bir derece artan vücut sıcaklığım ciddi bir enfeksiyonun habercisiydi. Test sonuçları bana iletildikten sonra pandemi kliniğine yönlendirildim. Odaya ilk girdiğimde bir yoğun bakım hemşiresi olarak daha az önce odasından bakım verip çıktığım hastalarım gibi olma düşüncesinden kendimi alamadım. Şu ana kadar çeşitli hasta profiline bakmışım ve bu beni endişelendiriyordu. Zihnimden geçen bu düşünceleri durdurmaya çalışırken gözlerimden süzülen yaşların farkına, canım meslektaşımın gözlerini silmesiyle vardım. "Covid misin?" sorusuna 'evet' deyince arkasına bile bakmadan kaçan insanların aksine beni teselli eden canım ekip arkadaşlarımdı.

Bir kez daha anladım mesleğimizin ne kadar kutsal ve üstün olduğunu. Duygusal olarak derin bir boşluğa düşmüştüm. Bana verilen odada bir sandalye üzerinde yarım saat oturduktan sonra duvarların üzerime üzerime geldiğini nefesimin kesildiğini hissettim. Çok geçmeden odadan çıkıp yatışıma iptal ettirdim. Sürecin zor geçeceğini biliyordum ama evime gittiğimde bana sürpriz yapmak için kilometrelerce uzaklıktan öpmek, sarılmak, özlem gidermek için gelen anne ve babamı gördüm. Onlara sarılamadım, dokunamadım, bulaştırma korkusu yaşadım ve bu his enfeksiyondan daha da ağırdı. Üç haftalık bu süreçte, geçmeyecek korkusu, ölüm korkusu ve bir daha derin nefes alıp verememe korkusu beni iyice bitap düşürmüştü. Fakat hastalarımıza verdiğim yaşam desteğini, sağlıklarının devamı için verdiğim savaşı artık kendim için yapmalı, kendimi ayağa kaldırmalıydım. Mesleğimin bilinci, ailem ve arkadaşlarımdan bana verdiği sevgi ve destek ile emeklediğim zor günleri geride bırakıp ayağa kalktım. Hala öksürük ve nefes almada güçlük çeksem de ayakta olmaktan çok ama çok mutluyum.

Aslında birçoğumuz koşuşturmadan dolayı hayatımızdaki zenginliklerin, mutlu bir yaşam için sağlığı korumanın ve insanları sevmenin önemini pek de farkında değiliz.

Önce kendimizden başlayalım, kendimizi sonra yaşamı sevelim ardından dışarı çıkıp derin bir nefes alıp ciğerlerimizi oksijenle doldurmanın keyfine varalım... Hep nefesli katalım...



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



7. Öykü

"Hep birlikte kazanacağız başka yolu yok."



COVID-19

BENİM SAVAŞCI RUHUM

İnsan hayatı avuçlarımızdan akarken keşke zamana ve virüsün hızına "dur" diyebilme şansımız olsaydı. Bu hiç mümkün görünmüyordu ve ben savaşmayı seçmiştim...

Savaşçı ruhum bu defa COVID-19 ile karşı karşıyaydı. Acil servisten ya da yoğun bakımdan aldığımız hastaların hızla sağlıklarına kavuşabilmeleri için sınıksız sarılmıştım işime ve inancıma. Adanmışlıkla yoğunlaşmış mesleğimizde hiçbir zaman hastalığı kendimize yakıştırmayız ve olmamalıyız diye düşünürüz fakat bu defa sağlık çalışanları olarak kendimiz için de mücadele vermeye başlamıştık. Onlardan biri de bendim. Bir anda yoğun bir baş ağrısı, ateş ve dayanılmaz eklem ağrıları başlamıştı. Ateşli iken kendimde değildim ve hiçbir şeye karşı tepki veremiyordum, ancak ateşim düştüğünde kendime gelebiliyor ama yataktan kalkabilecek enerji bulamıyordum...

Bu defa, yoğun bakım hemşiresi olan ben zihnimden geçen en kötü senaryolarda baş rol oyuncusuydum. Psikolojim etkilenmişti ve korkuyordum... Bir diğer korkum da benden uzakta yaşayan ve buldukları yerde yeterli hastane ve hekim olmayan ailenin sağlığıydı. Özellikle babamın kronik hastalıkları onu risk grubuna sokuyordu.

Evde sürekli nefes egzersizleri yapıp bol vitamin almaya çalıştım. İki gün sonrasında daha iyiydim. Enfeksiyonun dördüncü günü koku alamamaya başladım ve yaklaşık on gün sürdü. O güne kadar hiç fark etmemişim koku almanın hayatımızdaki önemini. Sağlığımıza kavuşup tekrar hastaneye, işimin başına döndüğümde savaşçı ruhum daha da hırslanmıştı, kaybedemerdik ve kimsenin de kaybetmesine izin veremerdik. **Hep birlikte kazanacağız başka yolu yok.** "Lütfen evde kalalım, maske- mesafe- hijyen kurallarına uyalım".



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



8. Öykü

"İyi ki ben bir hemşireyim!"



COVID-19

GÖZLERİM KAPIDA KALDI!

insanın kendine yakıştıramayacağı kadar önceydi benim COVID-19 'a yakalanma hikayem. Hem de hiç bir çalışma arkadaşlarım yakalanmamışken. Bunun tedirginliği ve korkusu çok başkaydı. Tüm önlemlere dikkat etmişim, ailemden, sevdiğilerimden uzaktaydım, ev ve iş arasında hayatım devam ediyordu, enfeksiyon önlem kurallarını önemsiyor ellerimi sürekli yıkıyordum ancak hasta olmuşum işte, kaçışım yoktu. Birkaç gündür devam eden sırt ve bel ağrısından sonra yüksek ateş ile yatışım yapılmıştı. Şaşkındım... Tüm sağlık çalışanlarının zihnindeki soru beni de meşgul ediyordu "aileme bulaştırmış mıydım?" Yatış sürecimde tüm bildiklerimi, gördüklerimi, okuduklarımı, izlemelerimi unutup hiç COVID-19 tanılı hasta süreçlerini, takip ve tedavisini bilmiyormuşçasına hasta rolündeydim artık. Vital bulgu saatlerinde gözlerim kapıda olurdu hep. Ya oksijen değerim düşmüş olursa ya ters giden bir şeyler varsa.

uzun ve zorlu 14 gün sonunda iyi hissetmeye başlayıp çalışmaya başlamıştım ancak sonraki bir ay halsizlik ve yorgunluğum devam etti, çabuk yoruluyordum, nefes nefese kalıyordum. Psikolojik desteğin hemşirelik bakımının en önemli bileşeni olduğunu deneyimlemiş sağlıklı bir hemşire olarak servise geri dönmek muhteşemdi. Çalışma arkadaşlarımla ve ailemin desteği ile korkulu günleri geride bıraktım. COVID-19 sonrası, sağlıklı olup çalışmak ve özgürce nefes almak dünyanın en güzel şeyi... iyi ki ben bir hemşireyim!



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



9. Öykü

" Enfekte olmadan önce korunmanın ve sağlığın değerini anlamış olmamız gerekiyor."



COVID-19

BU İHTİMALİN İNSANI YARALAYAN ÖYLE BİR YANI VAR Kİ...

Acil Servis bölümünde çalışan bir hemşire, bir eş ve aynı zamanda bir anneyim. Covid-19 virüsü ülkemize geldikten sonra en ön saflarda mücadele eden sağlık çalışanlarından sadece bir tanesiyim. Mesleğimizin riskler barındıran zor meslek gruplarından biri olduğumu bilmemize rağmen yeni Covid-19 virüsü hepimizi daha fazla endişeye ve önlem almaya zorladı. Belirsizlik ortamında Covid pozitif hastalara bakım sunmak, şüpheli bireylerden test almak durumunda kaldık. Sağlık çalışanı olarak hem desteğime ihtiyaç duyan hastalarının yanında olup hem de enfekte olmamak ayrı bir çaba gerektirdi. İş sonrası her gün eve dönerken en büyük dileğim aileme, henüz bir buçuk yaşındaki oğluma ve anneme virüsü taşımamaktı.

Aylardır çift kat maske, N95, gözlük, siperlik, önlük giyerek korunmaya çalıştığım virüsten kaçamamıştım. Ani başlayan ve şiddeti gittikçe artan baş ağrısı, bel ve sırt ağrısı ile test yaptırmış ve tanı almıştım. Büyük korkum gerçekleşmişti. Minik oğlumdan uzak kalmak yaşadığım ağrılardan daha çok canımı yakıyordu. Onu tekrar kucaklayabilmek hayaliyle kendimi motive etmeye çalıştım hiç azalmayan ağrı, nefes darlığı ve öksürüğe karşı. Yemek yemekte zorlandım, iştah kaybı yaşadım. Bu süreçte aileme virüs bulaştırmamış olmak en büyük duamdı. İlaç desteği ile fiziksel olarak ayakta kalmaya çalışsam bile ruhum yaralanmıştı. Bu sırada kardeşimin ve annemin pozitif olduğunu öğrenmem derinden üzdü beni. Onlara virüsü ben taşımış olmalıydım. Bu ihtimalin insani yaralayan öyle bir yanı var ki kelimelere dökemem. Kardeşim ateşler içerisinde yatıyor ve kıpırdanamıyordu, kronik hastalığı da bulunan annem ciğerlerine tutunmuş olan virüsler nedeniyle nefes darlığı yaşıyor sürekli öksürüyordu. Kendi hastalığının yanında bütün bunlar kafamda dönüp duruyordu. Onuncu karantina gününden sonra şikâyetlerim hafiflemeye başlamıştı ve kendimi öncesine göre daha iyi hissediyordum.

Gerçekten COVID-19 tam bir bilinmezlik ve virüsle enfekte olmadan önce korunmanın ve sağlığın değerini anlamış olmamız gerekiyor. Çünkü enfekte olan herkes tekrar sağlığına kavuşma şansı elde edemeyebiliyor.

Lütfen mecbur kalmadıkça dışarıya çıkmayın, kalabalık ortamlarda zaman geçirmeyin. Dışarıda hâlâ maskesiz gezen insanları gördükçe üzülüyorum. Sağlık çalışanlarının omuzlarındaki yükü azaltmanın önemini kavramaları canı gönülden ümit ediyorum.



HASTANEDE

Neler Yaşandı?

10. Öykü

"Her gün yüzlerce hasta karşıladık, ne hikayelerin başlangıcına ve sonuna şahit olduk..."



COVID-19

KÜÇÜK BİR MOLA

"Mavi kod ile gelen ambulansın siren sesleri kulaklarımda, entübasyon hazırlığı esnasındaki adrenalinin etkisi damarlarımda!"

Salgında acil serviste triyaj yapan hemşirelerden biriyim. Her gün yüzlerce hasta karşıladık, ne hikayelerin başlangıcına ve sonuna şahit olduk...

Eğer bir acil hemşiresiyseniz 2 dakika sonra ne ile karşılaşacağınızı bilemezsiniz. Şimdi bu bilinmezliğe bir de COVID-19 eklenmişti. Pozitif ve şüpheli her hasta uygun izolasyon önlemleri ile karşılanmalıydı. Yoğunluk ve tedirginlik içinde ailemi hiç görmeden nöbetten eve, evden nöbete şeklinde çalışırken bir sabah dayanılmaz sırt ve baş ağrısı, şiddetli öksürük ve uyanır uyanmaz ağzımın içinde atıyor gibi hissettiğim taşikardik kalbimle güne merhaba dedim. Ben de pozitif olmuştum ve yatarak tedavi gerekiyordu. Bu kadar yorgunluğun üzerine zorunlu küçük bir mola vermişim sanki. 3. günde yorgunluğumun bir kısmını atabilmişim ve yeni yeni kendime gelmeye başlamıştım. Şiddetli sırt ağrısına eşlik eden tat ve koku kaybım kaç gün daha sürecekti bilmiyordum. 7. günde yine aynı yatak, aynı kapı girişi, aynı hasta masası, aynı görüş alanı ve aynı olan daha çok şey ile başbaşıydım, değişen tek şey, kısmen geçen öksürüğüm ve sırt ağrım. Tat ve koku alamadığım gibi hayatımın da tadı tuzu kalmamıştı... Hiç geçmeyecekmiş gibi hissediyordum, odadaki bütün eşyalar sanki üzerime doğru geliyordu ve ben kaçacak yer bulamıyordum. Kendi içime kapanmıştım, kimseyle konuşmak istemiyordum, konuşmaya çalışsam boşlukta sallanır gibi hissediyordum, etrafımdaki her şey tuhaftı ve renksizdi. Bu şekilde hastanede 11 gün geçirdim ve artık testim negatifti, dayanılmaz olan sırt ağrıları ve öksürüğüm artık neredeyse yok denecek kadar azalmıştı ancak tat ve koku duyum henüz geri gelmemişti. Taburcu oldum ve taburculuk sonrası da çok hafif ağrı, halsizlik ve öksürüğüm devam etti, tat ve koku duyum neredeyse 1 ay sonra yavaş yavaş geri dönmeye başladı.

Çok zor bir süreç inanın, tüm arkadaşlarıma verdikleri değer ve özen için teşekkür ederim.



HASTANEDE

Neler Yaşandı?

11. Öykü

"Umarım kısa sürede maskelere ihtiyacımız kalmaz ve kaldığımız yerden devam ederiz."



COVID-19

BİR KÜÇÜK COVID MESELESİ

COVID-19 ve İLK GÜN:

Covid pozitif olduğumu öğrendiğim an biraz korku biraz da tedirginlik kapladı içimi, sanki aylardır Covid hastalarına bakan hemşire ben değildim. Belki de beni asıl korkutan başkalarına, sevdiğime bulaştırma ihtimaliydi.

COVID-19 ve 3. GÜN:

Artık Covid-19 süreci benim için tam olarak başlamıştı, hayatımda hiç yaşamadığım kadar şiddetli baş ve eklem ağrılarını yaşamaya başlamıştım. Bir odada yalnız kalmak, dışarı çıkamamak, aileme ve sevdiğime dokunamamak çok üzücüydü. Günler geçiyor ama hiçbir şey değişmiyordu. Yalnızlık dahil...

COVID-19 ve 7. GÜN:

Benim için sıkıcı bir gün daha başlıyordu. Covid'in farklı bir belirtisiyle karşı karşıyaydım; tat ve koku kaybı başlamıştı. İnsanın yediği içtiği şeylerin lezzetini bilmesi ne kadar önemliymiş meğer. Hiçbir şey istemiyordu canım, çok sevdiğim çayı bile içemez olmuştum. İştahım yoktu biraz da zayıflamıştım. Bir an önce bunun geçmesini diliyordum, geçmeliydi.

COVID-19 ve 15. GÜN:

Evet... İlk Covid testim negatif çıkmıştı. Kısa süre sonra işimin başına dönüp, ailemin ve arkadaşlarımın yanına gidebilecektim, çok mutluydum. Hatta ertesi gün çalışmaya hazırlamıştım. Sabırsızlıkla beklediğim o yoğun tempoya geri dönecektim. Ancak tüm bu umutlarım pozitif gelen ikinci test sonucu ile yıkılmıştı. İki gün daha beklemek zorunda kalacaktım.

COVID-19 ve SON GÜN:

Nihayet taburcu olmak için sabırsızlıkla beklediğim ikinci negatif test sonucunu almıştım. Ailemle buluşmak ilk hedefimdi. Sanki yıllardır görmüyordum onları. Ağızımın tadı yerine gelmiş, kokuları almaya başlamıştım, sonunda her şey eski haline dönmeye başlıyor gibiydi.

Kısaca söyleyebilirim ki Covid-19 konsere gitmek, seyahat etmek, tat ve koku almak, ve insanlarla temas içinde olmak gibi çok basit şeylerin bizler için ne kadar önemli olduğunu görmemizi ve şükretmemizi sağladı.

Umarım kısa sürede maskelere ihtiyacımız kalmaz ve kaldığımız yerden devam ederiz.



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



12. Öykü

"Ailemle bir araya gelmeyi hiç bu kadar özlememiştim."



COVID-19

OYSA NE GÜZELMİŞ SARILMAK

Bir Pazar sabahı nefes darlığı ve sırt ağrısı ile uyanmıştım. Gözlerimi açık tutmak, yataktan kalkmak ciddi bir efor gerektiriyordu. Yürüdüğüm yer adeta ayağımın altından kayıyordu... Fakat zorlukla bir şekilde işime vardım. Muayene ve testler sonucu korktuğum şeyi işitiyordum kulaklarım. Koronavirüsydü bütün bunların sebebi. "Acaba aileme veya başka birine bulaştırmış mıydım???" Başımın ve sırtımın ağrısı hayatımda hiç hissetmediğim kadar şiddetliydi. Ateş ve iştahsızlığımın yanında en kötüsü yalnız kalmaktı. Tek başına bir odada yapayalnızsınız.

Altı gün geçmiş planlanan tedavim tamamlanmıştı ancak ağrılarım devam ediyor, yediklerim ağızda büyüyor ve boğulacakmış gibi hissediyordum... Hem insan tadını alamadığı bir şeyi neden yesin ki?

Sekizinci günün sonunda nihayet kendimi daha iyi hissediyordum. PCR sonucunun artık negatif çıkmasını umut ederken maalesef hala pozitif görünüyordu. Ağlamamak için zorlanırken negatifi görmek için iki gün daha beklemeliydim. **Ailemle bir araya gelmeyi hiç bu kadar özlememiştim. Meğer sarılmak ne güzel şeymiş.**

COVID-19 ben dâhil tüm insanlığa sarılabilmemizin huzurunu, dışarı çıkabilmemizin coşkusunu ve sahip olduğumuz her şeyin ama her şeyin çok değerli ve güzel olduğunu hatırlatırken umarım daha fazla can kaybı yaşamadan bu hastalığı geride bırakabiliriz...



HASTANEDE

Neler Yaşandı?

13. Öykü

"Hayatta hiçbir şey sağlıktan daha önemli değil."



COVID-19

LÜTFEN BANA YAKLAŞMAYIN!

COVID-19 ile sosyal medya aracılığıyla tanıştığımda henüz öğrenciydim. Şimdi mesleğin mensuplarından biri olarak salgınla mücadelede ön safta olmanın gururunu yaşıyorum.

Salgının başından beri toplumun verdiği tepkiyi anlamaya çalışıyordum. Bir kısım inkar ve öfke ile yaklaşırken diğer kısım korku ile her şeyden soyutlanmış ve izole olmuştu. Öğrencilikten profesyonel çalışma hayatına geçişin bu denli çelişkili ve düşündürücü olabileceğini ne ben ne de ailem hiç düşünmemiştik. Tüm hayatımı yeniden düzenlemem gerekecekti. Ailem bu dönemde doğal olarak çalışmama pek sıcak bakmıyordu. Bu yüzden gizlice yaptığım iş başvurularımdan biri kabul görmüş pandeminin ortasında yeni işime başlamıştım. Ancak bir hafta sonra annemin COVID-19 tanısı ile dünyam başıma yıkıldı. Durum gerçekten de sosyal medyada yansıyanlar kadar kötü müydü? Ya anneme bir şey olursa ya da olduysa? Ya ben taşıdıysam? Bu sorular beni mahvetmişti. PCR test yaptırmaya karar verdim. Çocuk Yoğun Bakım Ünitesi'nde çalışmıştım ve vicdanım beni fazlasıyla zorluyordu. Ya ben de taşıyıcı isem ve çocuklara bulaştırdıysam? Akşam saatlerine doğru giderek artan ateş, bel ağrısı ve halsizlik Covid olasılığını artırıyordu. Bir yandan da "hayır hayır şimdi değil, kimseye zarar vermek istemiyorum" iç sesimle savaşıırken test sonucumun pozitif olduğunu gördüm ekrandan. Şimdi ne yapacaktım? Koruyucu ekipmanları doğru kullanmış mıydım? Sorumlu hemşireme bilgi verdikten sonra yanımdan geçen çalışma arkadaşlarıma "bana yaklaşmayın" diyerek uzaklaşıyordum. Konuyu anlamaya çalışan bakışlarla "iyi misin" diyorlardı. Titreyen sesimle "Testim pozitif" derken göz yaşlarımı tutamıyordum. Üzüntülerini ve korkularını belli etmemeye çalışsalar da çok üzüldüklerini hatta korktuklarını görebiliyordum. Eve doğru ilerlerken hem ağlıyor hem istemsizce gülüyordum. Değişik bir ruh haline bürünmüştüm. Canım annem enfeksiyonun kendisinden bulaşmış olacağını düşünerek kendini suçlamaya başlamıştı. Her birimiz ayrı odalara çekilmiş, izole olmuştuk. Üç gün boyunca gözlerimi neredeyse hiç açamadım. Çok zor geçiyordu günler. Annem bir haftanın sonunda iyileşirken, ben gün geçtikçe kötüleşiyordum. Gücüm yoktu. Yemek yiyemiyordum. Telefonlara bile cevap verecek halim yoktu. Annem bu süreçte hem doktorum, hem hemşirem, hem de aşçım olmuştu. Ancak altıncı testten sonra sonuç negatifleşebilmişti. Üçüncü hafta sonunda artık Covid belirtileri silinmeye başladı ve ben işime, çalışma arkadaşlarıma dönebildim.

Hayatta hiçbir şey sağlıktan daha önemli değil. Sağlıklı olmanın büyük bir hediye, güçlü aile bağlarının ise bir servet olduğunu Covid ile daha iyi anlamıştım. Her şeyin başı sağlık, umuttur...



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



14. Öykü

"Herkesi nasıl da özlemiştim,
yeniden doğmak gibi bir şey."



COVID-19

DÖRT DUVAR ARASINDA!

Ev arkadaşımın Koronavirüs tanısından sonra test yaptırmış ve pozitif sonuçla on bir gün hastanede yatarak tedavi olmak zorunda kaldım. Ateş, öksürük, eklem ağrısı, boğaz ve baş ağrısı ve nefes darlığı en belirgin belirtilerdi. Ağrıdan ne uyuyabiliyordum ne de kendimdeydim. Ağrı kesici saatlerini dört gözle bekliyordum, ilaçlara bağımlı gibi yaşadım adeta bu süreçte... Dört duvar arasında tek başına kalmanın ne demek olduğunu o zaman anladım, aynaya her baktığımda kendimden biraz daha uzaklaşıyordum, bu ben değildim, kimdi onu da bilmiyorum, tanımiyordum yansıyan simamı... Her geçen gün endişem ve korkum artıyordu, tedirgindim de, kaygı doluyordum...

Kullandığım ilaçlar beni daha çok halsizleştirmişti, hiçbir şey yapmadan yorgun hissediyor yatağımdan çıkamıyordum. Odaya biri girdiğinde yaşadığım umut ve inanç odadan çıkmalarıyla yok oluyordu sanki... Yapayalnızdım... 11 günün sonunda taburcu olmuşum ancak yalnızlığım devam ediyordu, halen ağrılarım ve halsizliğim vardı... Nihayet yirmi günün sonunda bu hastalığı yendiğimi hissetmeye ve çalışma ekibimle kavuşmayı hayal etmeye başlamıştım. Herkesi nasıl da özlemiştim, yeniden doğmak gibi bir şey. Umarım bir daha aynı şeyleri yaşamak zorunda kalmam ve kalmayız... Biliyorum ki bunu ancak hep birlikte toplum olarak koruma önlemlerini yerine getirerek başaracağız...



HASTANEDE

Neler Yaşandı?



15. Öykü

"Yaşamak çok güzel,
nefes alabilmekse
tarif edilemeyecek kadar güzel."



COVID-19

BİR YIL GİBİ GEÇEN ON GÜN

Birkaç gündür devam eden halsizlik, ses kısılması ve ağrı nedeniyle muayeneye gittiğimde Covid olma olasılığımın yüksek olduğunu biliyor ve korkuyordum. Tanı kesinleşince hastalıkla ilgili belirsizliklerden dolayı kendimden çok ailemin yaşayacağı endişe için üzülüyordum. Sevdiklerimden uzakta geçmesi gereken bir süreçti bu... Kendimi tekrar iyi hissetmem yaklaşık on gün aldı. Bazı günler adeta bir ay kadar uzundu, geçmek bilmiyordu... Yoğun terleme ve vücudumdaki yaygın ağrı sanırım en zoruydu. Ağrı gerçekten de yaşam kalitesini etkiliyor, uyutmuyor, yemek yedirmiyor, mutsuz ediyor. Evde bile maskeli ve hiç kimseyi görmeyerek geçen günler çok üzücü ve endişe arttırıcı. Bu süreçte canım ekibimin ve arkadaşlarımla ilgisi dostluğun şifalandırıcı gücünü görmemi sağladı. Yaşadığım her günün çok kıymetli olduğunu, sevdiğimi ve onları çok sevdiğimi bana hatırlattı. Yaşamak çok güzel nefes alabilmekse tarif edilemeyecek kadar güzel.





HASTANEDE

Neler Yaşandı?



16. Öykü

"Umarım tüm dünyada daha fazla can kaybı yaşanmaz ve insanlar sevdiklerinden ayrılmak zorunda kalmaz."



COVID-19

SEVGİLİ COVID

Seninle içimde bir can taşıdığımı öğrendiğim günden tam 4 gün sonra tanışmış ve mutluluğumu dolu dolu yaşayamamıştım. Burun tıkanıklığı sebebi ile muayene olmuş ve ÜSYE olduğum düşünülmüştü ancak gebe olduğum için test vermeye karar verdik. Aklıma ilk gelen bebeğim oldu. Onun hayatı tehlikede miydi? Bir yılı aşkın süredir hasta olmayıp gebeliğim sırasında olmam beni yıkmıştı. Ne hissediyorsam daha kalp atışını duymadığım bebeğim için de hissediyordum. İnanıyordum ki miniğim mücadele edecek ve birlikte atlatacaktık. Hafif çarpıntı ve baş ağrısı dışında pek şikâyetim olmadı ancak her gün bebeğime bir şey olacak korkusuyla uykularım bölündü, kâbuslar gördüm. Bütün bu olumsuzluklarına rağmen her şeyin başının sağlık olduğunu, sevdiğimize vaktimiz varken sıkı sıkı sarılmanın anlamını, kalp kırmanın gereksizliğini öğrettiğin için çok teşekkür ederim.

Umarım tüm dünyada daha fazla can kaybı yaşanmaz ve insanlar sevdiklerinden ayrılmak zorunda kalmaz.

Sevgilerimle Covid, umarım bir daha görüşmeyiz...





HASTANEDE

Neler Yaşandı?



17. Öykü

"Sağlığıma kavuşunca çok daha fazla ilgileneceğimin sözünü verdim kendilerine."



COVID-19

SENİN ADIN KAVUŞMAK OLSUN

Vücutumda daha önceden tarif edebileceğim hiçbir ağrıya benzemeyen bir ağrı ile başladı ve o günün sonunda test sonucum pozitif. Akabinde tedaviye karantina şartlarında evimde başladım. Eşimin üzgün aynı zamanda kaygılı olduğunu da görebiliyordum ve evde olduğum zamanlarda yanımdan ayrılmayan sevimli bir oğlum vardı. "Dünyam bu süreçten nasıl etkilenecekti?" diye düşünürken 2 yaşındaki oğlum izole kalmak için çekildiğim odamın kapasında bardak kırarak özlemini, isyanını ve tepkisini göstermeye başlamıştı. Bu durumun ne kadar üzücü olduğunu tarif edemem. Dolayısıyla ilerleyen günlerde evdeki genel durumum daha da sıkıntıya girmişti ve psikolojik olarak çok fazla etkilendiğimi anlıyordum. Geceleri sıkça uyanıp nefesimi kontrol ederken buluyordum kendimi. Hastalık süresince beslenme sorunu yaşadım ve hiçbir şey yemek istemiyordum, bu durumun kronikleşmesinden endişe etmiyorum değilim. İnanın bu süreçte hayata dair birçok şey düşünüyor insan... Ölümü düşündüm, nasıl öleceğimi düşündüm nefesimin zorlandığı anlarda... Kendimce bir vasiyet bile hazırlamıştım eşime ve oğluma... Sağlığıma kavuşunca çok daha fazla ilgileneceğimin sözünü verdim kendilerine. Ayrıca hayalini kurduğum, beni mutlu edecek şeylerle daha fazla ilgilenmeliydim. Sevdiklerimle dolu dolu vakit geçirmeliydim. O zorlu günlerde özlemle yazdığım ve sağlığa armağan ettiğim "senin adın kavuşmak olsun" adlı şiirim ve hayata dair umudum hastalığımın geri kalan...