

# Kanserli bir kişiye bakım sağlamak

## Aileleri ve arkadaşları için

### **Bakıcı, hasta veya engelliliği olan birine yardım eden kişidir.**

#### **Bakıcılar çeşitlidir**

Bakıcılar eşler (koca, karı, kız arkadaş veya erkek arkadaş), ebeveynler, oğullar, kızlar, akrabalar, arkadaşlar ve komşuları kapsar. Bakıcılar genç veya yaşlı olabilir.

Bazı bakıcılar günde 24 saat yardımcı olur. Diğer bakıcılar yardım için haftada birkaç saat gelen akrabalar veya arkadaşlardır.

Bazı insanlar bakıcı olmaktan mutludur ve baktıkları kimseye kendilerini çok yakın hisseder. Bazı insanlar ise kendilerini bakıcı olmakla yükümlü hisseder ve baktıkları kimseye çok yakın hissetmeyebilir.

Bazı bakıcıların küçük çocukları veya çok yoğun çalışma gerektiren işleri veya dersleri gibi başka yükümlülükleri vardır.

#### **Kişi ne zaman bakıcı olur?**

Kanserli bir kişinin ihtiyaçları yaşına, kanserinin hangi aşamada olduğuna, kültürel ve dinsel geçmişine ve gördüğü tedavinin tipine bağlı olarak değişir.

Kişinin bakıcı olabileceği durumlar şunlardır:

- Kanserinin erken teşhis edilmesi ve tedavinin amaçlanması
- Kanserinin ilerlemiş ve tedavinin mümkün olmaması
- Tedaviden yıllarca sonra kanserinin geri gelmesi.

### **Bakıcı olmanın anlamı nedir?**

Bakım vermek zor olabilir ancak çok önemli bir görevdir.

Bakım vermek aşağıda belirtilenleri kapsayabilir:

- Yemek pişirme, alışveriş, ulaşım ve temizlik
- Faturaların ödenmesi, banka hesaplarının ve vergi işlemlerinin yönetimi
- Tıbbi randevuların ayarlanması ve randevulara gidilmesi
- Aile ve arkadaşlar arasında irtibat
- İlaç verilmesini de kapsayan basit sağlık bakımının sağlanması
- Duygusal ve manevi destek sağlanması.

Bakıcı olmak sürekli yeni zorluklarla karşılaşmak demek olabilir. Başlangıçta, bazı şeyleri yapmak çok zor gelebilir: örneğin, doktorlarla konuşmak veya ilacını almasına yardım konusunda bakıcı tedirginlik hissedebilir. Bakıcıların çoğu, zaman geçtikçe ne kadar çok şeyi başarabildiklerine şaşıttıklarını belirtmiştir. Sağlayabilecekleri yardımın miktarını anlamaları onları memnun etmiştir.

Dinlemeyi, ne zaman konuşulacağını ve varlığını ne zaman hissettireceğini bilmek gibi önemli beceriler kanserli kişinin ihtiyaçlarını karşılar. Bakıcıların çoğunda, kendileri farketmese bile, bu beceriler vardır.

### **Zorlukla başetme**

Bakıcılık bazan çok zor olabilir. Örneğin, bazı insanlar beddualara inanır ve hastalığın yaptıkları bir şeyin 'bedeli' olduğunu düşünebilir. Bu durum kanserle ilgili konuşma ve tedaviyi güçleştirebilir.

Bazan, güçlü aile değerleri ve kültürel inanışlar sonucu, kişi bakıcılık konusunda ailenin beklentilerinin yükünü hisseder.

Bakıcı iseniz ve bu size zor geliyorsa, elinizden gelenin en iyisini yapın. Sorularınız veya güçlükleriniz varsa yardım isteyin

### **Kendinizi de ihmal etmeyin!**

İnsanlarda bakıcı olma ile ilgili çelişkili duygular oluşabilir. Yaygın olan duygular tatmin, mutluluk, yalnızlık, endişe, korku, üzüntü, içleme, suçluluk, çaresizlik, engellenme hissi ve kızgınlıktır.

Bazan, bazı bakıcılar baktıkları kişiden daha fazla sıkıntı hisseder. Bu durum, kişinin bakıcı olduğu zaman hayatında oluşan değişikliklere karşı normal bir tepkidir.

Birçok bakıcı için kendi duygularına odaklanmak zor olabilir. Tüm enerjilerini kanserli kişiye vermektedirler. Bakıcılar kendi duygusal, bedensel, manevi ve parasal ihtiyaçlarını gözetmek zorundadır.

***“Kanserli kocama bakım sağlarken kendi ihtiyaçlarımı da gözetmenin önemli olduğunu anlıyorum; uçakta yapılan bir güvenlik duyurusunda, başkasına yardım etmeden önce oksijen maskesini kendinize takmanızın söylenmesi gibi.” (Carole, 66)***

### **Önemli hatırlatmalar**

- Yardım isteyin. Arkadaşlarınızın ve aile üyelerinin pek çoğu yardım etmek isteyecektir ancak ne yapabileceklerini onlara sizin söylemeniz gerekebilir.
- Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve bazan yanlışlıklar yapabileceğinizi de kabul edin. Elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz.
- Kızgınlık hissetmek, ağlamak ve diğer insanlara – hatta bakım verdiğiniz kişiye duygularınızı göstermeniz normaldir. Her an neşeli olamazsınız
- Yakın bir arkadaşınızla veya bir akrabanızla veya bir profesyonel danışmanla duygularınızı paylaşın
- Unutmayın ki, bazı şeyleri ne yapsanız değiştiremezsiniz.

### **Daha fazla bilgi**

Parasal yardım ve destek hizmetleri için aşağıda belirtilen kuruluşlarla ilişkiye geçin:

- Carers Victoria (Bakıcılar Viktorya): 1800 242 636 - Carers Advice Line (Bakıcılar Danışma Hattı) hasta ve engelli insanlara bakım veren kişilere bilgi ve destek sağlar.
- Centrelink: 13 27 17 – Centrelink Multilingual Service'in (Centrelink Çokdilli Servisi) telefonu 13 12 02'dir. Centrelink'ten bakıcı ödeneği veya indirim kartları gibi mali yardımlar alabilirsiniz.
- **Multilingual Cancer Information Line (Çokdilli Kanser Bilgi Hattı)** telefon



edenlere kendi dillerinde kanser hakkında bilgi sağlar, Bir kanser hemşiresi ile tercüman yardımıyla özel olarak konuşmak için **13 14 50** numaralı telefonu arayarak Viktorya Kanser Konseyi (Cancer Council Victoria) Yardım Hattı'nı isteyin.

**Son güncelleme:** Kasım 2011

