



Bakım veren aile bireyleri için uygulama rehberleri

Evde bakım ve öz bakımın organize edilmesine yönelik stratejiler

Prävention in NRW | 67

Bakım veren aile bireyleri için uygulama rehberleri

Evde bakım ve öz bakımın organize edilmesine yönelik stratejiler

İçindekiler

Giriş	5
1. Soru: Bakıma muhtaç birine bakmak ve destek vermek istersem neleri dikkate almalıyım?	6
2. Soru Ne kadar süre bakım yapabilirim?	9
3. Soru: Bakım ve destek kimin evinde gerçekleşiyor?	12
4. Soru: Hangi faaliyetler bakım veren kişiler arasında paylaştırılabilir?	14
5. Soru: Hangi hizmetleri kullanabilirim?	18
6. Soru: Kendi sağlığını korumama ne yardımcı olur?	22
7. Soru: Kendi ağızını nasıl oluştururum?	26
Günlük plan örneği	36
Her gün için doldurulacak planlar	38
Impressum	56



Photographie.eu - Fotolia.com

Giriş

Pek çok insan bir anda kendini bir yakınına bakmak zorunda kalmış ve bu durumda tüm sorumluluğu üstlenmiş olarak bulmaktadır. Bu durum, bakım veren aile bireyleri üzerinde ciddi fiziksel ve psikolojik zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, bakım ve destek konusundaki strese karşı koymak önemlidir. Bunu yapmak için ilgili aile bireylerinin iyi bir danışmanlığa, organizasyon ve planlamaya ihtiyacı vardır.

Unfallkasse NRW olarak biz bu broşürle size bakım öncesinde kendi değerlendirmelerinizi içeren bir anket sunmak istiyoruz. Bu broşür size bakımla ilgili yararlı fikirler verebilir. Ayrıca broşür, zor ve sorumluluk gerektiren görevinizde yalnız kalmamanız, destek alabilmeniz ve hatta sorumluluğun bir kısmını devredebilmeniz için kendi ağınızı nasıl kurabileceğinizi gösterir. Bu uygulama rehberinin amacı, bakım görevlerinizi yapılandırmanıza ve kendi sağlığınıza korumak için yardım kabul etmeyi öğrenmenize yardımcı olmaktır.

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

Unfallkasse NRW ekibiniz

1. Soru:

Bakıma muhtaç birine bakmak ve destek vermek istersem neleri dikkate almalıyım?



Öncelikle bakımı neden üstlenmek istediğimi düşünürüm

- Bu benim özgür kararım mı?
- Bunu severek mi yapıyorum?
- Bir söz mü verdim?
- Kendiliğinden mi oldu, yoksa görev sorumluluğu hissettiğim için mi yapıyorum?
- Sebep sevgi mi, yoksa şefkat mi?
- Beni minnettarlık mı, yoksa bir şeyi geri verme arzusu mu motive ediyor?
- Bakım hayatıma bir amaç ve anlam katıyor mu?
- Bunu komşularım yüzünden mi, yoksa suçluluk duygusundan kaçınmak için mi yapıyorum?
- Asıl motivasyonum maddi nedenler mi?
- Gelenekler ve din nasıl bir rol oynuyor?
- ...

**1. Soruyla ilgili notlarım:**

Bakımı üstlenme sebeplerim neler?

Kendimi bu bakım durumunun üstesinden gelebilecek kadar güçlü hissediyor muyum?

Şu ana kadar bakıma muhtaç kişiyle ilişkiniz nasıldı?

Bakımı üstlenmek için olumlu sebepler aklıma geliyor mu?

Endişelerim ve korkularım neler?



Photographie.eu - Fotolia.com

2. Soru

Ne kadar süre bakım yapabilirim?

Bakımı veren aile bireylerini etkileyen zorluklar çeşitlidir. Doğası gereği sosyal, finansal ve zamanla ilgili olabilir ve hem fiziksel hem de psikolojik etkilere sahip olabilirler. Bunlar bakım veren her aile bireyi için farklıdır ve bireysel olarak ortaya çıkabilir, ancak aynı zamanda karşılıklı olarak bağımlı olabilir ve birbirlerini etkileyebilirler.

Sosyal zorluklar:

- Yaşam planlamasında değişiklik
- Belirsiz süre (bakım yılları?)
- Değerin bilinmemesi
- Aile içi çatışmalar/ilişki sorunları
- Yeni duruma uyum sağlama
(Bilgi eksikliği, deneyerek öğrenme)
- Bürokratik engeller
- Sosyal çevrenin anlayış ve destek eksikliği

Finansal zorluklar:

- Özel hayattaki kesintiler/yaşam alanındaki değişiklikler
- Rahatlatıcı hizmetlerin dahil edilmesi
- Bakımın işle uyumluluğu

Zamanla ilgili zorluklar:

- Daha fazla orada bulunmak gerekli hale gelir
- 24 saat ulaşılabilirlik (kendiniz için çok az zaman kalması)

Fiziksel zorluklar:

- Bakım teknikleri hakkında bilgi eksikliği (deneyerek öğrenme)
- İş organizasyonunun olmaması
(gereksiz iş süreçleri ve yollarla sonuçlanır)
- Ağrı (ör. sırt ağrısı, baş ağrıları)

Psikolojik zorluklar:

- Değişen yaşam planı
- Yeni durumlara uyum
- Suçluluk duyguları, vicdan azabı
- (Gelecek) korkuları
- Endişeler
- Belirsizlikler
- Tanıdığımız kişide değişiklik
- İzolasyon
- Ölüm ve hastalıkla başa çıkma
- "Kapatamamak"

Bir kişiyi bu kadar çok stres etkilediğinde, bu durum hızla aşırı yüklenmeye neden olabilir!

Fazla çalışma belirtileri

- Sinirlilik
- Sabırsızlık
- Saldırgan düşünceler ve duygular
- Yorgunluk
- Kaygı
- Uyku bozuklukları
- Zayıf bağışıklık koruması
- Depresif ruh halleri
- Arzu eksikliği, çaresizlik
- Kendini fiziksel olarak ihmal etme
- Düzensiz yemek tüketimi

Vücuttan gelen uyarı sinyalleri

- Sırt, eklem ve baş ağrıları
- Kalp ve mide sorunları
- Yüksek tansiyon
- vs.



2. Soruyla ilgili notlarım:

Kendimde hangi zorlukları fark edebilirim?

Bakım işini ne kadar süre devam ettirebileceğimi düşünüyorum...
bu soru üzerinde düşünmem gerekiyor.

3. Soru:

Bakım ve destek kimin evinde gerçekleşiyor?

- Bakıma muhtaç kişinin evinde mi?
- Benim evimde mi, yoksa ortak evimizde mi?

Konut danışma merkezinden bilgi alıyorum! Evde bakımın nasıl başarılı olabileceği hakkında bilgi alıyorum. Bakımla ilgili yenilikler portalında (www.sicheres-pflegen-zuhause.de) öneriler bulabilirsiniz.

Bakım danışmanlığından yararlanıyorum:

- Belediyelerin bakım danışma merkezleri
- Bakım sigortalarının bakım destek merkezleri
- Özel bakım danışmanları
- Bakım sigortası
- Belediyelerin yaşlı vatandaş ofisleri
- Bakım hizmeti
- Belediyelerin konut danışma merkezleri
- Belediye ve mahalli idarelerin demans hizmet merkezleri, hayır kurumları, sağlık sigortası şirketleri ve özel sağlayıcılar

Bakımın organizasyonunu

birlikte tartışmak için "Aile Konseyini" topluyorum.

- Anlaşmalar bağlayıcı olmalı ve düzenli aralıklarla kontrol edilmeli ve gerekirse değiştirilmelidir.
- Şunu düşünmeliyim: Herkes bakım veya destek işini üstlenemez, ama yükümü hafifletebilecek başka birçok görev olacak.



3. Soruyla ilgili notlarım:

Evde veya dairede yeterince yerim var mı?

Daireyi değiştirmeli miyim (Yaşam alanını uygun hale getirme)?

Aileden kim yardım edecek?

Ne kadar ve ne zaman (gün, hafta, ay, yıl)

4. Soru:

Hangi faaliyetler bakım veren kişiler arasında paylaştırılabilir?

Evin idaresi, özellikle

- Genel ev işleri
- Alışveriş ve getir götür işleri
- Temizlik faaliyetleri ve hijyen (apartman dairesi, kişisel kullanım eşyaları, çöp atma)
- Küçük onarımların yapılması (örn. ampul değiştirme)
- Çamaşır işleri
- Evcil hayvanların ve bitkilerin bakımı
- Yemeklerin ve içeceklerin pişirilmesi ve hazırlanması veya “Mobil yemek servisi” aracılığıyla öğünlerin güvenceye alınması

Yaşamın sürdürülmesinde ve günlük yaşamda destek, özellikle

- Giyinmede ve soyunmada
- Vücut bakımında
- Saç bakımında ve traş olurken
- Manikür ve pedikürde
- Günlük rutini organize etmede

Sosyal ilişkilerde yardımcı olama, özellikle

- Konuşmalar ve sohbetler yoluyla
- Sesli okuma yoluyla
- Boş zaman etkinlikleri ve hobiler konusunda destek
- Sosyal ilişkilerin teşvik edilmesi
- Çeşitli etkinliklerde eşlik etme

Ayrıca

- Bakıma muhtaç kişiyi ekonomik veya sağlık konularında desteklemek (örneğin resmi makam/doktor ziyaretlerine refaket etmek)
- Özellikle kafa karışıklığı, davranış sorunları ve tehlikeyi anlamanın sınırlı olması veya hiç olmaması durumunda bakıma muhtaç kişinin denetimi
- Bakıma muhtaç kişi için yapılan harcamaların kayıtlarını içeren bir ev defteri tutmak

Bakım yapan

Aynanın önünde durun
ve yüzünüze ciddi bir şekilde bakın.
Sonra mühürlü mührü açın
ve kendinize tekrar biraz ışık verin.

Çoğu zaman başkalarının istediğini yaparsınız
– ve bu temelde iyi bir şeydir –
ancak diğer rollere ek olarak
oynayabileceğiniz kendi rolünüz de vardır!

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

Aynada karşınızdaki,
hayatınızı paylaştığınız kişidir.
Bakın ve sonunda daha akıllı olun:
Gelişmeye hakkınız var!

Hayat güzel şeyler sunar
onları fark edin ve tadını çıkarın!
O zaman siz de yolu açabilir
ve bu süreçte enerji kazanabilirsiniz.

Alexander Grothe



5. Soru:

Hangi hizmetleri kullanabilirim?

Ayakta bakım hizmeti bakıma muhtaç kişilere ve yakınlarına evde bakım konusunda destek sağlar. Bakım servisinin bakıcısı gelip günlük bakıma yardımcı olur. Ayakta tedavi, bakıma muhtaçların bakım ihtiyacına rağmen tanıdık bir ortamda kalmalarını sağlar. Evde bakım hizmetlerinin kapsamı çeşitli alanlara yayılmaktadır. Özellikle şunlardır: Kişisel bakım konusunda yardım ve ilaç tedavisi gibi yasal sağlık sigortası kapsamında evde tedavi bakımı gibi temel bakım faaliyetleri. Bakım hizmeti bakım ve desteğin 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 kendi evinin dışında bakıldığı yarı zamanlı bir bakım şeklidir.

24 Saat Bakım: Bakıcı bakım ve destek sağlamak için günün her saati eve gelir.

Önleyici bakım yalnızca bakım altı aydan uzun süredir mevcutsa kullanılabilir. Bakımı veren aile bireyinin hasta olması veya dinlenmeye (tatil) ihtiyaç duyması durumunda evde yardım alabilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca saatlik veya günlük olarak önleyici bakımdan yararlanmak da mümkündür, böylece düzenli olarak kısa bir mola verebilirsiniz. Bu sırada örneğin sakın bir şekilde bir sohbet grubuna veya rahatlatma kursuna gidebilir, bir arkadaşınızla buluşabilir veya kuaföre gidebilirsiniz.

Gece bakımı: Bakım ve bakımı sağlamak için gece boyunca eve bakıcı gelir.

Kısa süreli bakım'da bakıma muhtaç kişi, birkaç gün boyunca tam zamanlı yatılı hasta olarak kabul edilir; örn. bakım veren kişi tatile veya rehabilitasyona gittiğinde; bakım veren kişi hastalansa veya kriz durumunda olsa bile, kısa süreli bakım iyi bir geçici alternatiftir.

Gönüllüler bakıma muhtaç kişiyle birlikte çalışır, onlara kitap okur veya yürüyüşe çıkarlar, fakat herhangi bir bakıcılık görevi üstlenmezler.

Ruhsal aşırı zorlanma nedeniyle **bakım veren aile bireyi olarak rehabilitasyona** başvurabilirsiniz. Giderek daha fazla sayıda sağlık tesisi, demans hastası veya bakıma muhtaç kişilerin yakınlarına hizmet sunmaktadır. Tedaviye başvurma konusunda aile hekiminizle konuşun.

Bakıma muhtaç kişiyle birlikte tatil! Demans hastalarının yakınlarına yönelik tatil fırsatları giderek artıyor. Güzel yanı, oraya birlikte gitmeniz ve yine de herkesin yeterli özel alana sahip olması.

Düşük eşikli bakım fırsatları, gönüllülerin ve yardımcıların, bakıcı gözetimi altında, önemli ölçüde genel gözetim ve bakıma ihtiyaç duyan bakıma muhtaç kişilerle gruplar halinde veya evde ilgilendikleri durumdur. Ayrıca bakım veren aile bireylerine de danışmanlık yapmalıdırlar.

Aşağıdaki kurum ve gruplar düşük eşikli yardım ve bakım hizmetleri sunabilir:

- Demans sebebiyle yetenek bozukluklarına, zihinsel engelle veya akıl hastalıklarına sahip kişiler için bakım grupları
- Evde bakım sağlayan aile bireylerine saat bazlı destek olacak yardımcı çevreler
- Küçük gruplar halinde günlük bakım
- Tanınmış yardımcıları tarafından bireysel bakım
- Aile yardım hizmetleri
- Bakıma muhtaç kişiler için bakım hizmeti bulan kurumlar

Kilise ziyaret hizmeti, çoğunlukla kendini adanmış gönüllüler tarafından yürütülen topluluk kilisesi çalışmalarının önemli bir bölümünü temsil eder. Yaşlı, yalnız ve hasta kişiler ziyaret edilmektedir. Yaşlı doğum günü çocukları da unutulmuştur.

Ulaşım hizmetleri fiziksel ve zihinsel engelli kişileri taşıır. Bu da sosyal ve günlük yaşama katılımı kolaylaştırır. Özel eğitimli sürücüler engelli kişilerin özel ihtiyaçlarını bilir: İster işe giderken, ister doktor ziyaretinde, ister arkadaş ziyaretinde.

Demans grupları bakım veren aile bireylerini desteklemeye, rahatlatmaya ve onlara eşlik etmeye yönelik kuruluşlardır. Bu korunaklı ortamda deneyimlerini ve sorunlarını konuşabiliyorlar. Demans grubu, rahat ortamı sayesinde zorlu günlük yaşama da bir alternatif oluşturabilir.

Kendi kendine yardım grupları/aile bireyi tartışma grupları: Kendi kendine yardım gruplarında ve aile bireyleri için tartışma gruplarında yapılan fikir alışverişi birçok bilgi sunar ve ruhu rahatlatır. Korunan ortam ve aynı veya benzer durumda olan insanlarla deneyim alışverişi sayesinde, günlük bakımdaki korku ve endişeler hakkında açıkça konuşabilir ve içinizi rahatlatabilirsiniz! Aynı zamanda yeni insanlarla tanışmak ve birlikte birkaç harika saat geçirmek için de bir fırsattır.

6. Soru:

Kendi sağlığımı korumama
ne yardımcı olur?

Eğitim yoluyla rahatlama

Bakım kursları, sağlık sigortası şirketleri, sosyal yardım dernekleri, aile eğitim merkezleri ve özel sağlayıcılar tarafından sunulmaktadır. Masraflar bakım sigortası şirketleri tarafından karşılanır.

Demanslı kişilerle ilgilenmeye ilişkin kurslar demans hizmet merkezleri tarafından verilmektedir. Masraflar bakım sigortaları aracılığıyla faturalandırılır.

Karşılıklı diyaloglar yoluyla rahatlatma

- Aile bireyi buluşmaları
- Hikaye anlatma kafeleri
- Kendi kendine yardım grubu
- Manevi rehberlik (manevi danışman veya rahip ile görüşme)
- Telefonla manevi rehberlik
- Aile hekimi veya uzman hekim
- Gerekirse Terapistle görüşmeler

Psikoterapiye başvurma konusunda aile hekiminizle konuşun.
İçinden geçenler hakkında konuşmak iyi gelir!



Rahatlama kurslarıyla rahatlama

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

- Otojenik eğitim
- Aşamalı kas gevşemesi
- Feldenkrais
- Sounder Uyku Sistemi
- Yoga
- Vücut taraması
- Oturma meditasyonu
- Yürüme meditasyonu
- Nefes alma meditasyonu vb.

Günlük olarak neler yapabilirim:

- Kendime dikkat ederim ve gün içinde kendime serbest zamanlar yaratırım. Bunlar sadece birkaç dakika da sürebilir.
- 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.)
- Egzersiz yaparım (dans etmek, bisiklete binmek, bahçe işleri vb.)
- Yürüyüşe çıkarım
- Spor yaparım

Stresinizi hafifletmeye ve sağlığınıza iyileştirmeye yardımcı olabilecek birçok fırsat var. Size neyin iyi geldiğini keşfedin. Sizin için doğru kursu bulmak için farklı rahatlama tekniklerini deneyin. Bölgenizdeki bakım danışmanları doğru fırsatı bulmanıza ve bireysel ağınızı oluşturmanıza yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

**6. Soruyla ilgili notlarım:**

Kendim için düzenli olarak ne yapabilirim? Örn. eğitim, sohbetler veya dinlenme kursları yoluyla rahatlama?

Kişisel bakım için alan yaratabilmem için bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

7. Soru:

Kendi ağımı nasıl oluştururum?



Gerçekte bir yardım ağı, insanlar ve kurumlardan oluşabilir. Kağıt üzerinde bir ağ, bakım veren kişi olarak sizin numaraların ve irtibat kişilerinin her zaman elinizin altında olması için önemli notlar alabileceğiniz bir genel bakış (burada pasta grafiği olarak) olabilir. Size hangi kurumların ve kimlerin ek destek ve rahatlama sağlayacağına dair genel bir bakış sunar. Bireysel kurum ve kişilerle (aile, arkadaşlar, komşular, danışma merkezleri) tartışmalar ve işbirliği yoluyla daha önce sahip olmadığınız bilgileri, fırsatları ve fikirleri toplarsınız.

Bir ağ her zaman aşağıdaki kurumları içermelidir:

- Bakım danışma merkezleri (ayrıntılı bilgi ve tavsiye)
- Bakım kursları (organizasyon, bilgi, hemşirelik teknikleri ve değişim)
- Yük hafifletici hizmetler (aile, arkadaşlar ve komşular) (rahatlama, zgrlk)
- Kendi sağlığınıza yönelik kurumlar (rahatlama kursları, su aerobiği, masajlar, sırt antrenmanı, arkadaşlarla buluşma, vb.)

Bakım danışma merkezi ağınızda sabit bir nokta olmalıdır; çünkü orada, evde bakımın organizasyonunu ve hastaya destek konusunda uzman biriyle görüşebilirsiniz. Bakım danışma merkezinin personeli, nasıl ilerlemeniz gerektiği ve bundan sonra sizin için neyin önemli olduğu konusunda yardımcı olabilir.

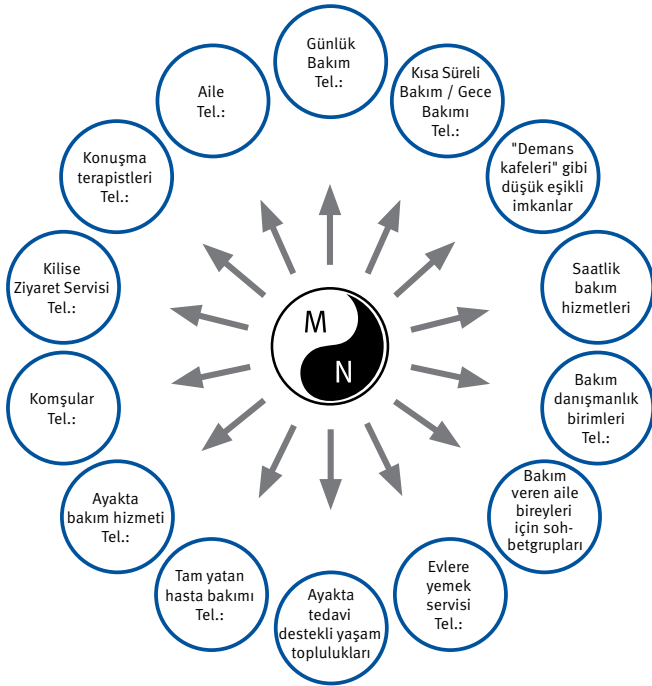
Evde bakımın iyi planlanması ve organize edilmesi için rahatlatıcı hizmetler esastır; Kendi iyiliğiniz için bir şeyler yapabilmeniz için özgürlük yaratır. Bunlar yaşadığınız yerde hızlı ve esnek biçimde mevcut olmalıdır.

Ailenizi, arkadaşlarınızı ve komşularınızı da dahil etmeyi unutmayın; çünkü onlar boş zamanınızı planlamanıza yardımcı olacaktır. Bu, rneğin şu anlama gelir: B. Bir dinlenme veya spor kursuna katılma veya bir hobiyi canlandırma firsatı.

Kendi sağlığınızı korumaya yönelik bakım bilgi ve tekniklerini edinmek için bakım kurslarına katılmak önemlidir. Bireysel ağınız, bakım ve destek söz konusu olduğunda size daha fazla güvenlik sağlar; çünkü ne yapacağınızı bilmediğiniz durumda, bir irtibat kişisine sahip olursunuz. Artık her şeyden “tek başınıza” sorumlu değilsiniz! Görev ve sorumlulukları paylaşabilirsiniz!

Bakım ve destek için bireysel ağım

Listelenen kurumların hepsinin tek bir ağıda olması gerekmez. Bakım danışmanı ile birlikte bireysel durumunuz için doğru teklifi belirleyiniz! Broşürün sonunda kendi girişlerinizi yapabileceğiniz şablonlar bulacaksınız.

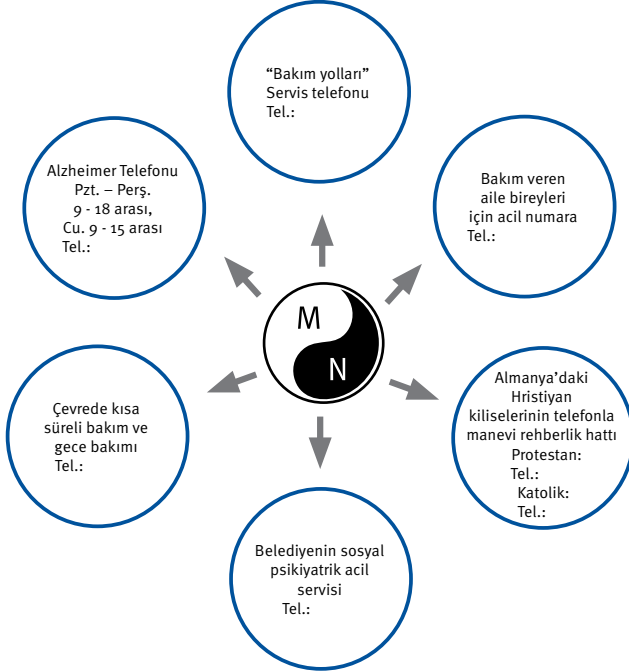


© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

Acil durumlar için bireysel ağım - artık yapamadığım zaman!

Akut durumlarda bile, 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.

Listelenen bütün kurumların tek bir ağda olması gerekmez. Bakım danışmanı ile birlikte bireysel durumunuz için doğru fırsatı belirleyin!



© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

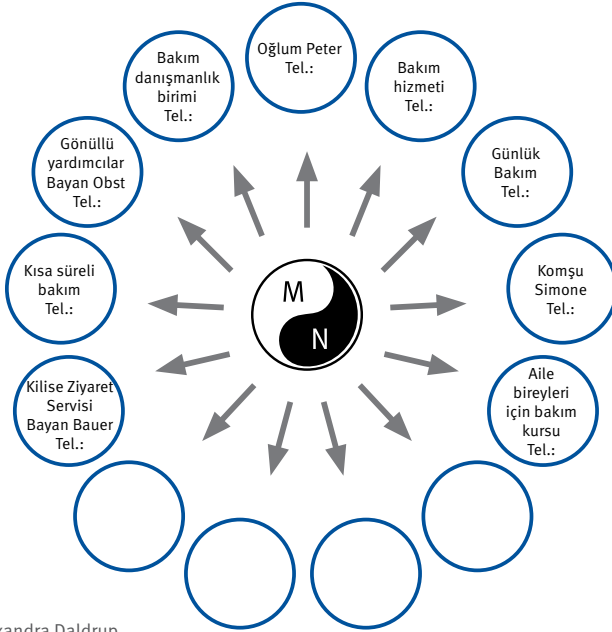
Pratik bir örnek, ağı ve günlük planları nasıl kullanabileceğinizi gösteriyor:

Kocasını huzurevine yerleştirme fikri Bayan Steffens'in aklına bile gelmiyor. Oğlu, babasını huzurevine yerleştirme ihtimalinden 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 kolay. Ancak kocasına bakmanın giderek zorlaştığını ve artık bunu tek başına yapamayacağını da fark ediyor. Bu nedenle oğlunun tavsiyesi üzerine sabah ve akşam kendisine destek olmaya gelen bir bakım hizmeti alıyor.

7. Soru

Günün ve gecenin geri kalan kısmında Bayan Steffens kocasıyla yalnız. 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 ziyarete geliyor. Bayan Steffens, arkadaşlarının artık onun yanında kendilerini rahat hissetmediklerine, onun yanındayken kendilerini huzursuz hissettiklerine inanıyor. Böyle bir şeyin onların da başına gelebileceği düşünüyor olabilirler. Ayrıca, anlatacak hiç yeni bir şeyi de yok. Yaşadığı her şey evde geçiyor ve kocasıyla ilgili.

Bakım ve destek için Bayan Steffens’in kişisel ağı

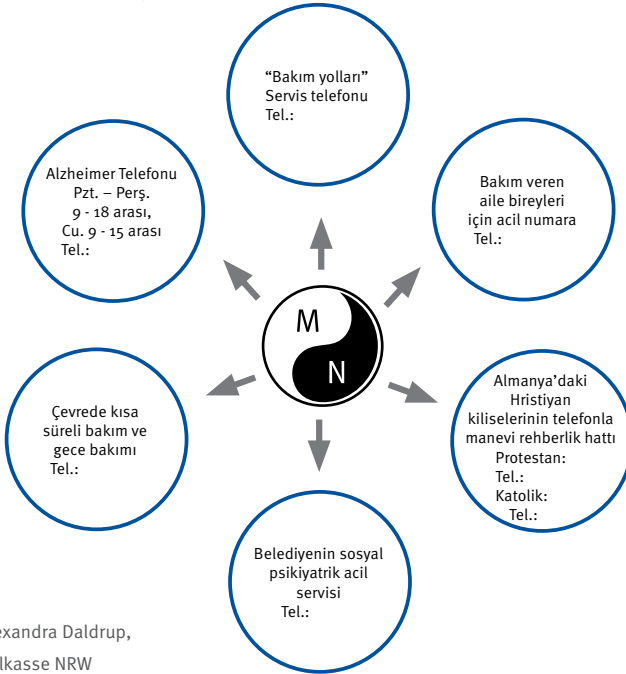


© Alexandra Daldrup,
Unfallkasse NRW

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

Bir şeyi unutmuş olabileceği için, geceleri bile uyumakta zorlanıyor. Bayan Steffens bu durumdan kurtulmak için ne yapabilir? Bayan Steffens bir bakım danışmanı ile görüşmeli ve onun yardımıyla evdeki bakım durumunu planlamalıdır. Onun için bireysel bir ağ ve yapılandırılmış bir günlük rutin oluşturulmalıdır.

Daha fazla dayanamadığında, Bayan Steffens'in acil durumlar için bireysel ağı!



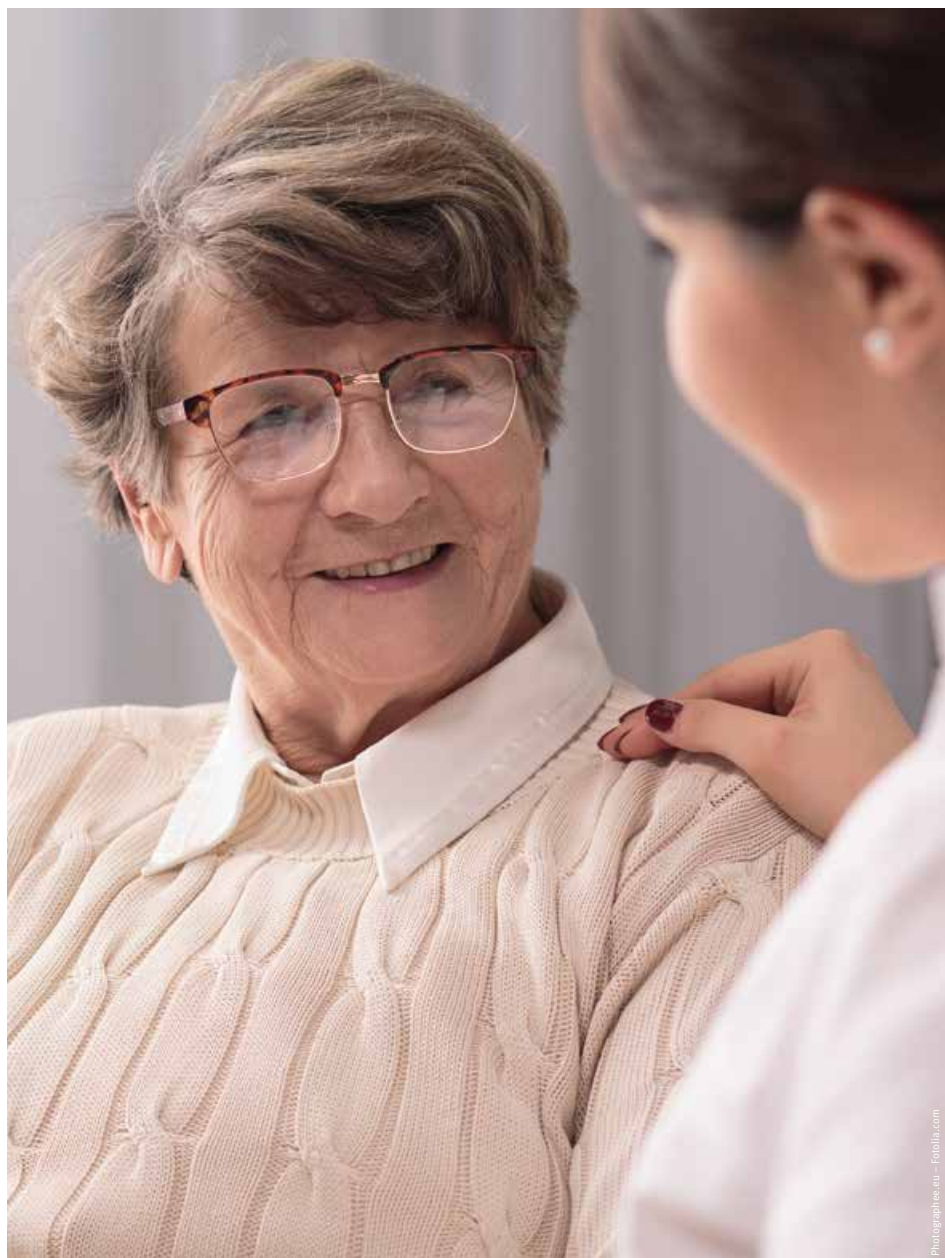
© Alexandra Daldrup,
Unfallkasse NRW

7. Soru

Artık Bayan Steffens'in kendi ağları var ve onu kimin destekleyip rahatlatabileceğini biliyor. Őimdi sırada bakım danışmanı ile birlikte kişisel bakım önlemlerinin yanı sıra kendi ağlarından hizmetleri ve tüm güvenilir yardımcıları içeren günlük/haftalık plan oluşturmak var. Planlama yaparken Bayan Steffens'in yaşı, yaşam durumu, ihtiyaçları ve sağlığı dikkate alınmalıdır. Sonuç olarak Bayan Steffens, başlangıçta takip edebileceği, ihtiyaçlarına uygun yapılandırılmış günlük veya haftalık bir plana sahip olacak.

Bu günlük veya haftalık planda Bayan Steffens'in eşi için ve ev içinde yaptığı faaliyetler planlanmaktadır. Ek olarak bireysel aktiviteler arasında öz bakım önlemleri planlanmaktadır. Bayan Steffens'in durumunda, daha profesyonel yardım planlamak, sosyal ilişkileri teşvik etmek ve rahatlama kursları ayarlamak faydalı olacaktır. Bunu, rneğin bir arkadaşıyla tekrar buluşabileceği ve/veya bir dinlenme kursuna katılabileceği bir günlük bakım yeri planlayarak başarabilir. Mevcut bakım hizmeti bakım faaliyetlerine daha yakından dahil edilebilir. Eşi bakımını için diğer rahatlatıcı hizmetler şunlardır: rn. kiliselerin gönüllü ziyaret hizmeti veya diğer düşük eşiikli tekliflerin yanı sıra aile ve komşular da dahil edilebilir. Bayan Steffens'i rahatlatabilecek çok çeşitli birimler var. Bu nedenle Bayan Steffens gibi bir bakım danışma merkezine gidip orada kapsamlı tavsiyeler almak ve bireysel bir ağ ve yapılandırılmış bir günlük plan oluşturmak iyi bir fikirdir.

Bakım veren birçok aile bireyinin durumu Bayan Steffens gibi. Bir anda kendilerini sevdikleri adamla ilgilenmek zorunda buluyorlar. Onun iyi hissetmesi için her şeyi yaparlar; ama bu süreçte kendilerini unuturlar.



Yapılandırılmış Günlük Plan

Doldurma talimatları

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

Planlama yaparken şunu aklımda tutuyorum:

Düzenli olarak kendi boş zamanını planla! Kendi çıkarlarını/sağlığını ve ailemin refahını korumak için en başından itibaren ayda en az beş boş alan tutuyorum:

- Haftada en az bir kez kendim için bir öğleden sonra veya akşamı boş bırakıp beni mutlu eden şeyi yapıyorum!
- En az ayda bir kez boş zaman dilimi planlayın.
- Partner ile birlikte yalnız dışarı çıkma
- Gezilere çıkma
- Partner ve çocuklarla birlikte bir şeyler yapma
- Etkinliklere gitme
- Arkadaşlarla buluşma
- Hobilerle uğraşma
- Bir spor kursuna katılma
- Bakım veren aile bireyleri için bir sohbet grubuna veya bakım kursuna katılma
- İnsanların (aile üyeleri, arkadaşlar, gönüllüler vb.) ve/veya kurumların (bakım hizmeti, ziyaretçi hizmetleri vb.) destek ve rahatlama sağlamasını planlıyorum.
- Vücudumun uyarı sinyallerine dikkat ediyorum!
- Görevleri birleştiriyorum (ör. alışveriş, eczane, aynı rotadaki postayı tamamlama).

Bu noktaları dikkate alırsanız, günlük bakımında iyi bir şekilde üstesinden gelebileceksiniz. Bu şekilde bakım sırasında sağlıklı kalırsınız! Ancak sağlıklı kalırsanız ve kendinizi iyi hissederseniz, sevdiğinizin yanında tam anlamıyla orada olabilirsiniz. Aşağıda (36. sayfadan itibaren) doldurabileceğiniz ve sağlığı teşvik eden faaliyetleri en baştan planlamanıza yardımcı olacak haftalık bir plan bulacaksınız. Ayrıca bireysel not ve ağlarınızı günlük plana dahil etmeyi unutmayın.



7. Soruyla ilgili notlarım:

Kendim için düzenli olarak boş zaman yarattım 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
sabah	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	<i>Temel bakım kahvaltı</i>	<i>Kahvaltuyu hazırlayıp birlikte kahvaltı yapın ve etrafı toplayın</i>
öğleden önce	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	<i>İş gücü, birlikte zaman geçirin, ev işleri yemek pişirin</i>	<i>alışveriş ve doktora git yemek pişirin</i>
öğlen	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	<i>Yemeği servis edin mutfağı temizleyin öğle uykusu</i>	<i>Birlikte yemek yiyin mutfağı temizleyin yatağa kadar eşlik edin</i>
öğleden sonra	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	<i>Erte ilgili işler, danışmanlık, meşguliyet</i>	<i>Eni toplayın ve kahve pişirin</i>
akşamları	18:00 18:30	<i>Temel bakım akşam yemeği</i>	<i>Akşam yemeğini hazırlayın Birlikte akşam yemeği</i>
geceleri			

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

Saat	Tarih	Faaliyet	Adı
<i>bütün gün, gece de</i>	<i>20. – 21.08.</i>	<i>Bakım</i>	<i>Peter</i>
<i>16.30 – 18.00</i>	<i>16.07.</i>	<i>Bakım</i>	<i>Komşu Anni</i>
<i>bütün gün, gece de</i>	<i>10. – 17.10.</i>	<i>Bakım / Destek</i>	<i>Kısa Süreli Güneş Işınları</i>

Kim yükümü azaltır?	İç dengeye yönelik önlemler – Bu süre zarfında kendim için ne yapıyorum?
Bakım hizmeti	<p><i>Bu şekilde farkındalığımı geliştiriyorum, daha çok rahatlıyorum ve daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşıyorum</i></p> <p>Evde dengeleme egzersizleri (jinnastik)</p> <p><i>Kahvaltuyu bilinçli bir şekilde yapın!</i></p>
Kilise Ziyaret Servisi	<p><i>Telaşsız alışveriş yap ve doktora git!</i></p> <p><i>Acele etmeden yürüyebilmenin farkındalığı üzerindeki baskıyı hafifletiyor ve daha rahatlıyorum</i></p> <p>Özle yemeğinin tadını bilinçli olarak çıkarın! Şekerleme (dünlenme)</p>
Gönüllü yardımcı Bayan Obst	<p>Anni (arkadaş) ile buluşma</p>
Bakım hizmeti	<p><i>Akşam yemeğinin ve birlikteliğin tadını bilinçli olarak çıkarın!</i></p> <p><i>Bu şekilde yaşam kalitem artıyor</i></p>

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
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
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
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
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

Çarşamba

Günün zamanı	Saat	Faaliyet	Bunu yapacağım
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
akşamları			
geceleri			

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

Saat	Tarih	Faaliyet	Adı

Kim yükümü azaltır?	İç dengeye yönelik önlemler – Bu süreçte 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
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
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

Cuma

Günün zamanı	Saat	Faaliyet	Bunu yapacağım
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
akşamları			
geceleri			

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

Saat	Tarih	Faaliyet	Adı

Kim yükümü azaltır?	İç dengeye yönelik önlemler – Bu süreçte 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
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
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
sabah			
öğleden önce			
öğlen			
öğleden sonra			
akşamları			
geceleri			

Bana düzensiz aralıklarla kim yardım edecek?

Saat	Tarih	Faaliyet	Adı

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

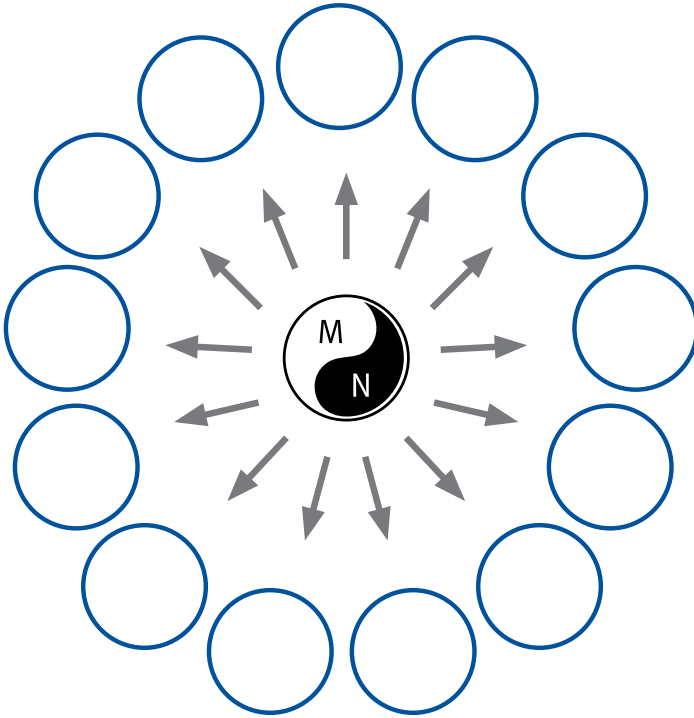
Bakım veren kişi için boş alan fırsatları

Bunu kendim için yapacağım	Evde	Ev dışında

Lütfen doldurun

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

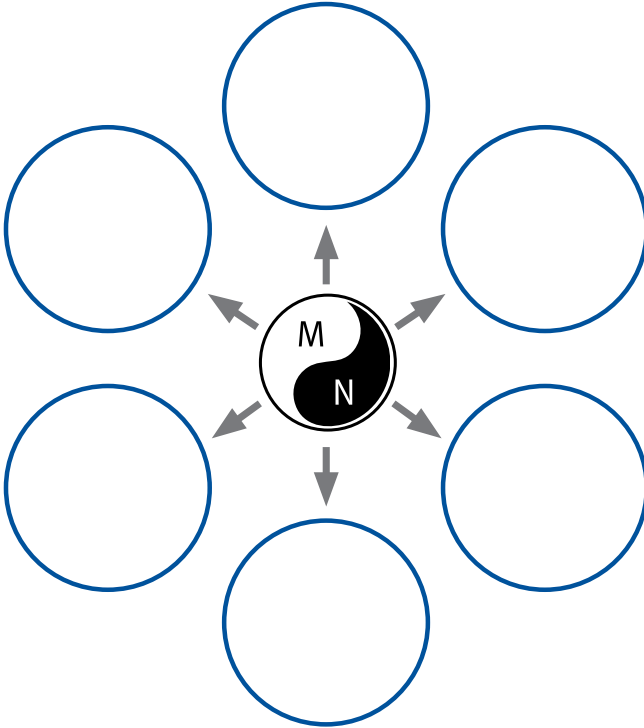
Akraba, arkadaş, komşu ve tanıdıklar için lütfen isimlerini ve ayrıca telefon numaralarını girin.



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



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse NRW
Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autorinnen

Alexandra Daldrup
Elfie Böttger-Bohlen

Beratung

Silke Niewohner

Redaktion

Karin Winkes-Glüssenkamp

Gestaltung

saga werbeagentur GmbH, Münster

Druck

Druck & Design GmbH
Amelandsbrückenweg 140
48599 Gronau

7. Auflage August 2024

1.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 67

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18
40227 Düsseldorf
Tel. 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de