

Ailenin karar vericisi olarak hazırlıklı olmak

Teşekkür

Palliative Care Victoria, bu projeye cömertçe katkıda bulunan herkese teşekkür eder.

Buna, hikâyelerini bize anlatma nezaketini gösteren, yatılı bakımdaki bir kişiye bakan yedek karar vericiler (substitute decision-makers) ile zamanlarını ve uzmanlıklarını paylaşan çeşitli sağlık profesyonelleri de dahildir.

Bu kaynağın geliştirilmesi sırasında projeyi destekleyen Tüketici Danışmanlığı ve Endüstri Danışmanlığı gruplarımızın üyeleri tarafından sağlanan paha biçilmez geri bildirimleri de takdirle karşılıyoruz.



PCV, Victoria'da yaşadığımız ve çalıştığımız toprakların Geleneksel Sahiplerini ve Koruyucularını teyit eder ve geçmişteki, şimdiki ve yeni beliren bilge kişilerine saygılarını sunar.

Onurlu ve Saygılı Kararlar (Dignified and Respectful Decisions) projesi, Yaşlı Bakımında Kapsamlı Palyatif Bakım Düzeni'nin bir parçası olarak Federal Sağlık ve Yaşlanma Bakanlığı (Commonwealth Department of Health and Ageing) Victoria Sağlık Bakanlığı (Victorian Department of Health) tarafından finanse edilmiştir.



Australian Government
Department of Health and Aged Care



İçindekiler

Proje hakkında	4
Hazırlıklı olmak	5
Birlikte çalışmak	8
Kararlar vermek	12
Yaşam sonu bakımı	16
Güçlü kalmak	19
Nola'nın hikayesi	22
Yol gösterici kontrol listesi	23
Terimler sözlüğü	26
Daha fazlasını öğrenmek için....	28

Proje hakkında

Onurlu ve Saygılı Kararlar projesi, Victoria'daki yaşı bakım evlerinde yaşayan yaşı Avustralyalılara destek olan aileleri için bilgi ve kaynak sağlamayı amaçlıyor.

Bu proje, ailenin karar vericilerinin (decision makers) daha bilinçli tedavi ve bakım kararları vermeleri konusunda daha donanımlı olmalarını desteklemek üzere tasarlanmış bir Palliative Care Victoria girişimidir ve karar verme yeteneği olmayan sakinlere hak ettikleri saygı, onur ve şefkatin sağlanmasını amaçlamaktadır.

Onurlu ve Saygılı Kararlar projesi, Federal Sağlık ve Yaşlanma Bakanlığı ile Victoria Hükümeti Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edilerek Kapsamlı Palyatif Bakım Düzeni kapsamında mümkün kılınmıştır.

Proje hedeflerimiz:

İsteklere Saygılı Olmak

Ailelere sevdiklerinin haklarını savunmaları ve aile üyelerinin istek ve tercihlerine uygun kararlar almaları için rehberlik sağlamak.

Birlikte çalışmak

Yaşı bakım personeli ve sağlık profesyonelleri ile daha bilinçli görüşmeler yapabilmeleri için aileleri bilgi ve kaynaklarla desteklemek.

Hayatî Eğitim

İnsanların, palyatif bakımın bir kişinin yaşam kalitesi üzerindeki faydalarını ve yaşı bakımevinde nasıl sağlanabileceğini anlamalarına yardımcı olmak.

Güçlü Kalmak

Bireylerin karar verici rollerine duygusal olarak hazırlanmalarına yardımcı olmak ve süreç boyunca kendi esenliklerini gözetmeleri için onları kaynaklarla desteklemek.

Hazırlıklı olmak



Yatılı bakımda aile üyeniz adına karar verici olarak, onların tedavisi ve bakımı hakkında kararlar vermeniz istenecektir. Bu önemli bir sorumluluktur. Kendinizi pratik ve duygusal olarak hazırlamanıza yardımcı olacak bazı adımlar atarsanız, zamanı geldiğinde aile üyeniz adına karar vermek için daha donanımlı olacaksınız.

Pratik hazırlık

Aile üyenizin istek ve tercihlerini anlamak

Karar verici olarak rolünüzün temel bir parçası, aile üyenizin gelecekteki bakımı ile ilgili istekleri hakkında bir anlayış geliştirmektir.

Bunun için iyi bir başlangıç noktası, aile üyenizin daha önce tamamladığı herhangi bir İleriye dönük bakım planını (Advance care plan) gözden geçirmektir. Bu size şimdi veya gelecekte hangi tıbbî tedavileri isteyeceği (veya istemeyeceği) hakkında değerli bilgiler verecektir.

İleriye dönük bakım planının olmadığı durumlarda, ailenin diğer üyeleriyle veya onlara yakın kişilerle veya doktorlarıyla (pratisyen doktorları veya aile doktorları) konuşmak, onların devam eden bakım ve yaşam sonu tercihleri hakkında bilgi edinmenize yardımcı olacaktır. Kolayca hatırlamanız için aile üyenizin tercihlerini kaydetmeniz önemlidir. Yaşlı bakımevinin bu bilgileri kaydetmek için tercih ettiği bir belge olabilir.

Bazı kişiler, yasal olarak bağlayıcı bir belge olan İleriye dönük bakım direktifini (Advance care directive) hazırlamış olacak ve bu direktifler yaşlı bakımevinde veya hastanede yerine getirilecektir.

Aile üyenizin gelecekteki bakımı için ne istediğini bildiğinizde, aile üyenizin isteklerini iletebilseydi vermiş olacağı kararları yansıtan kararlar almaya daha hazırlıklı olacaksınız.



Vermeniz gerekebilecek karar türleri

Aile üyeniz için karar verici kişi olarak vermeniz istenebilecek büyük ve küçük birçok karar vardır. Yaşlı bakımevine aile üyenizin yiyecek tercihlerini bildirmek gibi bazı basit kararların yanı sıra, tıbbî tedavi kararları gibi zor olanları da vardır.

Aile üyeniz için vermeniz gerekebilecek karar türleri hakkında hemşirelik servisi ekibi veya pratisyen doktor (GP) ile konuşmak faydalı olabilir.

Duygusal hazırlık

Karar vericinin rolü önemli ölçüde güç ve azim gerektirebilir. Önünüzdeki süreci öngörmek ve bazı destekleri uygulamaya koymak, aile üyeniz için bu önemli rolü üstlenirken size yardımcı olacaktır.

Özellikle, bazı görevlerde size yardımcı olması veya vermeniz gerekebilecek belirli kararlar hakkında konuşması için bir aile üyesi veya yakın arkadaş belirleyin. Bir arkadaşınızla kahve içmek veya açık havada yürüyüş gibi yenileyici bir şeyler yapmak üzere kendinize zaman ayırma konusunda haftalık plan yapmak da önemlidir.

Karar verici olarak rolünüzün bir noktasında muhtemelen kararsız, stresli hissedecek veya başka duygular yaşayacaksınız. Bu duyguları kabullenmek ve kendinize bakmak için adımlar atmak, süreç boyunca güçlü kalmanıza yardımcı olacaktır.



“Babamın gelecekte ne tür bir tıbbî tedavi isteyeceği konusunda kardeşlerimle konuşmak zor olsa da ve her zaman aynı fikirde olmasak da, bu konuşmaları önceden yapmış olmayı çok güven verici buldum. Ayrıca bu görüşmeleri belgelediğimden emin oldum. Bunu yapmam, babamın sağlığı gerilemeye başladığında görevimi çok daha kolay hale getirdi.”

(Barry'nin kızı ve tıbbî tedavi karar vericisi)

Birlikte alıřmak



Aile üyeniz bir yaşlı bakımevine taşındığında, önemli yeni ilişkiler harekete geçer. Yaşlı bakımevinin nasıl çalıştığını öğrenmek, kilit personelle ilişkiler kurmak ve evin nasıl kaliteli bakım sağladığını anlamak, karar verici rolünüzde sizi destekleyecektir.



Temel personel ve klinik bakım desteęi

Yönetici ve klinik bakımdan sorumlu hemşire, yaşlı bakımevinde tanımanızın iyi olacağı iki temel kişidir. İletişime geçmeniz gerektiğinde isimlerinin ve iletişim bilgilerinin elinizde hazır olması iyi bir fikirdir.

Doğrudan klinik bakım sağlayan hemşireler, kişisel bakım görevlileri ve yaşam tarzı personeli de dahil olmak üzere diğer personeli tanımak, aile üyenizin farklı ihtiyaçları hakkında kiminle konuşacağınızı bilmenize yardımcı olacaktır.

Aile üyenizin pratisyen doktorunu tanımak da önemlidir. Pratisyen doktor, tıbbî bakımın değerlendirilmesi ve yönlendirilmesinden, ilaçların reçetelerinin yazılmasından ve uzman hizmetlere yönlendirmelerin üstlenilmesinden sorumludur. (Bazı bakımevlerinde bir Pratisyen Hemşirenin bu görevleri vardır.)

Yardımcı sağlık hizmetleri, kaliteli bakımın ayrılmaz bir parçasıdır ve aile üyenizin, bazen düzenli olarak bu hizmetlerden bir veya daha fazlasını kullanması muhtemeldir. Bu hizmetler, fizyoterapi, ayak bakımı, konuşma patolojisi (yutma tedavisini içerir) ve diş hekimliği hizmetleri dahil olmak üzere bir dizi uzmanlık alanını kapsar.

Birçok yaşlı bakımevinin uzman palyatif bakım hizmetlerine erişimi vardır. Bu hizmetler, karmaşık palyatif bakım ihtiyaçları olan veya yaşamı sınırlayan bir hastalıkla (life-limiting condition) ilgili zorlu tıbbî göstergeleri olan hastalara bakım sağlar. Bazı bakımevlerinin, yaşlı bakımevinde çeşitli hastane düzeyinde bakım sağlayabilecek toplum temelli hastane uzmanlarına erişimi vardır. Yaşlı bakımevine hangi hizmetlere erişimleri olduğunu sorabilirsiniz.



Kapsayıcı bakım

Yaşlı bakımevlerinin, her sakinin bireyselliğini tanıyan ve destekleyen kapsayıcı bakım sağlaması gerekmektedir. Karar verici olarak, aile üyenizin haklarının savunucusu muhtemelen siz olacaksınız ve bu görev, yaşlı bakımevinin uygun kültürel veya manevi bakımı nasıl sağladığını veya örneğin, farklı cinsel yönelimlere sahip veya cinsiyet çeşitliliği olarak tanımlanan kişiler için ne gibi desteklere sahip olduklarını anlamayı içerebilir.

Kaliteli bakımın anlaşılması anlamak ve takibi



Birlikte çalışmak

Karar verici olarak sizinle hemşirelik ve tıbbî ekip arasında etkili bir işbirliği, kaliteli bakım için çok önemlidir. Siz ve yaşlı bakımı ekibi arasında açık iletişimi ve ortak karar almayı kolaylaştıracak bir güven oluşturmak, bu ortaklığın anahtarıdır.



“Yaşlı bakımevinin eşime nasıl bakabildiğini öğrenmek, evin neler sağlayabileceği konusunda daha gerçekçi beklentiler geliştirmeme yardımcı oldu. Bakım iyi ama eşimin evde gördüğü bakımla aynı değil. Yaşlı bakım evlerinin bazı sınırlamaları var ve bunu bilmenin faydalı olduğunu düşünüyorum.”

(Yaşlı bakımevinde demansla yaşayan Doris’in kocası)

Kaliteli bakım

Karar verici olarak, kaliteli bakımın ne olduğunu ve aile üyenizin aldığı bakımı nasıl takip edeceğinizi bilmek size yardımcı olacaktır.

Değerlendirmeler ve bakım plânlaması, kaliteli bakımın yapı taşlarıdır. Aile üyenizin durumu yaşlı bakımevine kabul edildiğinde, değişiklikler meydana geldiğinde (düşme, kilo kaybı, hastaneden dönüş veya davranış değişiklikleri gibi) ve düzenli gözden geçirme zamanlarında değerlendirilecektir. Değerlendirmeler, bir kişinin fiziksel, bilişsel, sosyal, psikolojik ve kültürel ihtiyaçlarını kaydeder.

Bu değerlendirmeler, yaşlı bakımevinin aile üyenizin bakım gereksinimlerine rehberlik etmek için kullanacağı Bakım Plânını (Care Plan) oluşturmak veya güncellemek için kullanılır.

Bakım Plânları düzenli olarak gözden geçirilir ve karar verici olarak bu süreçte aile üyenizi temsil edersiniz. Bu gözden geçirme, aile üyenizin genel esenliğini kontrol etmek, ihtiyaç ve tercihlerindeki değişiklikleri not etmek ve aile üyenizin sağlığındaki değişiklikleri nasıl yöneteceğiniz hakkında konuşmalar yapmak için iyi bir zamandır. Bakım Plânının bir kopyasını talep edebilirsiniz.

Aile Vaka Toplantıları, kaliteli bakımın bir diğer önemli parçasıdır ve genellikle pratisyen doktoru ve gerekirse diğer profesyonelleri içerir. Bu toplantılar sizin tarafınızdan veya yaşlı bakımevi tarafından başlatılabilir. Bu toplantılar etkili iletişimi ve bakımın izlenmesini destekler.

Her yaşlı bakımevinin kendi değerlendirme ve bakım plânı inceleme süreci olacaktır. Aile üyeniz için karar verici olarak sizin, yaşlı bakımevinin bakımı nasıl değerlendirdiğini, belgelediğini ve gözden geçirdiğini ve bu sürece nasıl katkıda bulunabileceğinizi anlamanız önemlidir.

Kararlar vermek



Karar verici olarak rolünüz

Rolünüzün özü, aile üyenizin bakım tercihlerini temsil etmektir. Aile üyeniz kendi isteklerini bildirmediyse, kendi bilginizi güçlendirmek için diğer aile üyeleri ve aile üyenizin yakın arkadaşlarıyla konuşabilirsiniz; Bu gayri resmî bilgiler, eğer bu belgeler gerçekten mevcutsa, herhangi bir resmî ileriye dönük bakım plânlama bilgilerini de destekleyecektir. Hemşirelik servisi ve sağlık ekibi, tedavi ve bakım kararlarının verilmesi gerektiğinde sevdiğiniz kişinin ne isteyeceği konusunda rehberliği sizden alacaktır.

Rolünüzün bir başka yönü de, alınması gereken kararlarla ilgili olabilecek değişikliklerden haberdar olmanız için aile üyenizin sağlığını takip etmektir. Hemşirelik servisi ekibiyle düzenli olarak iletişim kurmak bu konuda size yardımcı olacaktır.

Çoğu zaman, aile üyelerini aile üyenizin esenliği konusunda bilgilendirmekten ve güncellemekten siz sorumlu olacaksınız.

Bakımın hedefleri

Bazen tedavi ve bakım kararlarının aniden alınması gerekir. Bu, tekrarlayan bir enfeksiyonu aktif olarak tedavi etmek gibi devam eden bakım kararlarının yanı sıra aile üyelerinizin sağlığındaki bir düşüşten sonra gerekli olabilecek kararlar için geçerli olabilir. Bu kararlardan bazıları, özellikle ölüm aşamasında veya önemli bir güçten düşürücü olay meydana geldiğinde karmaşık ve duygusal olarak yorucu olabilir.

Tıbbî tedavi kararları

Bazı tıbbî tedavi kararları bellidir; diğerleri daha fazla düşünmeyi, hazırlık yapmayı veya görüşmeyi gerektirir.

Aile üyenizin mevcut gücü ve sağlığı göz önüne alındığında isteyeceği (veya istemeyeceği) tıbbî müdahale türlerini düşündüğünüzde, bu durumlarda karar vermek daha kolay olacaktır. Kararlar, aile üyenizin hayata döndürülmeyi, tekrarlayan enfeksiyonlar için tedavi edilmeyi isteyip istemediğini veya rahatlamaya ve hastalığın etkilerinin hafifletilmesine odaklanılıp odaklanılmayacağını içerebilir. Bu görüşmeler ve kararlar en iyi şekilde hemşirelik servisi ekibine veya pratisyen doktora veya her ikisine danışılarak alınır.

Bazı yaşlı bakımevleri, bu süreci aile üyenizin mevcut bakım hedeflerini (goals of care) belirlemek olarak adlandırırken, diğerleri tıbbî tedavi kararlarını görüşmek için vaka toplantısı veya Bakım Plânını gözden geçirme toplantısı gibi daha az resmî bir süreç kullanabilir.

Aile üyenizin hemşirelik servisi ekibi veya pratisyen doktor ile mevcut bakım hedeflerini gözden geçirirken, tıbbî tedaviler için daha önce belirtilen değerler ve tercihlerin yanı sıra mevcut sağlık durumları göz önüne alındığında hangi tıbbî tedavilerin uygun olduğunu düşünmek önemlidir.

Bu bakım hedefleri süreci, yaşlı bakımevindeki hemşirelik servisi ekibine ve pratisyen doktora, âcil bir durumda veya sağlıkları aniden kötüleşirse aile üyenizin hangi tıbbî tedavi müdahalelerini almak isteyeceği konusunda güncel rehberlik sağlar.

Bakım hedefleri mevcut tedavi hedefleriyle ilgilidir ve düzenli olarak gözden geçirilmelidir.

Hastanede tedavi

Bazı durumlarda, aile üyenizin kırık veya kontrol edilemeyen ağrı gibi karmaşık bir sorunun yönetilmesi için hastaneye gitmesi gerekebilir. Enfeksiyon veya yara tedavisi gibi âciliyeti daha az olan endişeler için hemşirelik servisi ekibi, aile üyenize yaşlı bakımevinde daha rahatça bir destek sağlayabilir.

Hastane transferleri, alışılmadık ortam ve personel nedeniyle yaşlılar, özellikle de demans (dementia) hastaları için sıkıntı verici olabilir. Hastane içinde bazı tıbbî müdahaleler sağlanabilse de, bu tıbbî müdahalelerin aile üyenizin ihtiyaç duyduğu şey olup olmadığını anlamak önemlidir.

Aile üyenizi hastaneye nakletme kararlarını hemşirelik servisi ekibi ve pratisyen hekimle görüşebilirsiniz. Aile üyeniz isterse hastane bakımına erişme hakkına sahiptir ve bu durumda isteklerine saygı gösterilmelidir. Genel amaç, yaşlı bakımevinde bunun sağlanamadığı durumlarda aile üyenizin bakımını ve rahatını iyileştirmektir.





“Enfeksiyonlar ve devam eden yutma sorunları nedeniyle annemle birlikte âcil servise birçok kez gittikten sonra, bir sonraki adımı konuşmak için annemin doktoru ve bakımevindeki klinik bakım yöneticisiyle bir araya geldim. Annemin demansı vardı ve hastane ortamına hiçbir zaman alışamadı ve eve geri geldiğinde eski haline (veya eski haline yakın) dönmesi her zaman birkaç hafta sürdü. Bu sorunlar tekrar ortaya çıktığında annemi bakımevinde tutma seçenekleri hakkında konuştuk. Pratisyen doktor bazı ilâçları sipariş etti ve personele yeni plan hakkında bilgi verildi. Kısa bir süre sonra annem bir göğüs enfeksiyonu daha geçirdi ama bu sefer bakımevinde diğer bakımların yanı sıra ağızdan antibiyotik aldı ve çok daha iyi geçti. Bu yeni plânın uygulamaya konması ve kesinlikle gerekli olmadıkça hastaneye yatışlardan kaçınılması çok rahatlatıcıydı.”

(Yaşlı bakımevinde yaşayan Lylie’nin kızı ve Tıbbî tedavi karar vericisi)

Yaşam sonu bakımı



Palyatif bakım

Palyatif bakım (Palliative care), insanların yaşamı sınırlayan bir hastalıkla yaşarken hayatlarını olabildiğince dolu ve rahat yaşamalarına yardımcı olur. Odak noktası, hastalığın üzücü veya acı verici belirtilerini tedavi etmek ve kişinin duygusal, psikolojik, kültürel ve ruhsal esenliğini desteklemektir.

Yaşlı bakımevlerinde, bazı sâkinler varışlarından itibaren palyatif bakım alırken, diğerleri bunu sağlıkları önemli ölçüde kötüleştiğinde alıyor.

Yaşam sonu bakımı

Bir kişinin sağlığı halâ iyi olduğunda, bakıma palyatif bir yaklaşım, mümkün olduğunca bağımsız yaşamaya devam etmelerine yardımcı olmaya odaklanacaktır. Bu, yaşamı sınırlayan bir hastalığın ilerlemesini yavaşlatan tedavi kararlarının desteklenmesini ve enfeksiyon gibi diğer sağlık sorunlarının yönetilmesini içerebilir.

Bir kişinin sağlığı kötüleştikçe, kolayca tedavi edilemeyen veya giderilemeyen yeni hastalık belirtileri ortaya çıkabilir. Bu genellikle yaşam sonu bakımına (end-of-life care) geçişi işaret eder ve birkaç ay içinde yavaş yavaş gelişebilir veya sağlıklarında önemli bir bozulmadan sonra daha hızlı olarak ortaya çıkabilir. Sağlığın kötüleştiğinin ana belirtileri arasında güçsüzlüğün artması, daha az yemek yeme, daha az hareket etme veya daha fazla uyumak gibi güç algılanan değişiklikler yer alır. Daha önemli değişiklikler arasında tekrarlanan enfeksiyonlar, artan yutma güçlüğü veya kişinin eskisinden daha fazla kafa karışıklığı göstermesi yer alabilir.

Bir kişi yaşam sonu bakımı aldığı anda, kişinin 12 ay içinde veya daha önce hayatını kaybetmesi beklenir; bu durumda bedensel rahatlığı koruyabilen ve sıkıntıyı en aza indirebilen tedavilere öncelik verilir.



“Önemlisiniz çünkü siz sizsiniz ve hayatınızın sonuna kadar önemlisiniz. Sadece huzur içinde ölmenize yardımcı olmak için değil, aynı zamanda ölene kadar rahat yaşamanız için de elimizden geleni yapacağız.”

(Dame Ciceley Saunders – palyatif bakım hareketinin kurucusu)

Son günler

Bir kişinin yaşamının son saatleri veya günleri, yaşam sonu bakımının son aşaması (terminal phase) olarak bilinir. Bu aşamada, kişi daha önce yaşamadığı belirtiler yaşayabilir, özellikle de birden fazla sağlık sorunu varsa.

- **Ağrı ve tedirginlik:** Bedenin işlevleri durmaya başladığında ağrı yaygın bir belirtidir. Kişi ayrıca huzursuz, tedirgin veya kafası karışmış olabilir. Hemşirelik servisi personeli, rahatlığı korumak için ilâç ve ilâca dayalı olmayan bakımın bir bileşimini kullanır.
- **Yeme ve içme zorluğu:** Son günlerde kişi yiyip içmek istemeyebilir. Bu değişiklikler ölüm sürecinin doğal bir parçasıdır. Bakım ekibi, kişinin ağzını nemli ağız çubuklarıyla rahatlatacaktır.
- **Artan kişisel bakım ihtiyaçları:** Birçok insan son günlerinde yatağa bağımlı hale gelir. Bu meydana geldiğinde, kişisel bakım personeli yatakta yıkanma sağlayacak ve düzenli olarak pozisyonunu değiştirmesine yardımcı olacaktır.
- **Solunumdaki değişiklikler:** Bu süre zarfında kişinin nefes alma düzeni değişebilir. Bazı insanlar, uzun duraklamalar ve ardından derin nefesler ile normalden daha hızlı veya daha yavaş nefes alıp verebilir. Bazılarında, tükürük boğazlarının arkasında biriktiği için solunum sesi daha yüksek olabilir.

Bu belirtilerin çoğu yaşlı bakımevinde yönetilebilir. Bir kişinin hastalığı nedeniyle karmaşık belirtileri varsa, uzman bir palyatif bakım servisine başvurulabilir.

Son günlerde karar vericinin rolü

Bir insanın yaşamını kaybetme süresi herkes için değişir. Bazı insanların yaşamını kaybetmesi günler sürebilirken, diğerleri aniden veya beklenmedik bir şekilde yaşamını kaybedebilir.

Aile üyeniz palyatif bakımda yaşamın sonlanması aşamasına geçtiğinde, henüz farkında değilseniz hemşireler sizinle hemen iletişime geçecektir.

Karar verici olarak rolünüz, aile üyenizin hayatının bu son aşamasının, kendisi için seçmek isteyeceği şeye olabildiğince yakın olmasını sağlamaktır. Aile üyenizle birlikte olabildiğinizde, onun rahatlık düzeyini gözlemleyebilir ve yaşlı bakımı personeli ile yakın iletişim halinde kalabilirsiniz. Aile üyeniz çoğunlukla uyuyor gibi görünüyorsa, tanıdık kokular, hafif dokunuşlar, tanıdık sesler veya sevdiği bir müzik onlar için yine de rahatlatıcı olabilir.

Ayrıca veda etmeye gelen aile ve arkadaşlarınızın ziyaretlerini de yönetiyor olabilirsiniz. Bu dönem son derece duygusal bir zaman olabilir; yemek yemeye, dinlenmeye ve kendinizi yenilemeye zaman ayırmayı unutmayın.

Aile üyeniz öldükten sonra, hemşire veya doktor size haber verecek ve dinî ritüeller gibi özel istekleri veya yas tutmak için yatağın başında biraz yalnız kalmak isteyip istemediğinizi soracaktır. Hemşire daha sonra aile üyenizi bakımına nakletmek için uygun bir zaman ayarlamak üzere seçtiğiniz cenaze servisiyle iletişime geçecektir.



Güçlü kalmak



Başka bir kişi için tedavi ve bakım kararları vermenin size emanet edilmesi bazen zor gelebilir. Stres atmanın, yükü paylaşmanın veya kendinizi yenilemenin yollarını bulmak, genel esenliğinizi korumak ve görevin yükünü yönetmenize yardımcı olmak için önemli olabilir.

Aşağıda özetlenen ipuçları, güçlü kalmanıza ve aile üyeniz için karar verici olarak destek almanıza yardımcı olacak bir dizi öneri içerir.

Herkes farklıdır ve bir kişi için işe yarayan bir başkası için işe yaramayabilir ve yapmaya karar verdiğiniz her şeyin yaşam tarzınıza ve günlük sorumluluklarınıza uyması gerekecektir.

Sağlıklı alışkanlıklar

- **İyi beslenin:** Yemek hazırlamak için sınırlı zamanınız veya enerjiniz olduğunda dengeli beslenmek zor olabilir. Bunu kolaylaştırmak için yemek dağıtım hizmeti kullanmak veya haftalık menünüzü önceden plânlamak gibi neler yapabileceğinizi düşünün.
- **Daha fazla hareket edin:** Fiziksel aktivite için zaman ayırmak, bedensel sağlığınıza fayda sağlayacak ve stresi azaltacaktır. Günde sadece 15 dakika bile yardımcı olabilir!
- **İyi uyuyun:** Çoğu yetişkin gecede 7-9 saat uykuya ihtiyaç duyar. İyi bir gece uykusunun sağlık açısından birçok faydası olduğu görülmüştür.
- **Stres atın:** Bazı rahatlama veya farkındalık tekniklerini uygulamak, günlük tutmak veya yakın bir arkadaşınızla konuşmak stres ve kaygının azalmasına yardımcı olabilir.
- **Gerekirse profesyonel destek alın:** Doktorunuzdan veya bir psikologdan profesyonel destek almak, zorlu durumların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

Değişimle başa çıkmak

Aile üyeniz bir yaşlı bakımevine taşındığında, günlük yaşamınızdaki değişiklikler yeni zorluklar getirebilir. Aile üyenizin yaşlı bakımevinde aldığı bakımı denetleyen yeni bir rol üstlenmiş ve kilit personelle yeni ilişkiler geliştiriyor olabilirsiniz. Yaşlı bakımevinin dışındaki yaşamınız da günlük rutinlerinizdeki veya aktivitelerinizdeki değişikliklerle alt-üst olabilir.

Değişiklikler ne olursa olsun, bunları kabullenmek ve bir süre sonra uyum sağlama olasılığınızın yüksek olacağını bilmek faydalı olabilir. Sinemaya gitmek veya bir arkadaşınızla kahve içmek için buluşmak üzere zaman planlamak gibi bazı olumlu aktiviteler oluşturmak da yararlı olabilir. Bunu ayarlamak kolay değilse, bahçede vakit geçirmek veya hoşunuza giden bir TV şovunu izlemek gibi eve daha yakın bir şey planlayabilirsiniz.

Kendinizi zorlu bir durumla karşı karşıya bulursanız, birinden destek istemeyi düşünün veya ilgili kişilere sormak istediğiniz soruları yazın. Yalnızlık veya üzüntü duygularıyla mücadele ediyorsanız ve biriyle konuşmak istiyorsanız, destek seçenekleri hakkında doktorunuzla konuşun.





Bağlantıda kalmak

Yaşlı bakımevinde yaşayan bir aile üyesine bakmak bazen yalnızlaştırıcı veya külfetli gelebilir ve bazı insanlar destek için arkadaşlarıyla ve aileleriyle temas kurmayı yararlı bulur. Diğerleri, yerel topluluk içinde, telefonla veya çevrimiçi olarak bir destek grubuna katılmayı tercih eder. Bu gruplar, insanlara deneyimlerini paylaşma ve birbirlerinden güvence veya tavsiye alma fırsatı sunar. Yaşlı bakımevi veya doktorunuz, yerel bir destek grubunda kiminle bağlantı kurabileceğinizi önerebilir.

Kederle başa çıkmak

Keder ve üzüntü, kayba verilen doğal duygusal tepkilerdir ve bir kişinin ölümünden önce, sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilir. Keder yaşıyorsanız, ne hissettiğinizi kabullenmeniz yardımcı olabilir. Herkes kederi kendine göre yaşar ve keder farklı türde duygulara yol açabilir. Destek için aileniz, arkadaşlarınız veya eğitimli profesyonellerden destek istemenin sakıncası yoktur.

Nola'nın hikayesi



“Kocam demansla yaşarken onun adına birçok karar verdim ama üç büyük karar öne çıkıyor.

Kocam pratisyen doktordu ve yaşlı bakımındaki işinden eve gelir ve “Sonumun böyle olmasını istemiyorum” derdi. Bu yüzden, artık ona evde bakamadığımda, onu bakımevine yerleştirmek için o büyük kararı vermek zorunda kaldığımda, bu benim için yükü daha da zorlaştırdı. Çok zordu.

Henry’yi ziyaretten eve gelir ve ağlardım. Sonra bir gün bir arkadaşım, kocam halâ hayatta olmasına rağmen yas danışmanlığını denememi önerdi. Denemeye karar verdim ve en ilginç bulduğum şey, hayatımı bir eş ve anne olarak geçirmiş olmam ve yas danışmanının benim hakkımda bilgi edinmek istemesiydi... ve hakkımda ne anlatabileceğimi öğrenmem yaklaşık üç oturum sürdü. Bu harika bir şeydi ve Henry hayattayken ve vefat ettiğinde bana çok yardımcı oldu.

Henry demansın ileri evrelerindeyken, doktor bana Henry’de mide kanseri olduğunu söyledi ve benimle farklı tedavi seçenekleri hakkında konuştu. Henry, kendisi için hayatın süresinin değil KALİTESİNİN önemli olduğunu bana birçok kez bildirmişti! Henry’nin isteklerini düşünerek ve ailemle konuşarak, mide kanserini aktif olarak tedavi etmemek ve bunun yerine hastalık belirtilerinin palyatif bakımla hafifletilmesine başlamak gibi zor bir karar verdim. Henry sonuna kadar ağrısız ve rahattı, bu da bana büyük bir teselli veriyor.”

Yol gösterici kontrol listesi

Hazırlıklı olmak

-  Aile üyenizin gelecekteki bakımı için istek ve tercihlerini iyi anlayın.
-  Aile üyenizin bu tercihleri daha önce bir İleriye dönük bakım plânında veya İleriye dönük bakım direktifinde belgeleyip belgelemediğini ve yaşlı bakımevinde bu belgenin dosyada olup olmadığını kontrol edin.
-  Aile üyenizin sahip olduğu sağlık sorunları hakkında bilgi edinin. Bu, sorunların nasıl ilerleyebileceklerini, yaşam tarzları üzerindeki etkisini ve yönetilmesi gereken belli belirtileri içerebilir.
-  Hem pratik hem de duygusal olarak güçlü zorluklarla karşılaşabileceğinizi kabul edin. Vermeniz gerekebilecek karar türlerini tanıyarak hazırlanın. Destek için nereye başvuracağınızı ve kendinize nasıl zaman ayıracağınızı düşünün.

Birlikte çalışmak

-  Yaşlı bakımevindeki personelle tanışın ve aile üyenizin aldığı bakım hakkında kiminle konuşmanız gerektiğini öğrenin.
-  İletişim bilgilerinizin yaşlı bakımevinde olduğunu ve aile üyenizde ani bir değişiklik olması durumunda sizinle (veya yetki verdiğiniz biriyle) iletişime geçilebileceğini teyit edin.
-  Aile üyenizle birlikte hemşirelik servisi ekibinin değerlendirme ve Bakım Plânı inceleme süreçleri hakkında bilgi edinin ve karar verici olarak sizin nasıl dahil olabileceğinizi öğrenin.
-  Yaşlı bakımevindeki personelle konuşurken yanınızda size destek olacak birinin bulunmasını tercih ediyorsanız, başka bir aile üyesi veya yakın arkadaşınızdan size katılmasını isteyin veya destek için bir savunuculuk hizmetiyle iletişime geçin.

Kararlar vermek



Şimdi ve gelecekte ne tür tıbbî tedavi kararlarını göz önünde bulundurmanız gerekebileceği konusunda hemşirelik servisi ekibiyle veya aile üyenizin doktoruyla konuşun.



Aile üyenizin devam eden bakımı için hangi tedavileri seçmek isteyeceğini ve ölüme yaklaşıp yaklaşmadığı hakkında konuşmak için yaşlı bakımevindeki hemşirelik servisi ekibiyle bir toplantı düzenleyin.



Yaşlı bakımevinde alınacak tıbbî bakım için farklı seçenekler hakkında hemşirelik servisi ekibine danışın. Aile üyenizin daha ileri tedavi için ne zaman hastaneye gitmesi gerektiğini ve bu durumlarda karar vericileri olarak ne yapmanız gerektiğini görüşün.



Aile üyenizin mevcut bakım hedefleri için neyi seçmek isteyeceğini kaydedin. Bu tercihleri yaşlı bakımı ekibiyle belgelemek, sizin ve personelin âcil bir durumda tıbbî tedavi hakkında karar vermesini kolaylaştırır.



Aile üyenizin mevcut bakım hedeflerini, özellikle sağlığında değişiklikler tespit edildiğinde veya düşme veya hastaneye nakil gibi önemli bir tıbbî olaydan sonra düzenli olarak gözden geçirin ve güncelleyin.



Yaşam sonu bakımı

- ♥ Aile üyenizin kaldığı yaşlı bakımevine, sundukları palyatif bakım desteğini ve uzman bir palyatif bakım hizmetiyle bağlantılı olup olmadıklarını sorun.
- ♥ Önemli haberleri akrabalarınız veya yakın arkadaşlarınızla nasıl paylaşacağınızı plânlayın.
- ♥ Aile üyeniz yaşam sonu bakımına ihtiyaç duymadan önce bir cenaze servisiyle bir ön temas kurmayı düşünün. Bu daha sonraki stresi azaltabilir.
- ♥ Bir kişi yaşam sonu bakımına geçerken veya ölmekte iken meydana gelebilecek bedensel ve davranışsal değişiklikler hakkında bilgi edinin.
- ♥ Kendi ihtiyaçlarınızı unutmayın veya ihmal etmeyin. Değerli ama aynı zamanda duygusal ve bedensel olarak yorucu olabilecek bir dönemde size yardımcı olacak bazı destekler düzenleyin.



Terimler sözlüğü

İleriye dönük bakım direktifi (Advance care directive)

Bir kişinin kendi başına karar verme kapasitesini kaybetmesi durumunda hangi tıbbi tedaviyi isteyip istemeyeceğini ayrıntılarıyla anlatan, doktoruyla doldurduğu yasal olarak bağlayıcı bir belge.

İleriye dönük bakım plânı (Advance care plan)

Bir kişinin ciddi şekilde hastalanması veya kendi kararlarını verememesi durumunda sağlık hizmeti tedavisine ilişkin değerleri ve tercihleri hakkında bilgi sağlayan bir belge.

Bakım plânı (Care plan)

Bir kişinin bireysel bakım ihtiyaçlarını özetleyen sağlık uzmanları tarafından geliştirilen bir belge.

Karar verici / Yedek karar verici (Decision-maker / Substitute decision-maker)

Artık kendisi için karar veremeyen bir başkası adına karar veren kişi. Victoria’da, başka bir kişinin tıbbî bakımı hakkında karar verebilen kişiye Tıbbî Tedavi Konusunda Karar Verici denir.

Demans (Dementia)

Kafa karışıklığına veya hafıza kaybına neden olan bir dizi ilerleyici beyin bozukluğunun yanı sıra dil, problem çözme ve günlük işlerde zorluğa neden olan rahatsızlık için kullanılan bir terim. Tüm demans türleri yaşamı sınırlayan bir sağlık sorunu olarak kabul edilir.

Yaşamın son evresinde bakım (End-of-life care)

Sağlığı geri dönülemez şekilde kötüleştğinde ve önümüzdeki 12 ay içinde veya daha erken ölmesi beklenen kişiye sağlanan özel bakım.

Aile (Family)

Aileler birçok farklı biçim, şekil ve büyüklükte olabilir ve aile sözcüğü kişinin biyolojik ailesine, seçtiği aileye, önemli bir arkadaşlık grubuna veya tarafınızdan tanımlanan şekline atıfta bulunabilir.

Bakım hedefleri (Goals of care)

Bunlar, bir kişinin şu anda hangi tıbbî tedavileri almak isteyeceği konusunda düzenli olarak gözden geçirilmesi gereken kararlardır ve kalp masajı ve suni solunumla yaşama döndürme (CPR), hastaneye nakledilme veya iyileştirici tedavilere karşı rahatlatma bakımı arasındaki seçimleri içerir.

Yaşamı sınırlayan hastalık (Life-limiting condition)

Sağlıkta bedensel çöküşe yol açan ve bir kişinin yaşam beklentisini kısaltan çok sayıda ilerleyici hastalıklar.

Palyatif bakım (Palliative care)

Yaşamı sınırlayan veya ölümcül bir hastalıkla yaşarken, hastalığın üzücü veya acı verici belirtilerini tedavi ederek ve duygusal, psikolojik, kültürel ve ruhsal sağlıklarına destek sağlayarak, insanların olabildiğince dolu ve rahat yaşamalarına yardımcı olan bakım.

Yaşamın sonlanması aşaması (Terminal phase)

Bu, bir kişinin ölmekte iken ortaya çıkabilecek belirtileri tedavi etmek için belirli ilaçlara veya bakıma ihtiyaç duyabileceği ölümden önceki son saatler veya günlerdir.



Aile üyeniz için bir karar verici olarak hazırlanma hakkında daha fazla bilgi edinmek için Onurlu ve Saygılı Kararlar internet sitesini ziyaret edin:

www.pallcarevic.asn.au/dard

Palliative Care Victoria ile resmi tatiller hariç Pazartesi'den Cuma'ya 9:00-17:00 saatleri arasında iletişime geçilebilir.



Palliative Care
Victoria

**DIGNIFIED
& RESPECTFUL
DECISIONS**

Ücretsiz arama: 1 800 660055
Telefon: (03) 9662 9644
E-posta: info@pallcarevic.asn.au

Başka bir dilde konuşmak isterseniz
bize bildirin; bunun için telefonda
bir tercüman ayarlayabiliriz.