



**Türkische Ausgabe
der Broschüre:**

**Handlungshilfen für
pflegende Angehörige**
Strategien zur Organisation
der häuslichen Pflege und
der Selbstsorge

Bakım veren aile bireyleri için uygulama rehberleri

Evde bakım ve öz bakımın organize edilmesine yönelik stratejiler

Bakıcı yakınlar için uygulama kılavuzu

Evde bakım ve öz bakım düzenleme stratejileri

İçindekiler

| | |
|---|-----------|
| Giriş | 5 |
| 1. soru: Bakıma muhtaç birine bakmak ve destek vermek istersem nelere dikkat etmeliyim? | 6 |
| 2. soru: Ne kadar süreyle bakım hizmeti verebilirim? | 9 |
| 3. soru: Bakım ve destek hizmetleri hangi evde veriliyor? | 12 |
| 4. soru: Hangi faaliyetler bakıcılar arasında paylaşımlabilir? | 14 |
| 5. soru: Hangi hizmetlerden yararlanabilirim? | 18 |
| 6. soru: Kendi sağlığımı korumama ne yardımcı olur? | 22 |
| 7. soru: Kendi iletişim ağımlı nasıl oluştururum? | 26 |
| Günlük plan örneği | 36 |
| Haftanın her günü için doldurulacak günlük planlar | 38 |
| Künye | 56 |



Giriş

Birçok insan kendini aniden bir yakınına bakmak zorunda kalmış ve sonra da tüm sorumluluğu üstlenmiş hâlde bulmaktadır. Bu durum, bakımı üstlenecek aile yakınları üzerinde ciddi fiziksel ve psikolojik zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, bakım ve destek konusundaki bu tür zorluklara karşı koymak önemlidir. Bunun için, bakıcı aile yakınları iyi bir danışmanlığa, düzenlemeye ve planlamaya ihtiyaç duyar.

Unfallkasse Berlin olarak biz bu broşürle size bir bakımı üstlenmeden önce bizzat kendi düşüncelerinizi yansıtan bir anket sunmak istiyoruz. Bu broşür size bakım faaliyetlerini düzenlemenizde yararlı fikirler verebilir. Ayrıca broşür size zor ve sorumluluk gerektiren bu görevinizde

yalnız kalmamanız, destek alabilmeniz ve hatta sorumluluğun bir kısmını başkalarına devredebilmeniz için kendi iletişim ağınızı nasıl kurabileceğinizi de göstermektedir. Bu uygulama kılavuzunun amacı, bakımla ilgili görevlerinizi düzenlemenize ve kendi sağlığınıza korumak için nasıl yardım alacağınızı öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Yasal kaza sigortası kurumu olarak, evde bakım yapanların sağlığını korumaya yönelik yasal görevimizin önemine inanıyoruz ve bakıcı olarak sizin sağlıklı kalmanızı sağlamak için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz!

Unfallkasse Berlin Ekibi

1. soru:

Bakıma muhtaç birine bakmak ve destek vermek istersem nelere dikkat etmeliyim?



Öncelikle, bu bakımı neden üstlenmek istediğimi düşünürüm

- Bu, özgürce verdiğim bir karar mı?
- Bunu severek mi yapıyorum?
- Bunun için bir söz verdim mi?
- Bu kendiliğinden mi ortaya çıktı yoksa bunu görev bilinciyle mi yapıyorum?
- Sebebi sevgi mi yoksa şefkat mi?
- Beni motive eden ne? Minnettarlık mı yoksa bir şeyi iade etme isteği mi?
- Bakım hayatıma bir amaç ve anlam katıyor mu?
- Bunu komşularım için mi yoksa suçluluk duygusundan kurtulmak için mi yapıyorum?
- Maddi nedenler mi beni buna zorluyor?
- Bunda geleneklerin ve dini inançların rolü ne?
- ...



1. soruyla ilgili notlarım:

Bakımı üstlenmede kendi sebeplerim neler?

Kendimi bu bakım koşullarıyla baş edebilecek kadar güçlü hissediyor muyum?

Bakıma muhtaç kişiyle şimdiye kadarki ilişkiniz nasıldı?

Aklımda bakımı üstlenmek için olumlu sebeplerim var mı?

Hangi endişelerim ve korkularım var?



2. soru:

Bakım hizmetini ne kadar süreyle verebileceğim?

Bakıcı yakınları etkileyen zorluklar çok çeşitlidir. Bu zorluklar sosyal, finansal ve zaman kaynaklı olabildiği gibi, bunların hem fiziksel hem de psikolojik etkileri de olabilir. Bunlar her bir bakıcı yakında farklıdır ve ayrı ayrı ortaya çıkabilirler, ancak aynı zamanda birbirinin nedeni olabilir ve birbirlerini etkileyebilirler.

Sosyal zorluklar:

- Yaşam planının değişmesi
- Bakım süresinin belirsizliği (yıllarca sürmesi)
- Yeterince takdir edilmemek
- Aile içi çatışmalar/ilişki sorunları
- Yeni duruma uyum sağlama süreci (bilgi eksikliği, deneyerek öğrenme)
- Bürokratik engeller
- Sosyal çevre anlayışının ve desteğinin yetersizliği

Finansal zorluklar:

- Özel hayattaki kısıtlamalar/yaşam ortamının değişmesi
- Destekleyici hizmetler ile bütünleşme
- Bakımın yapılan iş/meslek ile uyumu

Zamanla ilgili zorluklar:

- Bakılan kişiye ayrılacak sürenin artması
- 7/24 hizmete hazır olma zorunluluğu (kendinize çok az zaman kalması)

Fiziksel zorluklar:

- Bakım teknikleriyle ilgili bilgi eksikliği (deneyerek öğrenme)
- Çalışma düzeninin olmaması (buna bağlı gereksiz iş adımları ve yöntemleri)
- Ağrılar (örneğin sırt ağrısı, baş ağrısı)

Psikolojik zorluklar:

- Yaşam planının değişmesi
- Yeni durumlara uyum sağlama
- Suçluluk duygusu, vicdan azabı
- (Geleceğe yönelik) korkular
- Endişeler
- Belirsizlikler
- Güvenilen kişinin değişmesi
- Dışlanma
- Ölüm ve hastalıkla yüzleşme
- Olumsuz düşünceleri durduramamak

Bir insan bu kadar çok strese maruz kalırsa bu, onun hızla manen aşırı yüklenmesine yol açabilir!

Aşırı yüklenme belirtileri

- Sinirlilik
- Sabırsızlık
- Saldırđan düşünce ve duygular
- Bitkinlik
- Korkular
- Uyku bozuklukları
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Depresif ruh hâli
- İsteksizlik, çaresizlik hissi
- Kendini fiziksel olarak ihmal etme
- Öğünlerin düzenli yenmemesi

Vücutun uyarı sinyalleri

- Sırt, eklem ve baş ağrıları
- Kalp ve mide şikâyetleri
- Yüksek tansiyon
- vb.

**2. soruyla ilgili notlarım:**

Kendimde hangi zorlukları teşhis ediyorum?

Bu bakım işini ne kadar sürdürebileceğim konusunda ne düşünüyorum?
Bu, üzerinde iyice düşünmem gereken bir soru.

3. soru:

Bakım ve destek hizmetleri hangi evde veriliyor?

- Bakıma muhtaç kişinin evinde mi?
- Benim evimde mi, ortaklaşa kullanılan bir evde mi?

Konut danışma merkezinden bilgi alıyorum!

Evde bakım hizmetinin iyi bir şekilde nasıl verilebileceği konusunda bilgi alıyorum. Buna dair önerileri, bakımla ilgili yenilikler portalında bulabilirsiniz (www.sicheres-pflegen-zuhause.de).

Bir bakım danışmanlığı görüşmesi talep ediyorum:

- Şehirlerdeki bakım danışma merkezleri
- Bakım sigortalarının bakım destek merkezleri
- Özel bakım danışmanları
- Bakım sigortası
- Şehirlerdeki yaşlı vatandaş büroları

- Bakım hizmeti
- Şehirlerdeki konut danışma merkezleri
- Şehirlerin ve yerel idarelerin demans hizmet merkezleri, hayır kurumları, sağlık sigortası şirketleri ve özel hizmet sağlayıcılar

Bakım faaliyetlerinin düzenlenmesini hep birlikte görüşmek üzere “aile meclisini” topluyorum.

- Yapılan anlaşmalar bağlayıcı olmalı, düzenli aralıklarla kontrol edilmeli ve gerektiğinde değiştirilmelidir.
- Şöyle düşünmeliyim: Herkes bakım veya destek işlerini üstlenemeyebilir, ancak benim yükümü hafifletebilecek yeterince başka birçok görev de olacaktır.



3. soruyla ilgili notlarım:

Evde veya dairede yeterli alanım var mı?

Daireyi değiştirmem (yaşam alanını uygun hâle getirmem) gerekiyor mu?

Bana aileden kim yardım edecek?

Bu yardımın kapsamı ve zamanı (gün, hafta, ay, yıl)?

4. soru:

Hangi faaliyetler bakıcılar arasında paylaştırılabilir?

Ev idaresi ile ilgili özelliklerle yapılacaklar:

- Genel ev işleri
- Alışveriş ve ayak işlerinin yapılması
- Temizlik ve hijyenle ilgili işler (dairenin, kişisel eşyaların temizlenmesi, çöplerin atılması)
- Küçük çaplı onarımların yapılması (örneğin ampullerin değiştirilmesi)
- Çamaşırların yıkanması
- Evcil hayvanların ve bitkilerin bakımı
- Yemeklerin ve içeceklerin pişirilmesi ve hazırlanması ya da öğünlerin “eve hazır yemek servisi” aracılığı ile temini

Yaşamın sürdürülmesi ve günlük yaşamın desteklenmesi için özelliklerle yapılacaklar:

- Giyinme ve soyunmada
- Vücut bakımında
- Saç bakımında ve traş esnasında
- Manikür ve pedikürde
- Günlük rutin işlerin düzenlenmesinde

Sosyal ilişkiler kapsamında özelliklerle verilecek destekler:

- Sohbet etme ve eğlendirme
- Sesli okuma
- Boş zaman etkinliklerinin ve hobilerin desteklenmesi
- Sosyal ilişkilerin teşvik edilmesi
- Çeşitli etkinliklerde eşlik edilmesi

Bunlara ilave olarak

- Bakıma muhtaç kişi mali veya sağlıkla ilgili konularda desteklenmelidir (örneğin resmi daire/doktor ziyaretlerinde kendisine eşlik edilmelidir)
- Bakıma muhtaç kişi, özellikle kafa karışıklığı, davranış sorunları olduğunda ve tehlikelere karşı farkındalığı sınırlı olduğunda veya hiç olmadığıda gözetilmelidir.
- Bakıma muhtaç kişi için yapılan harcamaların kaydedildiği bir bütçe defteri tutulmalıdır

Bakıcılar

Aynanın önünde dur
ve yüzünüze ciddi bir şekilde bak.
Sonra kapalı mührü aç
ve kendine tekrar biraz ışık gönder.

Çoğu zaman başkalarının istediğini yaparsın
- ve bu temelde iyi bir şeydir -
ancak diğer rollere ek olarak
oynayabileceğin kendi rolün de var!

Kime ve neye önem verirsen ver,
herkes senin verdiğini kabul eder.
Yalnızca ödünç aldığın gücü geri al,
ayrıca biraz da inatçı ol!

Aynada karşındaki,
hayatını paylaştığın kişidir.
Bak ve artık daha akıllı ol:
Senin de gelişmeye hakkın var!

Hayat güzel şeyler sunar
onları fark et ve tadını çıkar!
O zaman sen de yolunu açabilir
ve bu süreçte enerji kazanabilirsin.

Alexander Grothe



5. soru:

Hangi hizmetlerden yararlanabilirim?

Ayakta bakım hizmeti bakıma muhtaç kişilere ve onların yakınlarına evde bakım hizmetlerinde destek sağlar. Bakım servisinin görevli bakıcısı gelip günlük bakıma yardımcı olur. Ayakta tedavi, bakıma muhtaç kişilerin bakım ihtiyacına rağmen tanıdık bir ortamda kalmalarını sağlar. Evde bakım hizmetlerinin kapsamı çeşitli alanlara yayılmaktadır. Bunların başlıcaları şunlardır: Örneğin kişisel bakım yardımı ve evde tedavi bakımı ve ilaçların verilmesi gibi yasal sağlık sigortası yardımı kapsamındaki temel bakım faaliyetleri. Bakım hizmeti, bakım ve desteği hizmetlerinin yanı sıra alışveriş, yemek pişirme vb. ev işleri ile ilgili sorularınızı yanıtlamak için de yanınızdadır.

Gündüz ve gece bakımı, hasta kişiye birkaç gün veya gece boyunca kendi evinin dışında bakıldığı yarı yatılı bir bakım biçimidir.

24 saatlik bakım: Görevli bir bakıcı, bakım ve destek sağlamak için günün her saatinde eve gelir.

Önleyici bakım hizmetinden sadece bakım koşullarının altı aydan daha uzun bir süre devam etmesi hâlinde yararlanılabilir. Bu hizmet ile, bakıcı yakınını hastalanması veya bakıma ara vermeye (bir tatile) ihtiyaç duyması hâlinde evde yardım alabilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca saatlik veya günlük olarak önleyici bakım hizmetinden de yararlanılabilir ki bu, bakıcıya düzenli olarak bakıma kısa süreli ara verme imkânı sunar. Böylece huzurlu bir şekilde bir sohbet grubuna veya rahatlama kursuna gidebilir, bir arkadaşınızla buluşabilir veya kuaföre uğrayabilirsiniz.

Gece bakımı: Görevli bir bakıcı, bakım ve destek hizmeti için gece boyunca eve gelir.

Kısa süreli bakımda bakıma muhtaç kişi, örneğin bakıcısı tatile veya bir terapiye gittiğinde, birkaç gün boyunca tam yatılı hasta olarak ağırlanır; bakıcının kendisi hastalandığında veya bir kriz durumu söz konusu olduğunda, kısa süreli bakım geçici de olsa diğer hizmetlere iyi bir alternatiftir.

Gönüllü yardımcılar bakıma muhtaç kişilerle ilgilenir, onlara kitap okur veya onlarla birlikte yürüyüş yaparlar, ancak herhangi bir bakıcılık görevi üstlenmezler.

Ruhen kendinizi aşırı yüklenmiş hissettiğinizde, **bakıcı yakınlarına özel terapiye** başvurabilirsiniz. Giderek daha fazla sayıda sağlık merkezi, demans hastası veya bakıma muhtaç kişilerin

yakınları için terapi hizmeti sunmaktadır. Terapi talebiniz olduğunda bunu aile hekiminizle görüşün.

Bakıma muhtaç kişiyle tatil yapma fırsatı! Demans hastalarının yakınlarına yönelik tatil fırsatları giderek artıyor. Bunun özelliği, birlikte yolculuk yapılması, ancak yine de herkesin yeterince kendine özgü alanı olmasıdır.

Düşük eşikli bakım hizmetleri, gönüllülerin ve fahri yardımcılarının bakım uzmanlarının rehberliğinde, önemli ölçüde genel gözetim ve bakım gerektiren bakıma muhtaç kişilerle gruplar hâlinde veya evde ilgilendikleri hizmet türüdür. Bunların bir başka amacı da bakıcı yakınlarına danışmanlık hizmeti sunmaktır.

Aşağıda sıralanan kurum ve gruplar, düşük eşikli bakım ve yardım hizmetleri sunmaktadır:

- Demans kaynaklı beceri bozuklukları, zihinsel engelliliği veya ruhsal hastalığı olan kişilere yönelik bakım grupları
- Ev ortamında hizmet veren bakıcı yakınlarına saatlik destek veren yardımcı gruplar
- Küçük gruplar hâlinde günlük bakım
- Tanınmış yardımcıların sunduğu bireysel bakım
- Aileyi destekleme hizmetleri
- Bakıma muhtaç kişilere bakım hizmeti aracılığı yapan kuruluşlar

Kiliselerin ziyaret hizmeti, kilise çalışmalarının önemli bir bölümünü oluşturur ve genellikle kendini bu işe adanmış gönüllüler tarafından yürütülür. Yaşlı, yalnız ve hasta kişiler ziyaret edilmektedir. Yaşlı doğum günü çocukları da unutulmamaktadır.

Ulaşım hizmetleri fiziksel ve zihinsel engelli insanları taşımaktadır. Böylece onların sosyal ve günlük yaşama katılımı kolaylaştırılmaktadır. Özel eğitilmiş sürücüler engelli kişilerin özel ihtiyaçlarının farkındadırlar: İster işe giderken, doktor ziyaretinde, ya da arkadaş ziyaretinde olsun.

Demans grupları, bakıcı yakınları

desteklemeye, yüklerini hafifletmeye ve onlara eşlik etmeye yönelik kuruluşlardır. Bakıcı yakınları bu korunaklı ortamda deneyimleri ve sorunları hakkında konuşabilirler. Demans grubu, konforlu ortamı sayesinde hayatın zorluğundan uzaklaşmak isteyenlere de bir alternatif sunmaktadır.

Kendi kendine yardım grupları/ yakınların sohbet grupları: Kendi kendine yardım gruplarında ve yakınların sohbet toplantılarında birçok bilgi sunulur ve ruhen rahatlama sağlanır. Bu korunaklı ortamda ve aynı veya benzer durumda olan insanlarla deneyimlerinizi paylaşarak, günlük bakım kaynaklı korku ve endişeleriniz hakkında açıkça konuşabilir ve rahatça biraz içinizi dökebilirsiniz! Bu gibi ortamlar aynı zamanda size yeni insanlarla tanışma ve onlarla birlikte güzel vakit geçirme fırsatı da sunar.

6. soru:

Kendi sağlığımı korumama ne yardımcı olur?

Kurslar aracılığıyla rahatlama

Bakım kursları sağlık sigortası şirketleri, sosyal yardım kuruluşları, aile eğitim merkezleri ve özel kuruluşlar tarafından sunulmaktadır. Bunların masraflarını bakım sigortası şirketleri üstlenir.

Demans hastalarıyla nasıl iletişim kurulacağına dair kurslar, demans hizmet merkezleri tarafından verilmektedir. Bunların masraflarını bakım sigortası şirketleri öder.

Sohbetler aracılığıyla rahatlama

- Yakınların buluşması
- Sohbet kafeteryaları
- Kendi kendine yardım grubu

- Manevi rehberlik (manevi danışman veya rahip ile konuşun)
- Almanyadaki kiliselerin
- Aile hekimi veya uzman hekim
- Gerekirse terapistle görüşün

Psikoterapiye ihtiyacınız olduğunda bunu aile hekiminizle görüşün. Biraz içinizdekileri dökmek iyi gelir!



Rahatlama kursları ile rahatlama

Bunlar sağlık sigortası şirketleri, sosyal yardım kuruluşları, aile eğitim merkezleri ve özel kuruluşlar tarafından sunulmaktadır. Masraflar kısmen veya tamamen bakım sigortaları/sağlık sigortası şirketleri tarafından karşılanmaktadır.

- Otojenik eğitim
- Aşamalı kas gevşetme
- Feldenkrais
- Sounder Sleep System™
- Yoga
- Vücut taraması
- Oturma meditasyonu
- Yürüyüş meditasyonu
- Kontrollü nefes meditasyonu vb.

Günlük olarak neler yapabilirim:

- Kendime/sağlığıma dikkat ederim ve gün içinde kendime özel ortamlar yaratırım; bu sadece birkaç dakikalığına da olabilir
- Bilinçli olarak kendime zaman ayırırım
- Okurum

- Huzur içinde kahve veya çay içerim
- Bir arkadaşım ile buluşurum
- Sevdiğim biriyle telefon görüşmesi yaparım
- Doğanın güzelliğini bilinçli olarak algılarım
- Bir hobi edinirim (bowling, yürüyüş, resim, okuma, vb.)
- Hareket ederim (dans ederek, bisiklete binerek, bahçe işleri yaparak vb.)
- Yürüyüşe çıkarırım
- Spor yaparım

Stresinizi hafifletmeye ve sağlığınıza iyileştirmeye yardımcı olabilecek birçok olanak vardır. Size özellikle neyin iyi geldiğini belirleyin. Size en uygun kursu belirleyebilmek için farklı rahatlama tekniklerini deneyin. Bölgenizdeki bakım danışmanları doğru fırsatı bulmanıza ve kişisel ağınızı oluşturmanıza yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.



6. soruyla ilgili notlarım:

Kendim için düzenli olarak ne yapabilirim, örneğin kurslar, sohbetler veya rahatlama kursları aracılığıyla kendimi rahatlatma gibi?

Kişisel bakımına zaman ayırabilmem için bana düzensiz aralıklarla kim yardım edebilir?

7. soru:

Kendi iletişim ağımı nasıl oluştururum?



Rahatlamanızı sağlayacak bir iletişim ağı aslında insanların ve kurumların birleşiminden oluşabilir. Kağıt üzerindeki bir ağ, bakım personeli olarak ilgili size numaraların ve irtibat kişilerinin her zaman elinizin altında olması için (burada dairesel grafik üzerine) önemli notlar alabileceğiniz bir toplu bakış olanağı sunar. Bu size hangi kurumların ve

kimlerin ek destek ve rahatlama sağlayacağına ve bunları nasıl planlayacağınıza dair genel bir bakış imkânı sunar. Bireysel kurum ve kişilerle (aile, arkadaşlar, komşular, danışma merkezleri) sohbetler ve işbirliği yoluyla daha önce sahip olmadığınız bilgileri, fırsatları ve fikirleri toplarsınız.

Bir ağda her zaman şu kurumlar bulunmalıdır:

- Bakım danışmanlık merkezleri (detaylı bilgiler ve danışma)
- Bakım kursları (organizasyon, bilgi, bakım teknikleri, bilgi alışverişi)
- Rahatlatıcı hizmetler/aile, arkadaşlar ve komşular (rahatlama, bakıma ara verme olanakları)
- Kendi sağlığınıza yönelik kurumlar (rahatlama kursları, su aerobiği, masajlar, sırt egzersizleri, arkadaşlarla buluşma, vb.)

Bakım danışma merkezi ağınızın sabit bir noktası gibi olmalıdır; çünkü orada, evde bakım organizasyonunu ve hastaya destek konusunda uzman biriyle görüşebilirsiniz. Bakım danışma merkezindeki personel, size nasıl ilerlemeniz gerektiği ve bundan sonra sizin için neyin önemli olduğu konusunda yardımcı olabilir.

Evde bakımın iyi planlanması ve organize edilmesi için rahatlatıcı hizmetler esastır; bu hizmetler kendi sağlığınızı yararına bir şeyler

yapabilmeniz için size uygun olanaklar sunar. Bunlar yaşadığınız yerde hızlı ve kolay bir şekilde bulunabilmelidir.

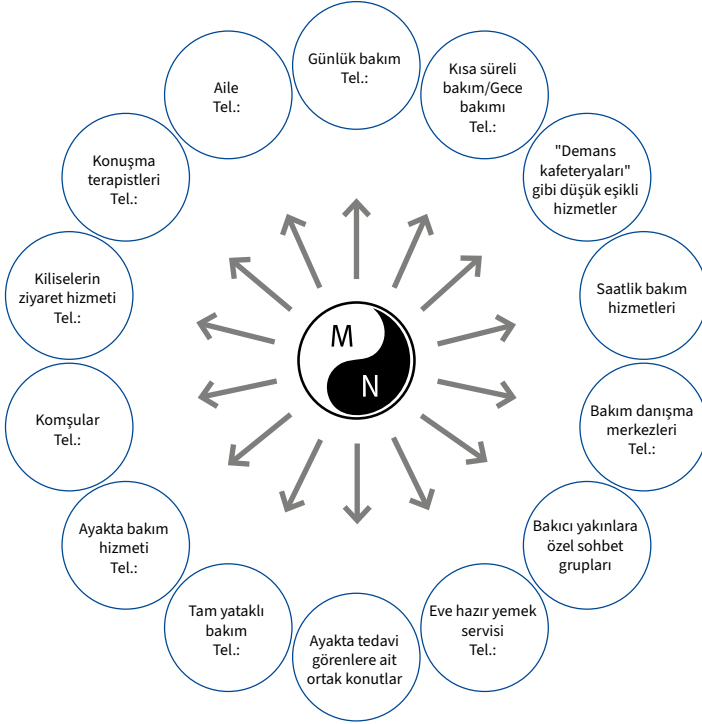
Ailenizi, arkadaşlarınızı ve komşularınızı da dahil etmeyi unutmayın; çünkü onlar boş zamanınızı planlamanıza yardımcı olacaktır. Bu, örneğin bir dinlenme veya spor kursuna katılma veya bir hobiyi tekrar canlandırma fırsatı yakalamanız demektir.

Kendi sağlığınızı korumaya yönelik bakım bilgi ve tekniklerini öğrenmek için bakım kurslarına katılmak önemlidir. Kişisel ağınız, bakım ve destek konusunda sizi daha güvenilir kılar çünkü ne yapacağınızı bilmediğiniz durumlarda kolaylıkla bir irtibat kişisine ulaşmanızı sağlar. Artık her şeyden “tek başınıza” sorumlu değilsiniz! Görev ve sorumluluklarınızı paylaşabilirsiniz!

Bakım ve destekle ilgili kendi kişisel ağı

Listelenen bütün kurumların tek bir ağda olması gerekmez. İlgili bakım danışmanı ile birlikte kişisel durumunuz için en uygun olan hizmeti belirleyin!

Broşürün sonunda kendi kayıtlarınızı yapabileceğiniz şablonları bulabilirsiniz.



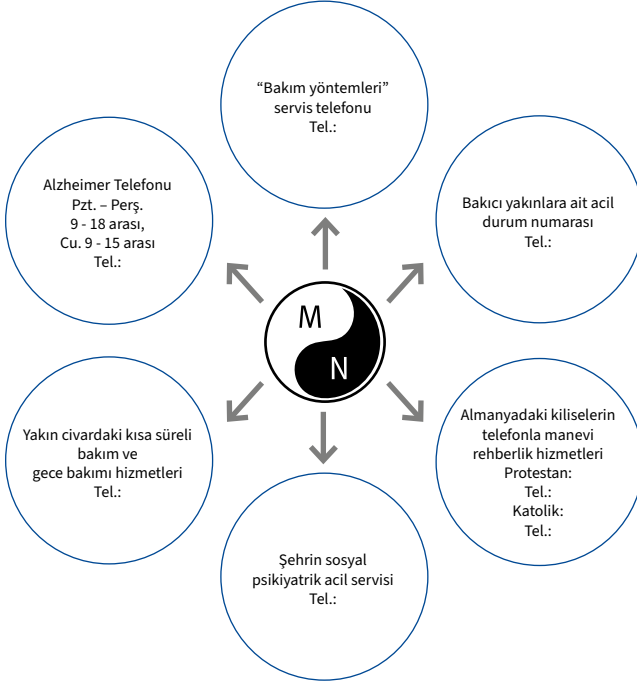
Hiçbir şey yapamayacak hâle geldiğimde, acil durumlarda kullanacağım kişisel ağı

Akut durumlarda da, önlem olarak bilgi almak ve yardım sağlayıcılardan oluşan bir ağ oluşturmak iyidir. Bir veya daha

fazla kurumla önceden iletişime geçmeniz ve ilgili kurum/lar hakkında bilgi edinmeniz fayda vardır.

Listelenen bütün kurumların tek bir ağda olması gerekmez. İlgili bakım danışmanı ile birlikte kişisel durumu-

nuz için en uygun olan hizmeti belirleyin!



Şu pratik örnek, ağız ve günlük planların nasıl kullanılabilceğini göstermektedir:

Bayan Steffens için kocasını bakımevine yerleştirmek gibi bir seçenek söz konusu bile değildi. Oğlu, babasını bir bakımevine yerleştirme olasılığından bahsettiğinde, "Birbirimizi seviyoruz ve Tanrı'nın önünde birbirimize söz verdiğimiz gibi, iyi günde de kötü günde de

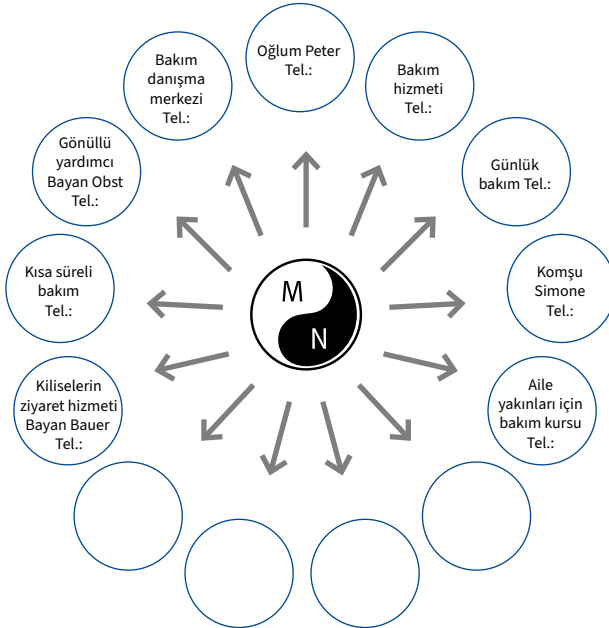
birbirimizin yanındayız" dedi ona. Her şeyi büyük bir titizlikle yapıyor. İlk başlarda her şey kolaydı. Ancak kocasına bakmanın giderek zorlaştığını ve artık bunu tek başına yapamayacağını da fark ediyor.

7. soru:

Bu nedenle oğlunun tavsiyesi üzerine sabah ve akşam kendisine destek olmaya gelen bir bakım hizmeti alıyor. Günün ve gecenin geri kalan kısmında Bayan Steffens kocasıyla yalnız kalıyor. Bir süre sonra, bakım hizmetine rağmen bakım ve destek için hâlâ çok fazla zamana ihtiyacı olduğunu ve bu nedenle artık 17 yıldır devam eden kahve grubuna veya “ona her zaman iyi gelen” jimnastiğe gitmediğini fark ediyor. Çünkü kocasına vakit ayırması gerekiyor.

Arkadaşları da nadiren ziyaretine geliyor. Bayan Steffens, arkadaşlarının artık onun yanında kendilerini rahat hissetmediklerine, onun yanında kendilerini huzursuz hissettiklerine düşünüyor. Belki de böyle bir şeyin onların da başına gelebileceğini düşünüyorlardır. Üstelik anlatacak yeni bir şeyi de kalmadı zaten. Yaşadığı her şey evde geçiyor ve söz konusu olan hep kocası.

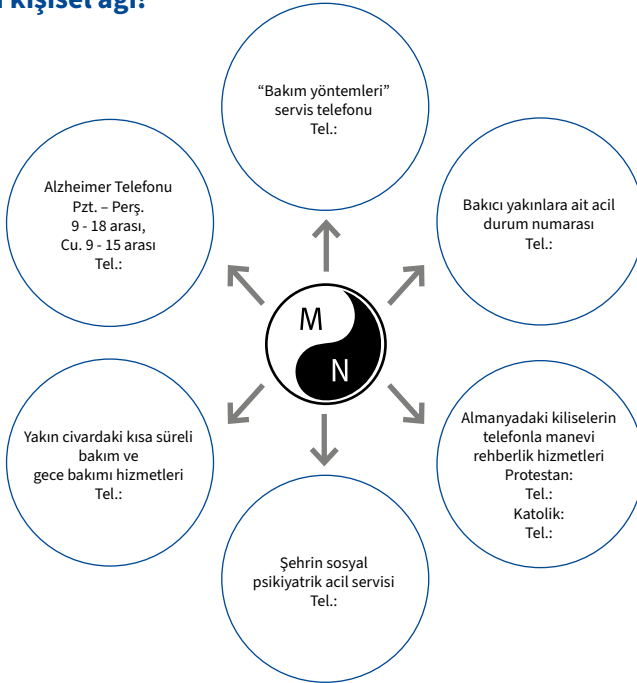
Bayan Steffens'in bakım ve destekle ilgili kişisel ağı



Ayrıca, arkadaşları oradayken kocası onu sık sık çağırdığında da hep rahatsız oluyorlar. Bayan Steffens artık kocasıyla daha da yoğun bir şekilde ilgileniyor; çünkü artık eve bakım personeli ve oğlu dışında hiç kimse gelmiyor. Bu durum, düşüncelerinin giderek daha çok kocasının ihtiyaçlarına odaklanmasına neden oluyor.

Bir şeyi unutmuş olabileceğinden dolayı, geceleri bile uyumakta zorlanıyor. Bayan Steffens bu durumdan kurtulmak için ne yapabilir? Bayan Steffens bir bakım danışmanı ile görüşmeli ve onun yardımıyla evdeki bakım faaliyetlerini planlamalıdır. Onun için kişisel bir ağ ve düzenli bir günlük rutin planı oluşturulmalıdır.

Hiçbir şey yapamayacak hâle geldiğinde, bayan Steffens'in acil durumlarda kullanacağı kişisel ağı!

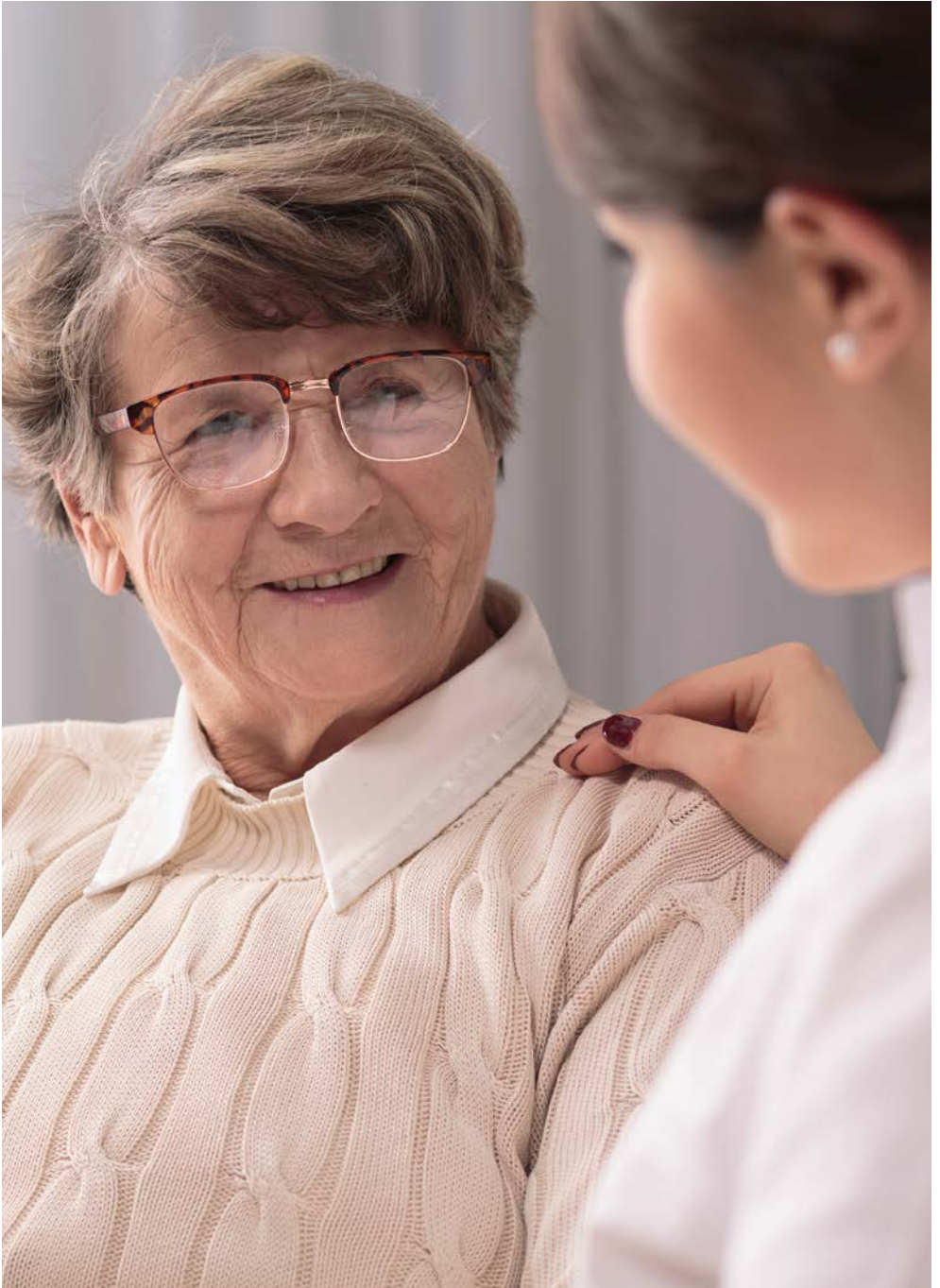


Artık Bayan Steffens'in kendi ağları var ve onu kimin destekleyip rahatlabileceğini biliyor. Őimdi sırada bakım danışmanıyla birlikte, kendi kendine bakım önlemlerini içeren ve rahatlatıcı hizmetleri ve ağındaki tüm güvenilir yardımcıları da kapsayan düzenli bir günlük/haftalık plan hazırlamak var. Planlama yaparken Bayan Steffens'in yaşının, yaşam koşullarının, ihtiyaçlarının ve sağlık durumunun da dikkate alınması gerekiyor. Bunun sonucunda Bayan Steffens, başlangıç döneminde takip edebileceği, onun ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş günlük veya haftalık bir plana sahip olacak.

Bu günlük veya haftalık planda Bayan Steffens'in eşi için ve ev içinde yaptığı faaliyetler planlanmaktadır. Buna ilave olarak bireysel aktiviteler arasında öz bakım önlemleri de planlanmaktadır. Bayan Steffens'in durumunda, daha profesyonel yardımlar planlamak, sosyal ilişkileri teşvik etmek ve rahatlatma kursları ayarlamak

faydalı olacaktır. Bunu, örneğin bir arkadaşıyla tekrar buluşabileceği ve/veya bir rahatlatma kursuna katılabileceği bir günlük bakım yeri planlayarak başarabilir. Mevcut bakım hizmeti, bakımla ilgili diğer faaliyetlere daha yoğun bir şekilde dâhil edilebilir. Eşin bakımı için, örneğin kiliselerin gönüllü ziyaret hizmeti veya diğer düşük eşikli hizmetlerin yanı sıra, aile ve komşular da diğer rahatlatıcı hizmetler kapsamına dâhil edilebilir. Bayan Steffens'i rahatlatabilecek birçok destek kuruluğu da var. Bu nedenle Bayan Steffens'in yaptığı gibi bir bakım danışma merkezine gidip orada kapsamlı tavsiyeler almak ve kişisel bir ağ ile birlikte düzenli bir günlük plan oluşturmak iyi bir fikirdir.

Bakıcı yakınların birçoğunun durumu Bayan Steffens'inki gibidir. Bir anda kendilerini sevdikleri eşlerine bakmak zorunda kalmış bir durumda buluyorlar. Onun iyi olması için her şeyi yapıyorlar, ama bu sırada kendilerini unutuyorlar.



Düzenlenmiş günlük planım

Plan doldurma talimatı

Bakım görevi ile kendi ihtiyaçlarım arasında bir denge sağlamak için yapılandırılmış bir günlük plan oluşturuyorum. İlk haftalarda yapılandırılmış günlük plan faydalı olacaktır.

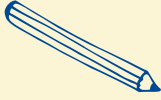
Planlama yaparken dikkat edilecekler:

Düzenli olarak kendi boş zamanımı planlarım! Kendi ilgi alanlarımı/ sağlığımı korumak ve ailemin refahı için, en başından itibaren ayda en az beş boş zamanı kendime ayırırım:

- Haftada en az bir öğleden sonra veya akşamı kendime ayırıp, hoşuma giden şeyleri yaparım!
- Ayda en az bir kez serbestçe kullanabileceğim bir zaman dilimi planlarım.
- Partnerim ile yalnız dışarı çıkarım
- Gezilere çıkarım
- Partnerim ve çocuklar ile birlikte bir şeyler yaparım
- Etkinliklere katılırım
- Arkadaşlarla sözleşip buluşurum

- Hobilerle uğraşırım
- Bir spor kursuna katılırım
- Bakıcı yakınlarla ait bir sohnet grubuna veya bakım kursuna katılırım
- İnsanların (aile üyeleri, arkadaşlar, gönüllüler vb.) ve/veya kurumların (bakım hizmeti, ziyaretçi hizmetleri vb.) destek almaları ve rahatlamaları için planlama yaparım.
- Vücudumun uyarı sinyallerine dikkat ederim!
- Görevleri birleştiririm (örneğin alışveriş, eczane, postane işlerini tek seferde tamamlarım).

Bu noktaları dikkate alırsanız günlük bakımın da iyi bir şekilde üstesinden gelebilirsiniz. Bu şekilde bakım sırasında sağlıklı kalırsınız! Ancak sağlıklı kalırsanız ve kendinizi iyi hissederseniz tam anlamıyla sevdiğinizin yanında olabilirsiniz. Aşağıda (36. sayfadan itibaren) doldurabileceğiniz ve sağlığı teşvik eden faaliyetleri en baştan planlamanıza yardımcı olacak bir haftalık plan verilmiştir. Ayrıca kişisel not ve ağlarınızı günlük plana dâhil etmeyi unutmayın.



7. soruyla ilgili notlarım:

Kendim için düzenli boş zaman planladım mı?

Ne zaman ve nerede kendim için boş alan var?

Hangi faaliyetleri planlıyorum?

Yükümü hafifletmek için kime güvenebilirim?

Günlük plan örneği

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|---|---|---|
| sabahları | 7:00 – 7:45 7:45 – 9:00 | Temel bakım kahvaltı | Kahvaltıyı hazırlayıp birlikte kahvaltı yapın ve etrafı toplayın |
| öğleden önceleri | 9:30 – 11:00 11:00 – 12:00 | İş güç, birlikte zaman geçir, ev işleri yemek pişir | alışveriş ve doktora git yemek pişir |
| öğlenleri | 12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00 | Yemeği servis edin mutfağı temizleyin öğle uykusu | Birlikte yemek yiyin mutfağı temizleyin yatağa kadar eşlik edin |
| öğleden sonraları | 14:00 – 16:30 16:30 – 18:00 | Evle ilgili işler, danışmanlık, meşguliyet | Evi toplayın ve kahve pişirin |
| akşamları | 18:00 18:30 | Temel bakım akşam yemeği | Akşam yemeğini hazırlayın Birlikte akşam yemeği |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|-----------------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| bütün gün, gece de | 20. – 21.08. | Bakım | Peter |
| 16:30 – 18:00 | 16.07. | Bakım | Komşu Anni |
| bütün gün, gece de | 10. – 17.10. | Bakım / Destek | Kısa Süreli Güneş Işınları |

Kim yükümü aza

Bakım hizmeti

Bu şekilde farkındalığımı geliştiriyorum, daha çok rahatlıyorum ve daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşıyorum

Kilise Ziyaret Servisi

İç dengeye yönelik önlemler – Bu süreçte kendim için ne yapıyorum?

Evde dengeleme egzersizleri (jimnastik)

kahvaltıyı bilinçli bir şekilde yapın!

Telaşsız alışveriş yap ve doktora git!

Acele etmeden yürüyebilmenin farkındalığı üzerimdeki baskıyı hafifletiyor ve daha rahatlıyorum

*Öğle yemeğinin tadını bilinçli olarak çıkarın!
Şekerleme (dinlenme)*

Gönüllü yardımcı Bayan Obst

Anni (arkadaş) ile buluşma

Bakım hizmeti

Akşam yemeğinin ve birlikteliğin tadını bilinçli olarak çıkarın!

Bu şekilde yaşam kalitem artıyor

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

Bunu kendim için yapacağım

Evde

Ev dışında

Arkadaşım Anni ile Dangast'ta

bir hafta sonu

Kuaför randevusu

Şehirdeki kuaför

Tatil

Bad Driburg

Pazartesi

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler - Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|---------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|----------------------------|------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Salı

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Perşembe

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Cumartesi

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Pazar

| Günün zamanı | Saat | Faaliyet | Bunu yapacağım |
|-------------------|------|----------|----------------|
| sabahları | | | |
| öğleden önceleri | | | |
| öğlenleri | | | |
| öğleden sonraları | | | |
| akşamları | | | |
| geceleri | | | |

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

| Saat | Tarih | Faaliyet | Adı |
|------|-------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Kim yükümü azaltır? | İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum? |
|----------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

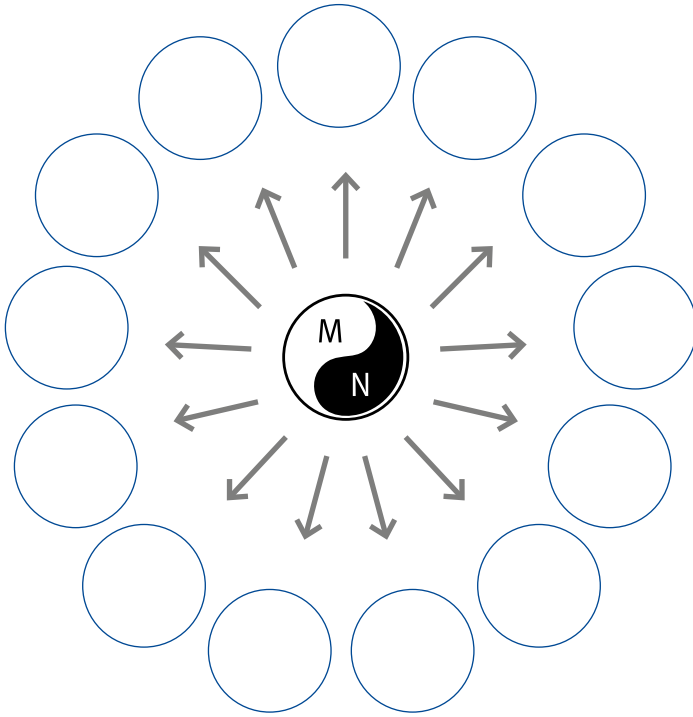
Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

| Bunu kendim için yapacağım | Evde | Ev dışında |
|-----------------------------------|-------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Lütfen doldurun

Lütfen destek veren kurumları telefon numaraları, irtibat kişileri ve açılış saatleri ile birlikte şablona girin.

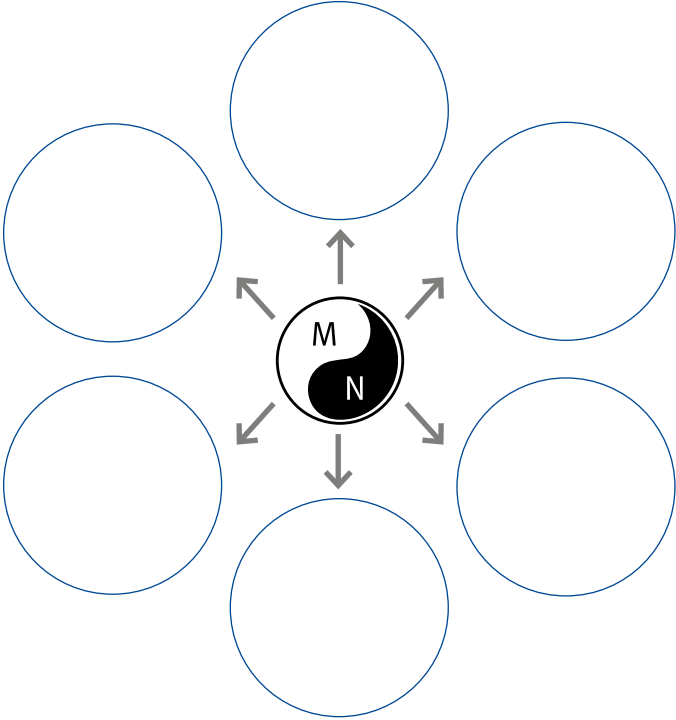
Akraba, arkadaş, komşu ve tanıdıklar için lütfen isimlerini ve ayrıca telefon numaralarını girin.



Lütfen doldurun

Akut durumlarda da, önlem olarak bilgi almak ve yardım sağlayıcılardan oluşan bir ağ oluşturmak iyidir. Bir veya diğer kurumla önceden iletişime geçmeniz ve oradaki kurum hakkında bilgi almanız mantıklı olacaktır.

Lütfen destek veren kurumları telefon numaraları, irtibat kişileri ve açılış saatleri ile birlikte şablona girin. Akaraba, arkadaş, komşu ve tanıdıklar için lütfen isimlerini ve ayrıca telefon numaralarını girin.



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon: 030/76 24-0
E-Mail: unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
Internet: www.unfallkasse-berlin.de

Wir danken der Unfallkasse NRW für die Möglichkeit,
diese Broschüre übernehmen zu dürfen.

Autorinnen

Alexandra Daldrup
Elfie Böttger-Bohlen

Beratung

Silke Niewohner

Redaktion

Karin Winkes-Glüssenkamp

Bildnachweise

© Fotolia.com/Titel: aletia2011, S. 4, 8, 17, 33: Photographee.eu, S.6: pressmaster,
S. 23: Claudia Paulussen, S. 26: Andrey Popov; © Alexandra Daldrup,
Unfallkasse NRW/S. 28, 29, 30, 31, 52, 53

Gestaltung

GMF GmbH & Co. KG, Essen

7. Auflage Juni 2025

Bestellnummer

UKB I 25 T

Dieses ist eine türkische Übersetzung der Broschüre „Handlungshilfen für
pflegende Angehörige – Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege
und der Selbstsorge“.

Rechte der Broschüre in Fremdsprachen: Unfallkasse NRW

Best.-Nr.: UKB I 25 T

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Telefon: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

 www.unfallkasse-berlin.de