

BÖLÜM 5



HASTA YAKINI OLMAK

HASTA YAKINI OLMAK

Hasta Yakını Olmanın Güçlükleri

1- Finans

Bakım tedavi masrafları, özel diyet veya egzersiz için yapılan masraflar, ulaşım masrafları vb. gibi nedenlerle bütçe planlarında zorlanmalara yol açabilir. Bakım hizmeti uzadıkça, çeşitlendikçe ya da karmaşıklaştıkça bütçedeki yükü de artar.

2- İş

Hasta bakımı, çalışan hasta yakınlarının iş yaşamını olumsuz etkileyebilir. Pek çok hasta yakını, iş saatlerinde değişiklik yapmak, işe geç gitmek, erken çıkmak veya gün içinde kısa izinler kullanmak zorunda kalır. Hatta bazıları tam zamanlı işten yarı zamanlı işe geçmek ya da işi tamamen bırakmak zorunda kalabilmektedir.

3- Sosyal Yaşam

Hasta bakımıyla ilgilenmek, kişinin sosyal hayatını sürdürebilmesi için gerekli zaman ve enerjiyi kısıtlayarak, sosyal hayatında bir gerilemeye yol açabilir.

4- Fiziksel ve Ruhsal Stres

Hasta yakınının yaşı, bakım hizmetinin yoğunluğu ve bakımın süresi arttıkça, hasta yakınlarının yaşadığı fiziksel ve ruhsal stres de artar. Çalışmayan hasta yakınları, çalışanlara oranla daha yoğun fiziksel ve duygusal stres yaşarlar. Çünkü çalışmayan kişiler hasta bakımına daha çok zaman ve enerji ayırırlar. Unutulmaması gereken nokta ise, hasta bakımının yol açtığı fiziksel ve duygusal

stres, sadece o kişiye zarar vermekle kalmaz, verilen bakımın kalitesini de düşürür.

5- Aile Dinamikleri

Aile içi çatışmalar gibi bazı faktörler de bakım sürecini güçleştirebilir. Hastalık gibi bir kriz dönemi, bazı aile bireylerini birbirine yakınlaştırırken, bazı aile bireyleri arasındaki ilişkiyi güçleştirebilir. Bazen bakım işini sadece bir aile bireyi üstlenir. Diğer bireyler ise, ne yapılması ve nasıl yapılması gerektiği ile ilgili öneri veya şikayetler getirirken, çok fazla görev ve sorumluluk almazlar.

6- Bir Hastanın Bakımından Sorumlu Olmak

Ne Demek?

Hasta veya engelli olan eşimize, çocuğumuza, anne babamıza, kardeşimize veya arkadaşımıza bakım sağlayan bizler arasındaki benzerlikler nelerdir?

Hastaların ihtiyacı benzer değildir... Bakım ihtiyacı hastadan hastaya, kişiden kişiye değişir.

Bakım için ayrılan zaman benzer değildir ... Hastanın bakım ihtiyacı bir kaç ay, birkaç yıl, hatta ömür boyu sürebilir.

Hastaların bulunduğu yer benzer değildir... Çoğu hasta yakınları hastaları ile aynı evi paylaşıyor olsa da, hastaları hastanede kalan veya bir bakım evinde, hatta başka şehirlerde olan ailelerin sayısı da az değildir. Yani, bakım vericilik aynı çatı altında olmakla sınırlı değildir. Hastası nerede olursa olsun, kişinin sağladığı destek, hasta bakımındır.

Hasta yakını olmak, görev ve sorumluluklarla, zamanla ve mekanla sınırlı değildir. Hasta yakını olmayı belirleyen temel kriter, hastalığın hasta yakını üzerindeki duygusal etkileridir. Hastanın karşılaştığı sorunları aşmanın en kolay yolu, profesyonel anlamda evde bakım hizmeti almaktır. Evde bakım hizmeti almak hem hastaya hem de hasta yakınına fayda sağlayacaktır.

Hasta yakınları arasındaki ortak noktalar, Acısı, ağrısı olan, normal fonksiyonlarını yerine getirmede güçlük çeken, bir ilaç veya tedaviye bağımlı olan yakınımız için duyduğumuz üzüntüdür.

Kimdir hasta yakını?

Hekim, hasta ve hasta yakınları arasındaki ilişki üçgeni, sadece hasta ve yakınlarının yaşam kalitesini etkilemekle kalmıyor, sağlık ekibinin başarısını da etkiliyor.

Hasta yakınları ve bakım vericiler, bir anlamda sağlık sisteminin dayandığı, en temel iskelet. Hasta yakınlarının sağladığı bakımın, sağlık sistemi açısından pratik ve ekonomik pek çok getirisi var. Hasta yakınları hastalarına finansal, duygusal, sosyal, günlük bakım, ev işleri gibi pek çok konuda destek sağlıyor.

Hasta yakını olmak hem pek çok kişi için benzer, hem de herkes için çok farklı bir deneyim.

Hasta yakını olmak demek, bazen önemli yaşam kararlarının bu hastalıkla birlikte tekrar değerlendirilmek demek, sürekli bir endişe hâli demek, doktorlar ve sağlık sisteminde çalışan diğer kişilerle nasıl çalışılabileceğini

öğrenmek demek, mütevazı bir tıp öğrencisi gibi sağlık sistemi, ilaçlar, tedavi araç gereçleri ile ilgili bilgi sahibi olmak demek, hasta yakını olmak demek, "öğrenmek" demek.

Hasta yakını olmak demek, hastanıza olduğu kadar size de nasıl olduğunuzun sorulmasını beklemek demek, bazen insanın kendi evinde bile yalnız kalmayı özlüyor olması demek, hastası kendini iyi hissettiğini söylediğinde veya durumunda küçük bir ilerleme olduğunda mutlu olmak demek, küçük molalarda hissedilen rahatlık, özgürlük hissi demek, çok çalışmak demek.

Hasta yakını olmak demek, bazen acı, bazen sevgi ve paylaşma demek.

Hasta yakınlarına öneriler

- Yalnız kalmayın, sosyal yaşamınızı sürdürün. Özellikle alıştığınız programınızı sürdürün ve yaşamınıza dikkat edin: Beslenmenizin zengin, çeşidi bol ve iyi dengelemiş olmasına dikkat edin. Spor yapmayı bir yaşam biçimi hâline getirin. Yeterli ve düzenli uyuyun. Gerek duyduğunuz kadar dinlenin.

- Hasta ve yakınlarının bulunduğu ya da kurduğu derneklere başvurun. Onlar hastalığın seyri konusunda bilgi ve deneyim sahibi olduklarından, size çok değerli önerilerde bulunabilirler.

- İlgi alanlarınızı koruyun. Yakınınıza olduğu kadar kendinize de bakım sağlamayı hedefleyin. Hobilerinizden ve fiziksel faaliyetlerinizden vazgeçmeyin.

- Kendi sağlığınıza da zaman ayırın. Hastalanmanız sadece sizi değil, bakımından sorumlu olduğunuz yakınınızı da etkileyecektir. Hastanıza yardım ederken kendi sağlığınızı da koruyun.

- Yakınının bakımından sorumlu olmak herkes için farklı bir deneyimdir. Yeni konumunuza alışırken psiko-sosyal bir destek almanız, zor dönemlerini kolaylaştırır.

- Bir hastanın bakımından sorumlu olmak uzun bir yolculuktur. Bu sırada ortaya çıkabilecek yanlış anlamaları önleyebilmek ve desteğinizin kesintiye uğramaması için önemli noktalardan biri hasta ile kurulacak sağlam bir iletişimdir.

- Hastalığı yok saymayın, yaşamınızdan soyutlamayın. Hastanın enerjisi zaten hastalığına odaklı olduğundan bu konuda konuşmaktan korkmayın.

- Hastalık odaklı bir yaşamdan uzaklaşabilmek ve sosyal yaşamınızı sürdürebilmek için, hastanız ve diğer aile fertlerini de kapsayan planlar hazırlayın.

- Gerektiği zaman hastanıza da hayır demeyi bilin.

- Yakınınız istemedikçe "öğüt" vermekten kaçının.

- Gerektiđinde diğer aile fertleri, arkadaşlarınız gibi yakınlarınızdan yardım alabileceğinizi unutmayın.

- Yakınınızın gündelik yaşantıdan kopmaması için işlere onu da dahil edin.

- Hastanızın da aktif bir rol üstlenebileceği sosyal dostluk çemberini koruyun.

- Yakınınızın davranış ve tepkilerini daha iyi anlayabilmek için psikiyatrist, psikolog ya da pedagoğ gibi bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin.

• Yakınınızı tedavi eden hekim onun durumunu en iyi anlayacak kişidir. Kafanızdaki soru, şüphe ve kaygıları açmaktan hekiminizle paylaşmaktan çekinmeyin. Bir uzman olarak görüşlerini öğrenin. Hekimle kuracağınız işbirliği ve dayanışma ilişkisi, sizin için de önemli bir psikolojik destek sağlayacaktır.

Hasta yakınlarına eğitim

Hasta yakınlarına verilecek eğitim konuları

1. Hasta nasıl bakılır?
2. Uzun süreli hastalıklarda gelişebilecek komplikasyonları (Dekübitis yaraları vb,) nasıl önleyebiliriz?
3. Sağlıklı beslenme nedir?
4. Hastanın genel bakımı nasıl olur? örneğin yıkama, mobilize etme...
5. Ailede hastamıza en iyi şekilde nasıl bakabiliriz?
6. Hastalık belirtilerini gözlemlemek ve müdahale etmek
7. Hasta odasının düzeni ve hijyeni
8. Hasta bakıcısının çalışma tarzı
9. Genel bakım faaliyetleri
10. Vücut bakımı
11. Erken önlemler
12. Yatırma şekilleri, araç ve gereçler
13. Beslenme
14. Doktor talimatlarını uygulama
15. ilaçların kullanımı
16. Hasta çocuk
17. Yaşlılık ve hastalık

Ülkemizde eğitimin eksikliği sıkıntıları hasta yakınlarına da yansımıştır. Maalesef bugün eğitim ve bilgiye yeterince önem verilmeyen bir toplumda yaşıyoruz.

Hastalarımıza gerekli tıbbî tedaviyi versek bile genellikle bilgilendirme ve hasta yakınına eğitimde ciddi sıkıntılarımız vardır.

Bilgilendirme tedavinin bir parçası olarak düşünülmesi ve evde bakımda en etkili kişi yine hasta yakını olacaktır. Özellikle kronik hastalarda ve son dönem hastalarında hasta yakınına eğitimi çok önemlidir. Bu kişiler hem bilgilendirmek hem de psikolojik destek verilmesi açısından önemlidir.

Evde tıbbî bakım konusunda tıbbî bakım yöntem ve konularının bu kitapçığımızda kaleme almak istemedik. Çünkü böyle bir tıbbî akademik çalışma sadece evde bakım personeline eğitim amaçlı olacaktır.

Ancak ilerleyen tarihlerde tıbbî bakımla ilgili uygulama yöntemlerini içeren bakım personeline ve hasta yakınlarına yönelik bir çalışmamız olacaktır.