

Sürecin benim üzerimdeki etkisi nasıl olur?

Bir bakıcı olarak, tüm bakımevi deneyimi boyunca bir dizi duygu yaşayabilirsiniz. Bu duygular şunlar olabilir:

- Suçluluk
- Korku
- Gerilim
- Kızgınlık
- İncinebilirlik
- Umarsızlık
- Boşluk
- Kayıp ve keder

Tüm bu tepkiler tamamen normaldir ve birçok bakıcı aynı duyguları hisseder. Akrabanız bakımevine gittikten sonra duygularınızdaki çıkışlar ve inişler sizi şaşırtmasın.

Pratik bakımın çoğunu siz yapmadığınız için bunun akrabanızın bakımında yer alma hakkınızı yitirdiğiniz anlamına gelmediğini unutmamak önemlidir. Birçok bakıcı, düzenli ziyaretler, yıkama, yiyecek hazırlama veya mümkün olduğunda düzenli olarak eve yapılan ziyaretler ya da ailece gezmeye gitmeler yoluyla bakım sürecine etkin bir şekilde katılmayı sürdürür. Özellikle uyum sağlama süresi içinde görevlilerle birlikte hareket edin.

Akrabam bakımevine gittikten sonra ben yeni duruma nasıl uyum gösterebilirim?

Birçok bakıcı, akrabaları bakımevine yerleştikten sonra büyük bir keder duygusu yaşar. İşte kendinizi değişikliklere uydurabilmeniz için kimi öneriler:

✓ Duyularınızı kabul edin ve onlara dikkatinizi verin

Bakım durumunda meydana gelen bir kayıp veya değişiklik üzerine suçluluk ve keder duymak, normal tepkilerdir. Akrabanızı "düş kırıklığına uğrattığınız" gibi bir duyguya kapılabilir ve artık bir işe yaramadığınızı veya değersizleştiğinizi hissedebilirsiniz. Akrabanızın sizinle olan birlikteliğini ve bir zamanlar sahip olduğunuz alışkanlıkları yitirmekten ötürü büyük bir keder duygusu yaşayabilirsiniz. Bunlar, ağlama, korku, üzüntü veya diğer duygular şeklinde yaşanabilir. Bu duyguların üstesinden gelebilmeniz zaman alacaktır; ama bu, geleceğe doğru ilerlemenin bir parçasıdır. Kendinizi sert bir şekilde yargılamasızın, kendi sınırlarınız olduğunu da kabul edin, suçluluk duygunuzun azaldığının farkına varacaksınız.

Akrabanızı evde saklamak için gereksindiğiniz desteği sağlamadıklarından ötürü ailenizin diğer üyelerine karşı da kızgınlık duyabilirsiniz. Ailenizin diğer üyelerinin de kendi sınırları olduğunu kabul edin ve beklentilerinizi karşılayamadıkları için onları affedin, kızgınlık duygunuz azalacaktır.

Duyularınızla baş edememeniz durumunda yardım istemekten çekinmeyin. Bir Bakıcı Destek Görevlisi ile konuşmak üzere **1800 242 636** numaralı telefondan **Carers NSW**'i arayın ve sizin için olan profesyonel hizmetleri öğrenin.

✓ Bakıcı destek grubunuza gitmeye devam edin

Bir bakıcı destek grubuna gidiyorsanız, bunu sürdürün. Destek ve ilişkilere gereksinmeniz olabilir. Akrabanızın bakımevine yatması nedeniyle bu gruba gitmeyi durdurmanız gerekmez. Bakımevinde akrabalar için bir destek veya toplanma grubu olup olmadığını öğrenin, burada kalan diğer sakinlerin akrabaları ile buluşup konuşmayı yararlı bulabilirsiniz. 'Carer Support Group' ('Bakıcı Destek Grubu') bilgilendirme belgesi de kendi dilinizde mevcuttur.

✓ Yaşamınızın şimdi nasıl olmasını istediğinizi düşünün

Bu kadar büyük bir değişikliğe kendinizi uydurmanız için bakım işi ile kendi gereksinimleriniz ve sosyal yaşam arasındaki dengeyi bulmak da önemlidir. Buradan sonra gideceğiniz yöne ilişkin seçim yapmak üzere bu fırsatı kullanabilirsiniz. Kendiniz için yeni bir yol tayin edebilir, yeni alışkanlıklar ve ilgi alanları edinebilir veya yeni beceriler öğrenebilirsiniz.

Akrabanızı ne sıklıkta görebileceğinize veya ziyaret edebileceğinize ilişkin kuralların olmadığını ve onun bakımında yer almak istediğinizi unutmayın. Belki de en iyi çözüm, sizin ve onun için en iyi çıkış yolu olan çözümdür. Sonuçta, en iyi hangi şekilde rahat edeceğinize sadece siz karar verebilirsiniz.

Bu yeni yaşam biçimine nasıl ayak uydurabileceğinize dair birisiyle konuşmak isterseniz, **1800 242 636**'dan **Carers NSW**'i arayın, Bakıcı Destek Memurumuz size yardımcı olabilecektir.

Bakıcılar için bir bilgilendirme belgesi:

4

bakımevine
yerleştirmenin
etkileri



Bir aile üyesinin huzurevleri, hosteller, grup evleri ve başka türlerde destekli konutları içeren ikamet bakımına girmesi kararı genellikle ihtiyaçtan doğar. Birçok bakıcı çoğu kez, asla böyle bir karar vermek zorunda kalmayacağını düşünür; ancak, evde bakımı sürdürmek çoğu kez mümkün değildir. Bakım yükümlülüğünüz nedeniyle zaman içinde tükenebilirsiniz, soyutlanabilirsiniz ve belki de rahatsızlanabilirsiniz. Ailenin diğer mensuplarından veya toplum servislerinden yeterli yardımı alamayabilirsiniz. Kendi bedensel veya zihinsel gereksinimlerinizi uzun zamandır ihmal etmiş olabilirsiniz. O zaman, herşeyi yapamayacağınız açıkça ortaya çıkacaktır.

Karar, hangi yaşta ve hangi kültürel kökene sahip olursa olsunlar, bakıcılar için kolay değildir. Eş de olsanız, çocuk veya anababa da olsanız, suçluluk, korku, kızgınlık veya çaresizlik gibi bir dizi duyguyu yaşayabilirsiniz. Ailenizi "düş kırıklığına uğrattığınızı" ve kendiniz de dahil olmak üzere insanların sizi olumsuz yönden yargılayacağını duyumsayabilirsiniz. Aile mensubunuzun sizden başka hiç kimseden kaliteli bakım almayacağı doğrultusunda bir endişeniz olabilir. Tüm bu duygular tamamıyla normaldir ve birçok bakıcı aynı duyguları duyumsar.

İkamet bakımının olumlu yönleri nelerdir?

İkamet edilecek bir tesise taşınmanın olumsuz bir deneyim olması gerekmez. Aile mensubunuz için bunun kimi olumlu yönleri şunlardır:

- ✓ Aynı yaş grubundan kişilerle daha fazla sosyal etkileşim ve grup etkinliklerine katılım. Bu, soyutlanmayı kırarak ve sağlığına ve refahına katkıda bulunacaktır.
- ✓ Örneğin müzik veya sanat terapisi, vb. zihinsel etkinlikleri teşvik edici program ve etkinliklere katılım dolayısıyla daha iyi sağlık ve refah. Üstelik, çoğu kez görevlilerin, uygun etkinlikler için farklı sağlık koşullarını izlemede bilgi ve deneyimi vardır.
- ✓ İkamet edilen tesislerin, özel gereksinimleri karşılayacak şekilde kurulmuş olmaları ve uygun donanıma sahip olmaları nedeniyle daha fazla konfor ve güvenlik. Görevliler genellikle zorluk nedeni davranışların üstesinden gelme becerisine sahiptir ve akrabasının gereksinimlerine yardımcı olup bunları ele alabilirler. Üstelik, bir düşme durumunda bir kişi çabucak akrabasına ulaşabilir.
- ✓ Uzman doktorlara ve farklı terapistler, dişçiler, kuaförler, güzellik uzmanları, vb. diğer hizmetlere daha iyi erişim.

Bir bakıcı olarak bunun sizin için anlamı, akrabasının uzman bakımı alması ve haftanın 7 günü ve günün 24 saatinde denetim altında olması demektir. Beslenmesinin, ilaçlarının, etkinliklerinin ve sosyal gereksinimlerinin karşılanıyor olması demektir. Bu gibi gereksinimleri üstlenmek konusunda artık endişe duymayıp birlikte iyi zaman geçirebilirsiniz. Ayrıca diğer bakıcılarla tanışıp görüşme fırsatınız da olabilir.

Bunun işe yaraması için ne yapmalıyım?

- ✓ **Önceden plan yapın**
Bakım alacak kişiyi sürece dahil etmek, sürecin her ikiniz için de pürüzsüzleştirilmesine yardımcı olur. Üstelik, bakım tesislerinin genellikle bekleme listesi vardır. Bakıcı ve bakımı alacak kişi bir karar vermeye zorlanırsa, güçlükler çıkabilir.
- ✓ **Bir ziyaret planlayın**
Aklınızda bir tesis varsa, müdürü veya koordinatörü ile ilişkiye geçin ve ziyaret için bir randevu alın. Sorularınızı yanıtlayabileceklerdir. Tesis Sakinleri Komitesi veya diğer aile üyeleri ile de konuşmak isteyebilirsiniz. Bir karar vermeden önce tesisi birkaç kez ziyaret edin.

Kimi bakımevleri etnik toplum kuruluşlarıncı yürütülmektedir. Kümeleşme; benzer kültürel, dilsel ve dinsel kökeni paylaşan bakımevi sakinlerini bir tesisde bir araya getirir. Bu hizmetler hakkında bilgi almak için **Commonwealth Carelink** ve **Carer Respite Centre (Bakıcı Mola Merkezi)** ile **1800 059 059** numaralı telefondan görüşebilirsiniz.

Kararınız veya duygularınız hakkında biriyle konuşmak istiyorsanız veya buna gereksinim duyuyorsanız, **1800 242 636** numaralı telefondan **Carers NSW**'i arayın, uzman bakıcı bilgileri, duygusal destek ve danışmanlık sağlayabiliriz.

Bir bakımevi seçimi için kontrol listesi İlk izlenimleriniz nasıldı?

İyi Ortalama Kötü

Kişilerin sizi karşılamaları iyi ve dostça mı?

Evet Hayır

Sorularınız olumlu mu karşılandı?

Evet Hayır

Görevlilerin bakımevi sakinlerine ve ziyaretçilerine karşı davranışları saygılı mı?

Evet Hayır

İyi bir etkinlik programı var mı?

Evet Hayır

Bakımevi iyi kokuyor mu?

Evet Hayır

İşiklandırma ve havalandırma iyi mi?

Evet Hayır

Benzer gereksinimleri olan başka kişiler var mı?

Evet Hayır

Dilinizi konuşabilen bir görevli var mı?

Evet Hayır

Kültürel açıdan uygun bakım politikası var mı?

Evet Hayır

Görevliler kültürlerarası eğitim almış mı?

Evet Hayır

Güvenlikli ve ilgi çekici açık hava bölümleri var mı?

Evet Hayır

Ailelerin bir araya gelmesi için bölümler var mı?

Evet Hayır

İyi bir yazılı bilgi aldınız mı?

Evet Hayır

Bakımevi sakinleri veya akrabalar komitesi var mı?

Evet Hayır

Bunamış olanlar için güvenli tesisi var mı?

Evet Hayır

Sürecin akrabamın üzerindeki etkisi nasıl olur?

Seçimi kendilerinin yapması

Oturulan yerin değiştirilmesi, herkes için, gerilim yaratan bir deneyimdir ve alışmak zaman alır. Bu, kimileri için haftalar, kimileri içinse aylar, hatta daha uzun bir zaman demek olabilir.

✓ Alışma süresi içinde umudunuzu kırmamaya çalışın

Alışma süresi, sizin için, başa çıkılabilecek genellikle en zor süredir. Bu alışma süresi içinde, özellikle bunamış varsa ve her şeyin daha iyi olacağına dair güvenceye gereksinim duyuyorsa, akrabamız kendisini mutsuz ve/veya kafası karışık hissedebilir.

✓ Akrabamızın duygularını bir düzene sokmasına izin verin

Akrabamızın duygusal acısını yok etmenin sorumluluğunun sizde olduğunu hissedebilirsiniz. Bağımsızlık ve vakar duygusunu koruması için kendi duygularını bir düzene sokmasına izin vermek önemlidir. Kendi duygularını bir düzene sokması, yeni ortama kendisini uyarlama sürecinin bir parçasıdır. Bunu onun için siz yapamazsınız.

✓ Akrabamıza ona karşı sevgi ve ilgi gösterdiğinizde dair güvence verin

Birçok bakıcı, akrabaları "Eve gitmek istiyorum" dediğinde kendilerini suçlu hissederler. Karar, artık evde daha fazlasını beceremediğiniz için verilmişse, ona yeniden evde bakabilmeniz artık belki de mümkün olmayabilir. Akrabamızın bakımevine niçin gittiğine ve niçin orada kalması gerektiğine ilişkin nedenleri yeniden düşünün. Akrabamız size "eve gitmek" istediğini söylediğinde, onun duygusal gereksinimini anlayışla karşılayın, hâlâ sevilip istendiğine dair kendisine güvence verin.