



YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ-II

YAB210



KISA ÖZET

BÖLÜM 1- Yaşlı ile Birlikte Yaşamak: Getirdikleri-Götürdükleri

YAŞLI İLE BİRLİKTE YAŞAMAK

Yaşlılık bireyin fiziksel görünüm, güç, rol ve bulunduğu konum açısından pasif hâle geldiği bir dönem olarak tanımlanırken bu dönemi yaşayan insanların ruhsal ve fiziksel durumlarına yönelik yaklaşımın diğer yaş gruplarına olan yaklaşımdan farklı olması gerekliliği vurgulanmıştır.

Yaşlı Yakını Olmak

Sağlık sorunu olmayan ya da daha az sağlık sorunu olan yaşlıların bakımı bakım verenlerin hayatında ciddi değişiklikleri gerektirmemektedir.

Bakım vermek; yardıma ihtiyacı olan birine günlük ihtiyaçlarını karşılamak ve destek olmak üzere harekete geçmek olarak tanımlanır. Yakınların bakım hizmeti vermesi, yaşlı birine yakınları tarafından sadece fiziksel hareket anlamında yardım sağlamak olarak anlaşılrsa da bu bakım faaliyeti yaşlının var olan potansiyelini kullanarak hem fiziksel, hem duyuşsal hem de duygusal desteklemeyi içine alır.

Yaşlı Bakımı ile İlgilenen Kişiler

Yaşlı bakımı ile ilgilenen kişiler, birincil bakıcılar ve ikincil bakıcılar olarak sınıflandırılabilir.

Birincil bakıcılar, aile içindeki üyelerden seçilen profesyonel olarak, bir gelir karşılığında bu işi yapmayan ve yaşlı ile yaşayan veya yaşamayan bakıcılardır. Bu kişiler genellikle evlat, eş veya yakın akraba olabilmektedir. Bakım isini gönüllü olarak ya da yaşlının bakacak kimsesi yoksa zorunlu olarak yapmak durumunda olan kişilerdir. Bakım isini yürütmekten dolayı herhangi bir karşılık almazlar. Manevi olarak doyum yaşamaya çalışırlar. Yıpranma payları daha yüksek olan bir gruptur.

İkincil bakıcılar ise yarı veya tam zamanlı olarak bir ücret karşılığında bakım veren kişilerdir. Bu kişiler bazen bakım işi ile ilgili eğitim almış olabilirler. Yaşlının sağlık ve temizlik hizmetlerini yürütmek üzere beceriler kazanmışlardır. Bazıları da eğitim almadan bakım isini yürütürler. Yaşlının gözetimini yapmak, sağlık ve yaşam bakım hizmetlerini en sağlıklı ve düzenli şekilde yapmak üzere ücret karşılığı bu hizmeti yürütürler. Bu kişiler, yaşlıyla kan bağına sahip olmayan kişilerden olursa yaşlının yaşlılığa ya da hastalığına bağlı değişimlerinden duygusal olarak daha az etkilenirler. Hizmet alanlarını belirleyip sınırlarını koyarlar.

Yaşlı Yakınlarının ve Bakım Verenlerin Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi; kişinin fiziksel sağlığı, psiko-sosyal durumu, bağımsızlığının düzeyi, sosyal ilişkileri, kişisel inançları ve yaşadığı çevrenin özelliklerini kapsayan geniş bir içeriğe sahiptir. Yaşam kalitesi sadece sağlık durumu, yaşam stili, yaşam doyumu, akıl sağlığı ya da mutluluk kavramları ile eş anlamlı olmayıp, çok boyutludur. Yaşamın bir alanındaki kalitesi diğer alanları da etkileyecektir.

Yaşlı Yakını Olmak ile Profesyonel Bakıcı Olmak Arasındaki Farklar

Yaşlı bakımında yaşlı yakının verdiği bakım hizmeti ile profesyonel olarak bir ücret karşılığında bu hizmeti veren kişiler arasında farklılıklar olmaktadır. Profesyonel olarak bakım verenler, bakım işinin zorluklarını duygusal açıdan daha az hissetmekte, bakımı belirli bir görev ve sorumluluk bilinci ile götürebilmektedir. Doğru değerlendirip düzenlemeleri olduğu gibi gerçekleştirebilmektedir.

Bakım Yükü

Yaşlı bakımı ile ilgilenenlerin, uzun süreli ve yinelemelerle giden hastalığa sahip bireylerle yaşamaları sonucunda kendi işlevsellikleri ile ilgili olarak da bazı sorunlar yaşamaları kaçınılmazdır. Buna bağlı olarak ailelerin çeşitli alanlarda (ekonomik, sosyal, arkadaşlık ilişkileri, psikolojik) yaşadıkları sorunlardan kaynaklanan sorumluluk yüklenmeleri, "bakım yükü" olarak kavramsallaştırılmaktadır. "Yük", bakım verenin üstlendiği bakımın ortaya çıkardığı fiziki yorgunlukların yanında psikolojik sıkıntı, fiziksel sağlık problemleri, ekonomik problemler, sosyal problemler, aile ilişkilerinin bozulması ve kontrolün kendinde olmadığı duygusunu yasama gibi subjektif ve objektif olumsuz sonuçlardır.

Nesnel yük; ailenin, yaşının durumuna bağlı olarak yapmakta zorlandığı günlük işlerine yardımcı olma, ulaşım gibi vakit ayırmayı gerektirecek durumlar ile gelir kaybı ve sosyal etkinliklerin kısıtlanmasına yol açacak yaşam düzenindeki değişimlerdir.

Öznel yük ise yaşıyla ilgili olarak yaşanan öznel sıkıntı düzeyi, üzüntü, kaygı, bitkinlik gibi duygusal tepkiler anlatılmak istenilmektedir. Bakım gerektiren durumların farklı özellikleri incelendiğinde bakım gerektiren durumun özelliklerinin ve bakım sağlayan kişiden kaynaklanan faktörlerin bakım verenin yükünde etkili oldukları görülmektedir.

Bakım Yükünü Etkileyen Faktörler

Yaşlıya bakım verenin yükünü etkileyen faktörleri bakım verene ait faktörler ve yaşlıya ait faktörler olarak ayırmak mümkündür.

Bakım Vereniden Kaynaklanan Faktörler

Bakım verenin yaşı, etnik kökeni, cinsiyeti, yaşlıya olan yakınlığı, bakım vermeye gönüllü olup olmaması, eğitim durumu, ekonomik yapısı, hastalığının olup olmaması, bas etme yetenekleri, inançları, sosyal desteği, yaşadığı toplumun kültürel özellikleri bakım verene ait faktörler arasında sayılabilir.

Yaşlılardan Kaynaklanan Faktörler

Yaşlılara ait faktörler ise bilişsel yetersizlikler, işlevsel yetersizlikler ve davranışsal sorunlar şeklinde üç ayrı başlıkta toplanabilir.

YAŞLI İLE BİRLİKTE YAŞAMANIN GETİRDİKLERİ

Yaşlı ile yaşamak gerek aile üyeleri gerekse profesyonel bakıcılar için olumlu öğeler içerebilen yaşantılar olabileceği, bunu deneyimleyen kişilere bazı kazanımlar sağlayabildiği hâlde, sanki her zaman kayıp yaşanmasına yol açacakmış gibi bazı genellemeler de bulunmaktadır.

Yaşlı ile Birlikte Yaşamının Aile İlişkileri Açısından Getirdikleri

Aileler ve toplum yaşlı bireylerin koruma, bakım, destek ve tedavisinde anahtar rol oynamaktadır. Aile yaşlı bireye yönelik;

- Psikolojik destek,
- İyi bir gözlem,
- Fiziksel yardım,
- Herhangi bir yaşlılık durumunda tedavi planının takibi,
- Gerektiğinde yardım çağırmak gibi evde bakımda önemli bir takım görevleri yerine getirerek evde yaşlı bakımının bel kemiğini oluşturmaktadır.

Yaşlıların **akranları ile bir arada olmayı** istedikleri, **gençlerle anlaşamayacakları** düşüncesi yaygın bir düşüncedir. Bir başka genelleme de yaşının, yaşlanmaya ve zihinsel değişimine bağlı olarak, **hoşgörülü ve esnek olmadığına** ilişkindir. Yaşlılıkta yaşam biraz daha duraganlık kazanmış olabilir. Yaşla birlikte fiziksel ve **yaşlılığın durağan ve değişmez bir dönem** olduğunu düşünmek de bir başka genellemedir.

Yaşlı bakımı ile ilgilenenlerin memnuniyet ve tatmin kaynağı olarak üç temel unsur vurgulanmaktadır.

- Bakıcı ve yaşlı arasındaki kişiler arası ilişki dinamikleri ve bakan yakının bu bakım isini içsel bir istekle, gönüllü olarak yapması olumsuz sonuçları önlemektedir.
- Birinin bakımını yüklenmek kişinin kendi ile gurur duyması ve bu şekilde benlik saygısını koruması önemli bir memnuniyet kaynağıdır.
- Yaşlı bakımı ile ilgilenen kişilerin kim oldukları da önemlidir. Ancak araştırmalar, yaşlıya bakım veren kişinin, yoğun bakım verdikleri kişinin kim olduğuna bakmaksızın bakım zorlukları yasadıklarında uygun ve ise yarar çözüm yollarını bularak problemlerle basa çıkmayı başardıklarını ve kendilerini güçlü hissettiklerini belirtmişlerdir.

Yaşlı ile yasarken evlatların da kendileri hakkında da keşiflerde bulunabileceklerini **Johari Penceresi** ile açıklayabiliriz. Açık alan, kör alan, saklı alan ve bilinmeyen alan olan bu pencereler şöyle açıklanabilir:

Açık Alan: Kişinin kendi tarafından da başkaları tarafından da bilinen alandır. Bu alanda insanlar umutlarını, beklentilerini ya da korkularını çekinmeden diğer insanlarla paylaşmaktadırlar.

Kör Alan: Bu alan başkaları tarafından bilinen ancak kişinin bilmediği alanıdır. Başkalarının bir kişi hakkında edindiği izlenimlerle ilgilidir.

Saklı Alan: Bu alan kişinin bildiği ancak başkalarının bilmediği alanıdır. Kişi, bilinçli olarak bazı yanlarını gizlemek istemektedir.

Bilinmeyen Alan: Bu alan ise kişinin de başkalarının da bilmediği, karanlık alandır. Sağlıklı bir iletişim sürecinde geliştirilmesi gereken en önemli alanlardan bir tanesi açık alan'dır. Kişinin kendisi ve başkaları tarafından bilinenler ne kadar çok olursa diğer bireylerle yapacağı paylaşımların miktarı da bir o kadar artacaktır. Bunun için bireyin benlik algısını geliştirmesi, ilişkilerinde samimi ve güven verici olması gerekmektedir.

YAŞLI BAKIMININ GÖTÜRDÜKLERİ

Bakım verenin hayatını daha zorlu ve sorunlu hâle getirebilmektedir. Yaşlıya bakım verenin sağlık, sosyal ve ekonomik sorunlar yaşaması beklenebilir bir durumdur.

Bakım Vermeye Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Psikolojik Sorunlar

Kadınlar ve erkekler bakım verme yükünü farklı şekillerde yaşamaktadırlar. **Geleneksel cinsiyet rollerine** uygun görevleri yürütmektedirler. Cinsiyet rolleri, ruh sağlığı ve bakım yükü ile baş etme arasında bir ara değişken olarak görülmektedir. Bakım veren erkekler; rol, sorumluluk ve ilişkilerindeki değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadırlar, zorlanmakta ve aile desteğine daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar.

Depresyonun stres sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıktığı araştırmalar ile belirlenmiştir. Yaşlı bakımı ile uzun süre ilgilenmek ve stres faktörleri ile baş etmeye çalışmak kişilerin bir süre sonra depresyon yaşamalarına sebep olmaktadır. Haftanın 36 saat ve daha fazla zaman dilimini bakım vererek geçiren bakıcılarda depresyon ve stres belirtileri ortaya çıkmaktadır.

Bakım Vermenin Güçlükleri

Bakım verme güçlüğü; fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlar olmak üzere çok boyutlu tepkiler olarak kabul edilmektedir. Bakım verme güçlüğü; bakım veren kişinin bakım vermede zorlanması, gerilmesi, kendisini yaşlı, kronik hastalığı olan veya yetersizliği olan aile üyesine karşı baskı altında hissetmesi ya da yük altına girmesi ile ortaya çıkar. Yapılan çalışmalarda, yaşlı bakımını üstlenen, yaşlı yakını ve aile üyesi olan bakım verenlerin duygusal stres, fiziksel hastalık, sosyal aktivitelere katılımında azalma, aile üyeleri ile ilişkilerde, ekonomik ve iş yaşamından pek çok güçlük yaşadıkları belirlenmiştir.

Bakım Verenlerin Yaşadığı Güçlükler

Bakım verme güçlüğü, diğer aile üyeleri ya da sağlık profesyoneli tarafından farklı şekillerde algılanabilir. Yaşlı bakımını üstlenen birincil bakım verenler fiziksel, duygusal, sosyal, ekonomik ve iş ile ilgili alanlarda pek çok güçlük yaşamaktadır.

Bakım Verenler Kadın Olduğunda Yaşanan Sorunlar

65 yaş üstü bireylere bakım veren bireylerin yaşadıkları sorunlar araştırılmış ve bakım verenlerin %25'i günlük yaşantısının etkilendiğini ve bu etkilenmenin en çok sosyal iletişime engel olma yönünde yaşandığını, %22.5'i fiziksel sağlıklarının etkilendiğini ve bu etkilenmenin en fazla baş ağrısı, mide şikayetleri, dermansız hissetme şeklinde olduğunu, %34.4'ü yaşlı bakımından ruhsal sağlıklarının etkilendiğini ve bu etkilenmenin de en çok çabuk öfkelenme, ev içinde bulunmaktan rahatsızlık hissi duyma şeklinde yaşandığını belirtmişlerdir.

Bakım Verenlerin Yaşlı ile Yakınlık Dereceleri ile İlgili Güçlükler

Bakım veren yıllardır birlikte yaşadığı yaşaması bile kan bağı ya da duygusal bağ ile bağlı olduğu yakının yaşlılıkla birlikte yaşama katılmasında ki değişimleri görmekte ve giderek artan güçsüzlük durumunu kaygı ile karşılamaktadır. Bu durumla baş etmek için çıkış yolları bulmaya çalışmaktadır.

DİKKAT: Yapılan araştırmalar, doğrultusunda yaşlıya bakım veren kişinin yaşam kalitesi ve ihtiyaçlarının sağlıklı biçimde karşılanmasının hem kendisi hem de yaşlının sağlığı ve bakım hizmetinin kalitesi ve sürekliliği için çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Fiziksel Güçlükler

Yaşlıya bakım verme nedeniyle bakım hizmeti sunan bireylerde hazımsızlık, iştahta değişim, düzensiz yemek yeme, baş ağrısı gibi somatik şikayetler artabilmektedir. Ayrıca kronik yorgunluk, vücut ağrılarında artış ya da azalma, uyku düzensizliği, kas ağrısı, konsantrasyon zorluğu, giyim ve kuşamda dağınıklık ve bakım veren bireyin kendi bakımına yeterli zaman ayıramaması sebebiyle sağlığında bozulmalar görülmektedir.

Duygusal Güçlükler

Duygusal alanda huzursuzluk, uykusuzluk, benlik saygısında azalma, sosyal izolasyon, depresyon, iğneleyici davranışlar, alkol ve ilaç kullanımında artış ve problem çözmede çaresizlik yaşamaktadır. En yaygın görülen belirtiler ise stres ve anksiyetede artma olmasıdır.

Sosyal Güçlük

Aile, arkadaş ilişkileri ya da sosyal etkinliklerinden fedakarlık eden öncül bakım verenin, eğlendirici ve boş zaman aktiviteleri kısıtlanmakta, bu nedenle de sosyal destekte azalma, kendilerini bakım rolünde yalnız bırakılmış hissetme ve izolasyon yasama olasılığı artmaktadır.

Ekonomik ve İş ile İlgili Güçlükler

Evde bakım sağlamanın ekonomik maliyeti de bakım verenlerin güçlük yaşamada önemlidir. Bu ekonomik sorunlar içinde en sık yaşananlar, sağlık güvencesi tarafından karşılanmayan masrafların ek yük oluşturması, çalıştıkları iş yerindeki çalışma saatlerinin azaltılması ya da çalışma hayatlarını bakım görevleri nedeniyle sonlandırılmasıdır.

Yaşlılık Döneminin Riskleri ve Yaşlılar ile Yaşamın Zorlukları

Fiziksel güç kaybıyla başlayan zorlanmalar, işlevsel kayıplar ve bedeninde değişen durumlara uyumda güçlükler yaşlı bireyin ruhsal çöküntü yaşamada neden olur. Her insan gibi yaşlı birey de anlaşılma ister, anlaşılmadığını anlayınca öfkelenir ya da kırılır. Bu durum yaşlı bireye yalnızlık duygusu yaşatarak kendi kabuğuna çekilmesine yol açar ve yaşlı bireyin yaşam doyumu olumsuz olarak etkilenir.

BAKICILARIN AHLAKİ VE MANEVİ DEĞERLERİNİN BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ

Yaşlıya bakım hizmeti sunan birey manevi ihtiyacını insani ilişkiler yoluyla ya da askın güce yönelme şeklinde karşılama yoluna gidebilir. Destek arayışının adresi farklı olsa da, insanın üç tür temel manevi ihtiyacına cevap bulmaya çalıştığı belirtilmektedir.

İnsanın maneviyat arayışı ile ilgili temel unsurları şu şekilde sıralanmıştır.

1. Hayat, acı çekme ve ölüm kavramlarını anlamlandırma ve yaşamın temel amacını keşfetme çabası üzerine manevi güç bulma ihtiyacı: Yaşamı anlamlandırma çabasının insanın en temel güdüsü olduğu belirtilmiştir.
2. Yaşama ümit bağlama ihtiyacı: Bakıma muhtaç ya da bakım hizmeti sunan bireyin yaşama umudu ne kadar yüksekse hastalık ya da engelle basa çıkma ihtimali de o kadar yüksek olur. Hayata tutunma yolunda önemli bir güç kaynağı olan umut, tutum ve davranışların en temel güdüleyicisidir.
3. Bireyin iç dünyasında askın bir güce, yaratıcıya inanma ve ona güven duyma ihtiyacı: Olağanüstü durumlarla karşılaşan birey, manevi destek amacıyla bağlantı içinde olduğu insanların kendisi gibi yetersiz olduğunun farkına vardığında yoğun çaresizlik duygusu yasar.

Empati ile ilgili yapılan çalışmalar, bu kavramın yardımlaşmayla iç içe bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

1. Diğer insanların ihtiyaçlarını ve algılarını anlamak için kişiler arası ilişkilerin desteklenmesine ön ayak olmak,
2. Diğer insanların öğrenmelerine katkı sağlamak veya çevre şartlarıyla daha etkili bir şekilde mücadele etmesini sağlamak,
3. Başkalarının problemlerini azaltmak veya çözmek.

Yaşlı Yakınlarının Manevi Gücünü Arttırmak

Bireyde yaşam umudu, amaç, anlam, güç, inanç, güven var olduğunda, en üst düzeyde sağlık durumuna, yaşam kalitesi ve iyilik durumuna ulaşabileceği sonucuna varmışlardır. Yaşlılık gibi bireyin fizyolojik yapısını sınırlandıran durumlar, psikolojik ve sosyal açıdan manevi destek almayı gerekli kılmaktadır. Yaşama umudunun temel kaynağı olan manevi destek, kişinin dinî inanışlarından sağlanabildiği gibi yakın akraba desteği de bu konuda etkili olabilmektedir.



ÖZETİ SATIN ALMAK İÇİN TIKLAYINIZ