



Ölümle Yaşamak

Sevdiğimiz birinin ölümcül bir hastalığı olduğunda (ya da o kişi biz olsak bile), ölümle yaşamamanın bir yolunu bulmalıyız.

Ölümle yaşamak; duygular, kararlar ve eylemlerin karmaşık bir bileşimidir.



Duygular

Yirmi yılı aşkın bir süre önce, Chicago Üniversitesi'nden psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross, ölmekte olan insanların yaşayabileceği çeşitli aşamaları belirledi. Aileleri de sıklıkla aynı duyguları yaşıyor. Aşamaların mutlaka listelenen sırayı takip etmesi gerekmiyor. Ayrıca ölen kişi ve sevenleri bu aşamaların bir kısmı veya hepsi arasında gidip gelebilir. Bu aşamaları bilmek, ölmekte olan kişinin ve bizim tepkilerimizi anlamamıza yardımcı olabilir.

- **İnkâr:** “İkinci bir görüş istiyorum.”
- **Öfke:** “Doktor neden daha erken fark etmedi?”
- **Pazarlık:** “Lütfen bana kızımın düğününü görece kadar zaman verin.”
- **Depresyon:** Bir daha asla yapmayacağımız şeyler ve asla yapamayacağımız şeyler yüzünden depresyon.
- **Kabullenme:** Kabullenme, mutlu ya da hüzünlü bir zaman değildir. Nasılsa öyledir.

Bazen bir kaybın yaklaşmakta olduğunu görebiliriz. Belki bir arkadaş ya da aileden birisi ölümcül bir hastalığa yakalanmıştır, bu durumda onlar hala hayattayken yas tutmaya başlayabiliriz. Bir bakıma, beklenen ölümün yasını tutarız. Bu beklentisel yas olarak bilinir.



Kararlar

- Hastalığı olan kişi için ölümlle yaşamanın en önemli yönlerinden biri, yaşam sonu bakımıyla ilgili gönül rahatlığını sağlamaktır. Buna Önceden Bakım Planlaması denir ve artık kendilerini ifade etme yetenekleri yoksa, bakımla ilgili isteklerinin yerine getirilmesini sağlama sürecidir.
- İstedikleri (veya istemedikleri) belirli bir yaşam sonu bakımı türüne ve isteklerini yerine getirmesi için kime güveneceklerine karar vermeleri gerekir.



Eylemler

Bu kararların belgelenmesi önemlidir. Bu belgeler Ön Direktifler olarak bilinir. Bunlar, bir yan vasiyet (son vasiyet ve vasiyetnameden farklıdır) ve bir bakım vekilinin birleşimidir.

Dikkate alınması gereken bir diğer önemli eylem, yaşamın son 6 ayında bir darülaceze hizmetlerini kullanmaktır.

Amerika Darülaceze Vakfı darülacezeyi şöyle tanımlar:

- Ölümcül hastalığı olan bir kişinin mümkün olduğu kadar uzun süre olabildiğince iyi yaşamasına yardımcı olarak yaşam kalitesini artıran tıbbi bakım.
- Hem ölmekte olan kişiye hem de tüm ailesine odaklanan fiziksel, psikososyal ve ruhsal sıkıntıları ele alan disiplinler arası profesyonellerden oluşan bir ekip.
- Semptom yönetimi, bakım koordinasyonu, iletişim ve karar verme, bakım hedeflerinin netleştirilmesi ve yaşam kalitesini ele alan bakım.

Hastalığı olan kişi için ölümle yaşamanın en önemli yönlerinden biri, yaşam sonu bakımıyla ilgili gönül rahatlığını sağlamaktır.

Pek çok durumda darülaceze bakımı kişinin ikamet ettiği yerde sağlanır ve yukarıda bahsedildiği gibi hastayı ve tüm aile birimini kapsar. Bir tedavi sağlamaya yönelik girişimlerin yerini, belirli hastalık veya durumun ağrı ve diğer semptomlarının azaltılmasına odaklanan palyatif bakım alır. Hastalar, darülaceze hizmetlerinden uygun gördükleri kadar yararlanmayı seçebilirler.

Doktorunuz bölgenizdeki bir programı önerebilir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC