



ÇOCUKLAR İYİ
OLSUN DİYE

UMUDUN BÜYÜTÜLMESİ

- Hastalık sürecindeki değişikliklere uyum sağlamak hastalar ve aileler için zaman alır.
- Herhangi bir evrede hastanın hastalıkla ilgili deneyimi ve anlayışı aile üyelerinden ya da sağlık çalışanlarından farklılık gösterebilir.



- İyileşme umudu
- Hayatta kalma umudu
- Rahatlama umudu
- Enerjiyi koruyabilme umudu
- Samimiyet ve uzlaşma umudu
- Daha iyi bir gün veya aha iyi anlar için umut



- **Umudun büyütülmesine nasıl katkı sağlayabilir?**

- Samimi ve inandırıcı olarak
- Şefkatli ve ilgili davranarak
- Mizah ve oyunu kullanarak
- Metanet ve cesareti yüreklendirerek
- İlgili ve dikkatli dinleyerek



ÇOCUKLARLA İLETİŞİM



- Erişkinler, çocuklarla hastalık, ailedeki değişiklikler ve ölüm olasılığı konularında konuşmakta zorlanırlar.
- Çocukları endişelendirmek ya da üzmemek istemeyebilirler.
- Kendileri bu sürece uyum sağlamakta zorlandıkları ve hızlı karar verme sorumluluğu nedeniyle rahat hissetmeyebilirler.
- Bu duygulara rağmen uygun şekilde bilgilendirme ve sağlıklı bir şekilde destekleme yoluyla çocuklara yardımcı olabilirler.



SÜEĞEN HASTALIĞI OLAN ÇOCUKLARLA ÇALIŞAN GÖNÜLLÜLER NELER YAŞAR?

- Palyatif bakım hastaları ile çalışmak gönüllüler için zorlayıcıdır.
- **Tükenmişlik:** baş edilemeyen iş stresinin sonucunda ortaya çıkan, gerçek anlamda bir fiziksel ve duygusal tükenme, çalışma enerjisinin bitmesi durumudur (Freudenberger).

Tükenmişlik bir süreçtir ve gelişiminde 3 bileşen yer alır:

- **Duygusal tükenme:** Beklentiler..
- **Duyarsızlaşma:** Duygusal tampon,savunma
- **Düşük kişisel başarı:** Ruhsal, fiziksel, sosyal sorunlar...



Tükenmişlik için bireysel risk faktörleri:

- Gergin bir kişilik yapısı
- Stresle başetmede güçlük yaşama
- Hayır diyememe
- Kontrol kaybı duygusunun fazla olması
- Başarısızlık korkusu(Mükemmeliyetçilik)
- Kendi gereksinimlerine özen göstermeme
- Çok çalışma
- İletişim becerilerinde yetersizlik
- Öncesinde kişisel hastalık ve yakınların kaybı
- Ailede ruhsal hastalık

TÜKENMİŞLİĞİN SONUÇLARI

- Bireysel sonuçlar: Somatik belirtiler (ağrı, yorgunluk, uyku ve iştah bozuklukları...), davranışsal sorunlar (sigara, alkol, madde kullanımı, şiddet eğilimi...), ruhsal patolojiler (anksiyete, depresyon...), sosyal uyum sıkıntıları (boşanma, arkadaşlardan uzaklaşma...)
- Kurumsal sonuçlar: hasta-hasta yakını ve sağlık çalışanı iletişiminin bozulması, hasta bakım hizmetinin niteliğinde düşme, ekip çalışmasında aksama, tıbbi hatalar





- **Tükenmişlik önlenabilir!**
- Kurumsal önlemler: sağlık personeline eğitim fırsatları sağlanması, kurum içi destek grupları...
- Kişisel önlemler: Sosyal destek kaynaklarına başvurma, gevşeme teknikleri...
- Mezuniyet sonrası eğitimler: ölümlle yüzleşmek, terminal dönemdeki hasta ve ailesi ile iletişim, zor koşullarda kötü haber vermek, hasta başında etkin eğitim, tükenmişlik konusunda düzenli eğitimle farkındalık oluşturmak..



KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Özen İLHAN OLDAÇ
Klinik Psikolog