



İyileşmeyecek kişilere yönelik Bilgi rehberi

Haaglanden Bölgesi

Yaşamımın sonunda
benim büyük dünyam küçücük kalıyor.
Her şey aniden anlaşılmaz hâle geliyor
ve beni derinden yaralıyor.
Birlikteyken çok önemli zannettiğimiz şeyler,
parıltısını yitiriyor, anlamını kaybediyor.
Ama kapalı gözlerinin ardında,
senin için yeni bir başlangıç var.

İyileşmeyecek kişilere yönelik bilgi rehberi

Bu rehberde neler var?

Yaşamınızın veya arkadaşınızın ya da akrabanızın yaşamının son döneminde ihtiyacınız olan her şeyi bu rehbere eklemeye çalıştık.

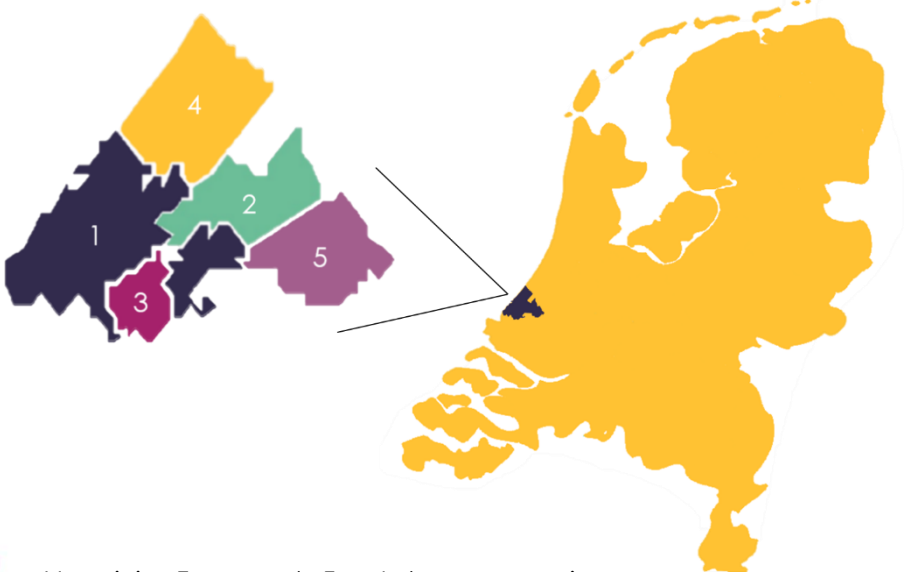
Bu bilgi rehberi Palyatif Bakım Ağı Haaglanden tarafından hazırlanmıştır.

Bir şeylerin eksik olduğunu veya bilgilerin değiştiğini düşünüyorsanız lütfen info@transmuralezorg.nl adresinden bize bildirin.

Bu bilgi rehberi ayrıca yukarıdaki e-posta adresi aracılığıyla ücretsiz olarak sipariş edilebilir.

Aşağıda sıralanan belediyelere bağlı kuruluşlarla iş birliği yapıyoruz:

1. Lahey
2. Leidschendam - Voorburg
3. Rijswijk
4. Wassenaar
5. Zoetermeer



İçindekiler

1. Palyatif bakım nedir?	6
2. Erken bakım planlama	8
3. Resmî olmayan bakım	9
4. Evde palyatif bakım	11
4.1 Doktordan yardım	12
4.2 Evde bakım desteği	14
4.3 Psikolojik danışmanlık ve manevi bakım	16
4.4 Ev işlerinde yardım	19
4.5 Refah kuruluşları ve gönüllü kuruluşlar	21
4.6 Hastanede palyatif danışmanlık ekibi	23
4.7 Destekler ve aletler	24
4.8 Kişisel alarmlar	26
5. Evde yaşamak artık mümkün olmadığında	27
5.1 Bakım yurtları	28
5.2 Bakımevinde kalmak	30
6. Yaşamın son evresinde fiziksel semptomlar	31
6.1 Yaygın semptomlar	33
6.2 Ağrı tedavileri	36
7. Ölüm	39
7.1 Yaşamın sonlanmasını hızlandırmak	40
7.2 Son saatler	43
7.3 Aileniz ve/veya arkadaşlarınız ne yapmalıdır?	46
8. Yas ve kayıp konusunda yardım ve tavsiyeler	47
9. Diğer bilgiler	49
9.1 Belirli hedef gruplar	49
9.2 Yaşam istenci	50
9.3 Uygulamaya yönelik meseleleri ele almak	51
9.4 Faydalı bağlantılar	52
10. Tanımlar	53



1. Palyatif bakım nedir?

Hassas sağlık durumu olan veya durumu iyileşmeyecek olan kişiler palyatif bakım alabilirler.

Palyatif bakım iyileşmeye değil, sağlığınıza ve yaşam kalitenize odaklanır.

Hasta olduğunuz gerçeğine karşın, palyatif bakım, yaşamınızı sizin için mümkün olduğunca hoş ve güzel kılmaya odaklanır (semptomlarınızı önleyerek ve azaltarak).

İlk ve en önemlisi sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın neye değer verdiği ve neye ihtiyaı olduğudur.

Kimler palyatif bakım verebilir?

Çeşitli bakıcılar siz, aileniz ve arkadaşlarınız için çok şey yapabilir, rneğin:

- Doktorlar;
- Hemşireler,
- Bakıcılar,
- Manevi bakıcılar,
- Psikologlar.

Bakıcılar hangi konularda size yardımcı olabilir?

Sorularınız, semptomlarınız ve sorunlarınız konusunda size yardımcı olabilirler.

şunları içerebilir:

- Fiziksel şikyetler, örneğin ağrı veya bulantı;
- Duygusal sorunlar, örneğin endişe veya üzüntü;
- nemli kararlar almak;
- Hastane, ev veya diğer bakım tesisindeki seçeneklerle ilgili sorular;
- Yaşamın son evresi hakkında sorular.



Palyatif bakım kimler içindir?

Palyatif bakım yalnızca yaşamın son evresindeki kişiler için değildir.

İyileşme şansı olmayan ancak hâlâ yaşayacak zamanı olan kişiler için de büyük yararı olabilir.

Palyatif bakım, hastalığınıza rağmen yaşamınızı mümkün olduğunca hoş ve güzel tutmaya yardımcı olabilir.

Yaşamın son evresinde bakım

Yaşamın son evresine uç evre adı verilir.

Bu evre birkaç hafta veya ay sürebilir.

Bu evrede en önemli şey, rahat olmanızı sağlamak ve semptomlarınızı en aza indirmektir.

Nasıl hissettiğiniz ve hoşça kal demek konusunda ne düşündüğünüz hakkında bir kişiyle de konuşabilirsiniz.

Aileniz ve arkadaşlarınız da örneğin hoşça kal demek konusunda yardım alabilirler.

Palyatif bakım neden önemlidir?

Araştırmalar, iyi bir palyatif bakım alan kişilerin yaşamlarının son evresinde daha iyi hissettiğini göstermektedir:

- Genellikle daha az hüzünlü ve endişeli olurlar.
- Diğer semptomları ve sorunları daha az yaşarlar.
- Daha iyi bir yaşam kalitesi sürdürürler.
- Daha az (beklenmedik) hastane ziyareti yapmaları gerekir.
- Yaşamlarının tanıdık ortamlarda sonlanması daha olasıdır.
- Aile ve arkadaşlar kayıp ile daha iyi başa çıkabilirler.



2. Erken bakım planlama

Tedaviye yönelik istek ve sınırlarınızı belirtmeniz önemlidir.

Bu istekler ve sınırlar bir bakım planına yazılabilir.

Buna erken bakım planlama veya proaktif bakım planlama adını veriyoruz.

Bir bakım planı oluşturmak iç huzuru sağlar.

Bakım planını oluştururken, sizin için nelerin önemli olduğunu bakım sağlayıcınızla görüşeceksiniz.

Eşiniz de tabi ki bu sırada yanınızda olabilir.

Görüşmede, yaşamınızın son evresinde neler bekleyeceğiniz hakkında konuşacaksınız.

Örneğin, klinik tablonuz için yaygın olan belirtiler.

İstekleriniz ve sınırlarınız palyatif evre süresince değişebilir ve bu çok normaldir.

Bu durumda bakım planında değişiklikler yapılabilir.

Örneğin doktorunuzdan veya bölge hemşirenizden bu konuda bir görüşme talep edebilirsiniz.

Hastaneye, bakımevine veya bakım yurduna yerleştirilerseniz bakım planınızın da sizinle birlikte gönderilmesini sağlamak için çok çaba sarf ediyoruz.





3. Resmî olmayan bakım

Aile ve/veya arkadaşlara bakmak birçok kişi için doğaldır ve kişiye duyulan sevgiden dolayı yapılır.

Resmî olmayan bakım, mesleğiniz olmadığı hâlde yakınınız olan bir kişiye bakmaktır.

Sıklıkla, bu bakım bir partner, ebeveynler, çocuklar veya arkadaşlar tarafından sağlanır.

Hasta bir yakınınıza bakarken kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı edebilirsiniz.

Kendinize de iyi bakmanız önemlidir.

Ancak kendinizi iyi hissederseniz bir başkasına bakabilirsiniz.

Resmî olmayan bir bakıcı olarak yardıma ihtiyacınız olursa, bazen aileniz, arkadaşlarınız veya komşularınızdan yardım isteyebilirsiniz.

Resmî olmayan bakım desteğinden de yararlanabilirsiniz.

Resmî olmayan bakım, şu konularda size yardımcı olmak için kullanılabilir:

- Yasa ve yönetmelikler;
- Parasal konular, örneğin, ödenekler, ortak ödemeler, vb.;
- Örneğin, bakımı veya iş ve resmî olmayan bakımı devretme konusunda yardım ve tavsiyeler;
- Ev işlerinde yardım için başvurular.

Resmî olmayan bakım desteği Sosyal Destek Yasası (Wmo) aracılığıyla belediye tarafından sağlanır.

Refah kuruluşları ve/veya sosyal semt ekipleri destek ve kurslar sunar.

Daha fazla bilgi

LUMC'nin 'Bakıcılara Sahip Çıkmak' broşüründe, bir başkasına bakan herkes için daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

W www.oogvoornaasten.nl



4. Evde palyatif bakım

İyileşmeyeceğini bilen birçok kişi evde kendi ortamlarında kalmayı tercih eder.

Örneğin aşağıdakilerden bakım alabilirsiniz:

- Doktorunuz;
- Bir bölge hemşiresi;
- Bir psikolog;
- Manevi bir bakıcı;
- Bir sosyal görevli;
- Bir gönüllü.

4.1 Doktordan yardım

Doktorunuzla görüşmekten çekinmeyin.

Doktorunuz, bakım, tavsiye ve bilgilerin merkezî iletişim noktasıdır.

Zor konuları doktorunuzla görüşebilirsiniz, örneğin:

- Tedavinin olumlu ve olumsuz yönleri;
- Hastaneye yatırılmak isteyip istemediğiniz;
- Yaşamınızın sonu, bir doktor ve palyatif sedasyon yardımıyla ölüm konusundaki istekleriniz;
- Yaşamınızın son evresinde evde, bakım yurdunda veya bakımevindeki bakım seçenekleri.

Bu konuları görüşmeye yönelik ipuçları

Sorularınızı, şüphelerinizi ve unutmak istemediğiniz diğer konuları önceden yazın.

'Yaşamınızın sonu hakkında zamanında konuşun' adlı e-kitap yararlı olabilir. Bu e-kitap, yaşamın sonuyla ilgili sınırlar, istekler ve beklentiler hakkında doktorla konuşmaya ilişkin bilgiler içerir.

Kitap şu adresten bulunabilir:

www.patientenfederatie.nl/extra/levenseinde



Hastaneye yatış ve sonrasında doktorun rolü

Hastanede olduğunuzda, doktor sizi otomatik olarak ziyaret etmez.

Doktorla görüşmek isterseniz, doktorun muayenehanesini arayın. Hastaneden eve döndüğünüzde, doktorunuzla kendiniz iletişime geçebilirsiniz.

Durumunuzun nasıl olduğunu ve bir doktorun sizi ziyaret etmesini isteyip istemediğini sormak için doktorun asistanı sizinle iletişime geçebilir.

Doktorunuz her zaman konsültasyon için hastaneyle iletişime geçebilir.

Doktor ve partner ve/veya çocuklar

Doktorunuzun iletişime geçtiği, örneğin partneriniz gibi sabit bir irtibat noktasına sahip olmak güzeldir.



4.2 Evde bakım desteği

Bölge evde bakım hemşiresi sizin için çok şey yapabilir. Evde destek ve rehberlik sağlar.

Bu, duş almak ve giyinmek, yara bakımı veya ağrı yönetimi gibi kişisel bakımdan fazlasıdır.

Palyatif safhada ev ziyaretleri

Henüz evde bakım alma ihtiyacınız yoksa, palyatif safhada ev ziyaretlerinden yararlanabilirsiniz.

Doktorunuz aracılığıyla bunun için bir yönlendirme görüşmesi talep edebilirsiniz.

Daha sonrasında evde hemşirelik bakımı başlayana kadar bir hemşire sorular ve sorunlar konusunda size yardımcı olacaktır.



Bölge hemşiresiyle ne görüşebilirsiniz?

Hasta olmak ve tedavi hakkında da konuşmak mümkündür.

Aşağıdakiler gibi sorular hakkında konuşabilirsiniz:

- Nasıl ilerlemek gerekiyor?
- Yaşanacak olanlara en iyi şekilde nasıl hazırlanabilirim?
- Nereden, ne zaman, ne için ve kimden bakım ve yardım alabilirim?
- Bulantı, ağrı veya ağız kuruluğu gibi semptomlarım hakkında ne yapabilirim?

Evde bakım başvurusu yapmak

Hastanedeyse:

Servis hemşiresiyle görüşün.

Evdeyseniz:

Lütfen doktorunuzla ve tercih ettiğiniz evde bakım kuruluşuyla görüşün.



Kayıt yaptırdıktan sonra ne olacak?

Kayıt yaptırmamızın ardından, bölge hemşiresi bir randevu ayarlamak için telefonla size ulaşacaktır.

Bölge hemşiresi bakımın maliyeti hakkında size daha fazla bilgi verebilir.

Bu genellikle sağlık sigortanız tarafından karşılanır.

Haaglanden bölgesindeki evde bakım kuruluşları

Haaglanden bölgesinde, aşağıdaki evde bakım kuruluşları Pallative Care Network Haaglanden üyesidir:

Amarosa

T 070 512 32 00

E info@amarosa.nl

Respect

T 070 - 306 91 70

E info@respectzorg.nl

Cardia

T 070 - 800 88 88

E klantenbureau@cardia.nl

Liefs Thuis

T 085 – 8000 930

E info@liefsthuis.nl

Evita Zorg

T 070 - 314 16 00

E info@evitazorg.nl

Saffier

T 0800 – 7233 437

E info@saffiergroep.nl

Florence

T 070 - 413 10 00

E info@florence.nl

Stichting Eykenburg

T 070 - 750 70 00

E info@eykenburg.nl

Haagse Wijk- en Woonzorg

T 070 - 379 50 00

E info@hwwzorg.nl

Stichting Johannahuis

T 070 – 512 45 00

E info@vanommerenpark.nl

Stichting Thuiszorg Nescare

T 070 – 200 23 60

E info@nescare.nl

WoonZorgcentra Haaglanden

T 070 - 756 16 00



4.3 Psikolojik danışmanlık ve manevi bakım

Ciddi şekilde hasta olduğunuzda, aileniz ve arkadaşlarınızın yapacağı çok şey vardır.

Hastalık veya ölüme yaklaşmak korkmanıza, üzgün, kızgın veya güçsüz hissetmenize neden olabilir.

Birileriyle konuşmak, sorularınız ve duygularınızla başa çıkmanıza yardım edebilir.

Size yardımcı olabilecek birçok bakım sağlayıcısı vardır, örneğin:

- Sosyal hizmet görevlisi;
- Uzman hemşire;
- Psikolog;
- Manevi bakıcı.

Birçok bakım sağlayıcısı size aynı anda yardımcı olabilir.

Mesleki gizlilik

Tüm psikolojik bakım sağlayıcıları mesleki gizliliğe sahiptir, yani onlarla görüşmelerinizin içeriğini kimseye anlatamazlar.

Bakım sağlayıcısı ancak siz izin verirsiniz görüşmelerinize ilişkin bilgileri size yardımcı olan diğer bir bakım sağlayıcısı ile paylaşabilir.

Farklı bakım sağlayıcıları ne yapar?

Sosyal hizmet görevlisi

Sosyal hizmet görevlisi, hastalık ve tedavi ile ilgili sorunlarda yardımcı olur ve tavsiyeler verir.

Diğer konuların yanı sıra, sosyal hizmet görevlisi şu konularda da yardımcı olabilir:

- Sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın günlük yaşamlarında meydana gelen değişiklikler;
- Hasta olmak ve hastalığın sonuçları hakkındaki endişeleriniz;
- Hastalığın siz, aileniz ve arkadaşlarınız üzerindeki etkisi;
- Gerekirse diğer bakım sağlayıcılarını dâhil etmek.



Belediye aracılığıyla bir sosyal hizmet görevlisi ile iletişime geçebilirsiniz.

Sosyal hizmet görevlisinden alınan yardım ücretsizdir.

Uzman hemşire

Birçok doktorun yanında ruh sağlığı için bir uzman hemşire çalışır. Birçok kişi (hemen) bir psikoloğa yönlendirilmekten memnun olmaz.

Diğer konuların yanı sıra, uzman hemşire şu konularda yardımcı olabilir:

- endişe;
- üzüntü;
- ilişkide sorunlar;
- hoş olmayan bir olaya ilişkin anıların canlanması;
- zaten sahip olduğunuz ve hastalık nedeniyle kötüleşen veya tekrarlayan semptomlar.

Doktor sizi ruh sağlığı uzmanı hemşireye yönlendirebilir ve bir randevu oluşturabilir.

Masraflar temel sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Ruh sağlığı uzmanı hemşire şikâyetlerin daha şiddetli olduğunu değerlendirirse, psikoloğa yönlendirmeyi önerebilir.

Psikolog masrafları genellikle sağlık sigortası poliçeniz tarafından ödenir.

Psikolog

Bir psikolog, hastalığınızın neden olduğu ruh sağlığı semptomları konusunda yardımcı olur.

Psikolog şu yollarla tedavi eder:

- semptomlarınız ve sorunlarınız hakkında konuşarak;
- sizinle egzersizler veya ödevler yaparak.

Masraflar genellikle sağlık sigortanız üzerinden ödenir.

Doktorunuz sizi psikoloğa yönlendirebilir.



Manevi bakıcı

Manevi bakıcı, hayatta neler olduğu üzerinde derinlemesine düşünerek rehberlik, yardım ve tavsiyeler sağlar.

Bu sizin inancınıza veya kiliseye bağlı değildir, ancak bu türden bir rehberlik almak da mümkündür.

Belirli bir dinî geçmiş ile çalışan manevi bakıcılar vardır.

Bu manevi bakıcı, sizin dininize ve/veya kültürel geçmişinize uygun olabilir.

Manevi bakıcı size şu konularda yardımcı olabilir:

- Bu neden benim başıma geldi?
- Şimdi benim için önemli olan nedir?
- Ben kimim? Kim olmak istiyorum?
- Bu durumla nasıl başa çıkarım?
- Neye ihtiyacım var?
- Yaşam amacım nedir?

Danışmanlık, 50 yaş ve üzeri kişiler, yaşamı tehdit eden hastalıkları olan kişiler ve onların aileleri ve arkadaşları için ücretsizdir.

Manevi bakım, yaşamı tehdit eden bir hastalığın hafifletici (palyatif) aşamasındaki yetişkinler ve çocuklar için de ücretsizdir.

Haagsche Zin veya Centrum voor Levensvragen Den Haag aracılığıyla bir manevi bakıcı ile iletişime geçebilirsiniz.

Haagsche Zin/ Centrum voor Levensvragen Den Haag

T 06 – 82 38 85 20

E info@haagsche-zin.nl

W www.haagsche-zin.nl



4.4 Ev işlerinde yardım

Evi temiz ve düzenli tutmak çok fazla enerji gerektirebilir.

Bu konuda yardım almak güzel olur, böylece diğer işler için enerjiniz olur.

Ev işlerinde yardım alabilerseniz, bir ortak ödeme yapacaksınız.

Bu durum gelirinize göre belirlenir.

Bu, Sosyal Destek Yasası (Wmo) kapsamında yer alır ve belediyeler aracılığıyla başvurabilirsiniz.

Lahey Belediyesi

T 14 070

W www.denhaag.nl

Leidschendam - Voorburg Belediyesi

T 14 070

W www.lv.nl/huishoudelijke-ondersteuning

Rijswijk Belediyesi

T 14 070

W www.rijswijk.nl/inwoners/leven/zorg/wmo

Wassenaar Belediyesi

T 14 070

W www.wassenaar.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo

Zoetermeer Belediyesi

T 14 079

W www.zoetermeer.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo

4.5 Refah kuruluşları ve gönüllü kuruluşlar

Refah kuruluşları

Wijkz ve Incluzio Haags Welzijn, resmî olmayan bakım, yaşlanma, güvenli ve bağımsız şekilde yaşama ve bunun getirdiği her şeyle ilgili sorularınızda size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacak olan, Lahey'de yer alan bir refah kuruluşudur.

Yaşlanma danışmanları, durumunuza uygun olan çözümleri birlikte aramak için sizinle konuşabilirler.

Diğer konuların yanı sıra, şu konulardaki sorularınız hakkında size yardımcı olabilirler:

- Daha uzun süreyle bağımsız şekilde yaşamaya ilişkin bilgiler, tavsiyeler ve çözümler
- Sosyal bağlantılar kurmak
- Semtte ihtiyaçlarınızı karşılayan aktiviteler ve olanaklar
- İdare ve finans konularında yardım
- İhtiyacınız olan bakımı alabilmeniz için (evde) bakımı ayarlamaya ilişkin katkıda bulunan fikirler
- Yemek ve alışveriş hizmetleri
- Sizi randevulara götürecek ulaşım (ve yardım) ve diğer gerekli ipuçları
- Gönüllü çalışmalar

Wijkz

T 070 205 22 22

W www.wijkz.nl

W www.haagsesenioren.nl

Incluzio

T 088 298 65 20

W www.incluziohaagswelzijn.nl

Haaglanden bölgesindeki diğer refah kuruluşları

Stichting Maatschappelijke

Ondersteuning Wassenaar

T 070 511 22 26

W www.smowassenaar.nl

Welzijn Rijswijk

T 070 757 92 00

W www.welzijn-rijswijk.nl

Welzijn Scheveningen

T 070 416 20 20

W www.welzijnscheveningen.nl

Woej Leidschendam-Voorburg

T 070 205 47 50

W www.woej.nl



Terminal Bakım Gönüllüleri

Aileniz ve arkadaşlarınız genellikle size kendileri bakmaya devam etmek isterler.

Yalnız kalamadığınız durumlarda da evinize veya bir bakım tesisine gelirler.

Gönüllüler tıbbi işleri, hemşirelik işlerini veya ağır ev işlerini yapmazlar.

Sıklıkla aile ve arkadaşların yaptığı şeyleri yaparlar, örneğin:

- Sizi dinlerler;
- Yeme ve içme konusunda yardım ederler;
- Tuvalete götürmeye yardım ederler;
- Bir yakını bazı işleri halletmek veya başka bir şey için bir yere gittiğinde bir süreliğine hazırda bulunurlar;
- Sizinle ilgilenirler.

Doktor ve bölge hemşireleri gibi diğerlerinden yardımlar her zamanki gibi devam eder.

Bir kişinin üç aydan kısa ömrünün kaldığı düşünülüyorsa bir gönüllüden yardım alınabilir.

Telefon veya e-posta yoluyla bir gönüllüden yardım isteyebilirsiniz. Yönlendirme gerekmez.

Bekleme listesi yoktur ve ücretsizdir.

Terminal Bakım Gönüllüleri

Lahey, Leidschendam, Voorburg, Rijswijk, Wassenaar, Zoetermeer

T 070 754 13 30

W www.terminalezorg.nl

4.6 Hastanede palyatif danışmanlık ekibi

Hastanedeki Palyatif Danışmanlık Ekibi (PAT)/Ekip Desteği ve Palyatif Bakım (TOPZ), sizin yanı sıra aileniz ve arkadaşlarınızın istek ve ihtiyaçlarınızın görüşülmesi konusunda size yardımcı olabilir. PAT/TOPZ, siz, aileniz ve arkadaşlarınıza en iyi şekilde nasıl yardım edebileceklerini görmek için sizinle birlikte çalışacaktır.

Görüşebileceğiniz konular arasında şunlar yer alır:

- Semptomlarınız, örneğin ağrı ve bulantı;
- Hastalığınızın işiniz veya aileniz ve arkadaşlarınız üzerindeki etkisi;
- Yaşamınızın son evresi hakkında bilgiler;
- Sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın alabileceği yardımlar.

Haaglanden bölgesindeki Palyatif Bakım danışmanlık ekipleri

Hastaneye yatırıldıysanız veya hastanede tedavi alıyorsanız PAT veya TOPZ için hak sahibisinizdir.

İhtiyacınız olması durumunda hemşire sizi PAT veya TOPZ'ye yönlendirebilir.

Haaglanden bölgesinde, aşağıdaki Palyatif Bakım Danışmanlık Ekipleri, Palyatif Bakım Ağı Haaglanden ile bağlantılıdır:

Haaglanden Medical Centre (HMC)

Destek ve Palyatif Bakım Ekibi (TOPZ)

T 088 - 979 30 40

E palliatie@haaglandenmc.nl

W www.haaglandenmc.nl (arama terimi: Palyatif Bakım Bölümü)

HagaZiekenhuis Lahey ve/veya Zoetermeer

Palyatif Danışmanlık Ekibi (PAT)

T 070 - 210 26 05 (Lahey)

T 079 - 346 28 80 (Zoetermeer)

W <https://www.hagaziekenhuis.nl/specialismen/palliatieve-zorg/>



4.7 Destekler ve aletler

Birçok insan engellilik, yaşlılık veya hastalığa rağmen mümkün olduğunca uzun süreyle evde bağımsız şekilde yaşamayı tercih eder.

Bazı zamanlar yürümek, duş almak veya tuvalete gitmek gibi günlük aktiviteler zorlaşır.

Tekerlekli sandalye, duş sandalyesi veya oturağı gibi destekler mümkün olduğunca uzun süreyle bağımsız şekilde yaşamınıza yardımcı olabilir.

Evde bakım mağazasında, destekler ve aletler ödünç alabilir, kiralayabilir veya satın alabilirsiniz. Sağlık sigortası sağlayıcınız bu destekler için hangi kuralların geçerli olduğunu bilir ve bunlar hakkında sizi bilgilendirebilir.

Nereden yardım alabileceğinizi de bilirler.

Bazı zamanlar destekler için ortak ödeme yaparsınız.

Sorunlar aniden ortaya çıktığında, bunun için bazı desteklerin hazırda bulunması faydalı olacaktır.

Örneğin, hijyenik eldivenler veya hasta bezi gibi.

Bunları bir eczaneden satın alabilirsiniz.

Ergoterapi

Bir ergoterapi uzmanı günlük aktivitelerinizi mümkün olduğunca kendi başınıza yapabilmenize yardım edebilir.

Bir ergoterapi uzmanının tedavisi şunları içerebilir:

- Alıştırma yapmak;
- günlük aktivitelerinizi belirli bir yolla yapmayı öğrenmek;
- ailenizi ve arkadaşlarınızı eğitmek.

Doktorunuz veya bölge hemşireniz aracılığıyla bir ergoterapist talep edebilirsiniz.

Genellikle, bu yardım sağlık sigortanız tarafından karşılanır.



'Kucaklaşma yatağı'

'Kucaklaşma yatağı', yaşamın son haftaları için geliştirilen özel bir destektir.

Kucaklaşma yatağı, sevdiklerine fiziksel olarak yakın olmak isteyen kişilere yönelik bir konuk yatağıdır.

Genişleyebilen özel bir şilteye sahip olan bir kasadan oluşur.

Bu şekilde, ayarlanabilir bir hastane yatağına kolaylıkla ilâştirilebilir.

Bu da kişilerin fiziksel yakınlık kurmalarını mümkün kılar.

Evde bakım kuruluşları (bkz. sayfa 13) bir kucaklaşma yatağı için başvuru yapmanıza yardımcı olabilir. Kucaklaşma yatağı kullanımının ücreti yaklaşık 20 avrodur.

Haaglanden bölgesi iletişim bilgileri

Sorularınız için aşağıdaki numaralardan müşteri hizmetleriyle de görüşebilirsiniz:

Vegro

T 0900 288 77 66

Medipoint

T 088 102 01 00



4.8 Kişisel alarmlar

Bazen yakınlarda hiç yardım olmadığı düşüncesi endişe verici olabilir. Aileniz veya arkadaşlarınız da bir şey olacağı korkusuyla sizi yalnız bırakmakta zorlanabilirler.

Kişisel alarmlar bu durumda yardımcı olur.

Kişisel alarm, boynunuzda veya bileğinizdeki bir verici üzerinden her gün 24 saat boyunca bir izleme merkeziyle iletişim kurmanıza izin veren bir sistemdir.

Kontrol odası, aranacak kişiler listesine kayıtlı olan akrabaları, arkadaşları veya komşuları arar.

Gerekirse, evde bakım da aranabilir.

Kişisel alarm talep etme

Birçok sağlık kuruluşu kişisel alarm sistemleri sunar.

Olanaklar hakkında doktorunuza, bölge hemşiresine veya diğer bakım sağlayıcısına danışabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için ayrıca belediye ile iletişime geçebilirsiniz.

5. Evde yaşamak artık mümkün olmadığında

Birçok kişi evde ölmek ister.

Bazı zamanlar bu mümkün olmaz. Örneğin, alınması gereken bakım evde sağlanamayacak kadar yoğun olabilir.

5.1 Bakım yurtları

En fazla üç ay ömrünüz kaldığı düşünülüyorsa bir bakım yurduna gidebilirsiniz.

Bir bakım yurdu, yaşamlarının son evresinde olan kişiler için sıcak bir ortam sunar.

Her gün 24 saat boyunca size yardımcı olacak birileri vardır.

Bir bakım yurdunda hemşirelere ek olarak özel eğitim almış gönüllüler yer alır.

Bakım ve dikkat, yaşamın son aşamasını mümkün olduğunca dayanılabilir ve rahat kılmaktır.

Bir bakım yurdu nasıl görünür?

Bir bakım yurdu genellikle küçüktür, 4 ila 8 odadan oluşur.

Kendi odanız olur ve size büyük özen gösterilir.

Bir bakım yurdunda sıcak bir ortam sağlanır, aynı zamanda yeterli hemşirelik desteği mevcuttur.

Kendinizi evinizde hissetmeniz önemlidir.

Görmek için önceden ziyaret etmek yararlı olacaktır.

Nasıl kaydolabilirsiniz?

Bir doktor, bölge hemşiresi veya transfer hemşiresi bir bakım yurduna kaydolmanıza yardımcı olabilir.

Kendiniz veya aileniz ya da arkadaşlarınızın yardımı ile kaydolabilirsiniz.

Maliyetler

Bakım yurdunda hemşirelik ve bakım masrafları sağlık sigortası sağlayıcınız tarafından ödenir.

Bu, zorunlu temel sigortadan yapılır.

Bu bakım için fazladan ödeme yapmazsınız.

Bakım yurtlarında kalışlar için bir ortak ödeme yapılması gerekir.

Bu ortak ödeme bazı zamanlar kısmen tamamlayıcı sağlık sigortası tarafından ödenir.



Nelerin geri ödendiğini öğrenmek için sigorta sağlayıcınızı arayın.

Haaglanden bölgesindeki bakım yurtları

Haaglanden bölgesinde, aşağıdaki bakım yurtları Palyatif Bakım Ağı Haaglanden ile bağlantılıdır:

Jacobshospice

T 070 308 10 81

W www.jacobshospice.nl

Hospice Het Vliethuys

T 070 340 13 15

W www.hetvliethuys.nl

Hospice Wassenaar

T 070 779 61 50

W www.hospicewassenaar.nl

Hospice de Witte Roos

T 070 204 00 47

W www.hospicedewitteroos.nl

Xenia

16-40 yaş arası genç yetişkinler için

T 071 513 54 54

W www.xenialeiden.nl

Hospice Zoetermeer

T 079 - 347 89 27

W www.hospicezoetermeer.nl



5.2 Bakımevinde kalmak

Yaşamınızın son evresinde geçici olarak evde yaşayamayacak durumdaysanız, bir bakımevinde kalabilirsiniz.

Buna ilk basamak palyatif kalış veya palyatif birim adını veriyoruz. Doktorunuz olanaklar ve şartlar hakkında size daha fazla bilgi verebilir.

İlk basamak palyatif kalış ücreti temel sigortanız veya Uzun Süreli Bakım Yasası tarafından ödenir.

Ekstra ücret yoktur.

Haaglanden bölgesindeki Palyatif Birimler

Bir palyatif birim, bakımevinin palyatif hastalara yönelik bir servisiştir.

Hospice Claude Monet

T 070 750 7000

W www.eykenburg.nl

Hospice Saffier Nolenshaghe

T 070 – 447 01 00

W www.saffiergroep.nl

Hospice WZH Waterhof

T 070 – 756 15 00

W www.wzh.nl

WelThuis Vivaldi – De Irishof

T 088 – 929 30 40

W www.welthuis.nl



6. Yaşamın son evresinde fiziksel semptomlar

Birçok kişi yaşamının son evresinde benzer türden semptomlar yaşar.

Bu konuda doktorunuzla konuşmanız önemlidir.

Doktorunuz sizin için uygun tedaviyi arayabilir.

Acil durumlar için evde bazı ilaçları bulundurmak yararlı olabilir.

Bu konuda doktorunuzla görüşün.

6.1 Yaygın semptomlar

Yorgunluk ve bitkinlik

Yorgunluk ve bitkinlik, en yaygın ve tedavisi zor olan semptomlardır.

İyi bir gece uykusu, gün boyunca sabit bir dinlenme zamanı ve enerjinizi gün boyunca doğru şekilde yaymak faydalı olabilir.

Enerjinizi önemli şeyler için saklayın.

Bazen doktorunuz size bir destek sağlayacak veya daha iyi uyumanıza yardımcı olacak ilaçlar verebilir.

Ağrı

Ağrı kendini farklı şekillerde belli edebilir.

Ağrı yaşadığınızda neler yapabileceğinizi bilmeniz önemlidir.

Bunu doktorunuzla görüşün.

Doktorunuz sizinle birlikte bir plan yapabilir.

Göğüste sıkışma ve nefes darlığı

Göğüste sıkışmanın birçok nedeni olabilir, örneğin:

- Endişe;
- Yanlış nefes almak;
- Akciğerlerinizin arkasında sıvı;
- Anemi.

Göğsünüzde sıkışma hissediyorsanız bu durumu doktorunuza bildirmelisiniz.

Doktorunuz neler olduğunu ve bu konuda ne yapılması gerektiğini araştıracaktır.

Bazı zamanlar dik oturmak veya nefes egzersizleri yapmak faydalı olur.

Kafa karışıklığı ve hezeyan

Çok hastaysanız, hastalığınız veya ilaç tedaviniz kafa karışıklığı yaşamanıza neden olabilir.

Buna hezeyan adı verilir.



Havadaki nesneleri çekiştirebilir, çok canlı rüyalar görebilir veya halüsinasyonlar görebilirsiniz.

Ayrıca çok uyuşuk ve uykulu hâle gelebilirsiniz.

Hezeyandan kurtulmak için aşağıdakiler yararlı olabilir:

- tanıdık ortamlarda bulunmak;
- huzur ve düzene sahip olmak;
- düzenli içmek;
- ilaç vermek veya gerekirse azaltmak;
- kafası karışmış kişiyle çatışmaktan kaçınmak.

Yaşamın son evresinde kişiler hezeyandan kurtulamayabilirler.

Peklik

Peklik yaygın bir sorundur.

Şu durumlarda peklik söz konusudur:

- bağırsak hareketleri çok zorsa;
- dışkıınız çok sertse;
- hiç bağırsak hareketiniz olmuyorsa.

Pekliğin tedavisi bazen zordur.

Doktorunuz size çeşitli ilaçlar yazabilir; bu ilaçlara laksatifler adı verilir.

Yeme, içme ve ağız bakımı

Hasta olduğunuzda, tat duyunuz ve iştahınız değişebilir.

Bu, bedeninizin normal bir işaretidir ve daha hızlı ölmenize neden olmaz.

Yutma konusunda da sorunlar yaşayabilirsiniz, bu da düzgün yemeyi zorlaştırabilir.

Bazı zamanlar bu sorunlarda size yardımcı olması için bir konuşma terapisti de aranabilir.

Sıvı tüketmeye devam etmek de önemlidir.

Bu, dehidrasyonu ve pekliği önler.

Örneğin, aşağıdakiler yararlı olabilir:

- yalnızca iştah duyduğunuz şeyleri yemek;



- küçük porsiyonlarla daha sık yemek;
- taze, çok fazla baharat içermeyen asidik yemekler yemek.

İlaçlar ağız kuruluğuna neden olabilir.

Ayrıca konuşamayabilir ve tat alamayabilirsiniz.

Sonuç olarak ağızda yaralar ve mantar enfeksiyonları daha sık ortaya çıkabilir.

Ağız ve dudak bakımınızı sürdürmeniz önemlidir.

Dudakları nemli tutmaya, dişlerinizi fırçalamaya ve ağızınızı temiz tutmaya devam etmeniz faydalı olabilir.

Her zaman doktorunuzdan tavsiyeler isteyebilirsiniz.

Bulantı ve kusma

Bulantı yaşamanıza neden olabilecek birçok neden vardır, örneğin:

- çok fazla yemek;
- peklilik;
- ilaçlar;
- hastalığınız.

Doktorunuz tedavi bulmak için sizinle birlikte çalışabilir.

6.2 Ağrı tedavileri

Morfin

Çok fazla ağrınız varsa veya nefes darlığı yaşıyorsanız, doktorunuz semptomları dindirmek için size morfin verebilir.

Çok fazla morfin aldıysanız, bazen bir süreliğine uykulu hissetmenize neden olabilir.

Yaşlı kişilerde ve böbrek fonksiyonları zayıf kişilerde kafa karışıklığı riski daha yüksektir.

Morfin vermenin farklı türleri ve yolları vardır.

Şu şekillerde verilebilir:

- tablet;
- içecek;
- yama yoluyla;
- enjeksiyon yoluyla;
- cilt üzerinden pompa yoluyla.

Tüm morfin türleri yaklaşık olarak aynı şekilde işlev görür ve bazı yan etkileri vardır.

Morfin ile ilgili birçok yanlış anlaşılma söz konusudur.

Şunları bilmek önemlidir:

- Morfin, bir doktorun palyatif sedasyon veya ötanazi için kullandığı ilaç değildir.
Bununla birlikte, palyatif sedasyon sırasında da size morfin verilebilir.
Bu, göğüs ağrısı veya sıkışması gibi belirtilerle mücadele etmek için yapılır.
- Morfin, yüksek dozda alsanız bile ömrünüzü kısaltmaz.

Yaşamın son evresinde morfin alırsanız morfin bağımlısı olma riski yoktur.

Palyatif sedasyon

Palyatif sedasyonda, bir doktor size farkındalığınızı azaltan bir ilaç verir.

Amaç, acı çekmeyi azaltmaktır.

Doktorunuz bunu yaparsa, örneğin, çok fazla ağrınız vardır veya nefes darlığı yaşıyorsunuzdur.

Palyatif sedasyon ancak diğer ilaçlar işe yaramadığında yapılabilir.

İki tür palyatif sedasyon vardır:

- Aralıklı sedasyonda, doktor sizi geçici olarak uyutur. Sonrasında, yeniden uyanırsınız. Bu, örneğin, ağrıdan dolayı uyuyamadığınız durumda olabilir.
- Sürekli sedasyon, kişi yaşamını yitirene kadar devam eder. Doktorunuz artık en fazla iki hafta ömrünüz kaldığını düşündüğünde bu mümkündür. Aniden şiddetli ağrı, göğüs sıkışması veya şaşkınlık gibi çok şiddetli semptomlar yaşadığınız zamanlarda bazen bunun çok kısa süre içinde yapılması gerekir.

Palyatif sedasyonda, sedasyon veya sıvı eksikliği nedeniyle yaşamınızı kaybetmezsiniz.

Hastalığınız (hastalıklarınız) nedeniyle vefat edersiniz.

Doğal bir ölümdür, ancak artık ağrı veya göğüs sıkışmasından acı çekmezsiniz.

Palyatif sedasyona başlamak tıbbi bir karardır.

Doktor bu konuyu önce sizinle görüşecektir.

Bu mümkün değilse, doktorunuz ailenize ve/veya arkadaşlarınıza danışacaktır.





7. Ölüm

Çoğu insan doğal yollarla vefat eder.

Yaşamınızın sonlanmasını hızlandırmayı veya yaşamınızı sonlandırmayı (veya sonlandırılmasını) tercih etmek isterseniz bir doktorla seçeneklerinizi görüşebilirsiniz.

Vefatınız öncesinde neler yapabilirsiniz?

Vefatınız öncesinde bile, hoşça kal derken isteklerinizi düşünebilirsiniz.

Her şeyden önce, ailenizle ve etrafınızdaki arkadaşlarınızla bu konuyu görüşün.

Bir ön görüşme için cenaze müdürü ile de görüşebilirsiniz.

Bu görüşmede şu konuları konuşabilirsiniz:

- İstekleriniz ve veda olanakları;
- Cenazeniz nasıl olmalı;
- Defin veya kremasyon tercihiniz;
- Çiçek, müzik ve tabut tercihiniz.

7.1 Yaşamın sonlanmasını hızlandırmak

Yaşamın sonunu hızlandırmanın, yaşamı sonlandırmanın veya sonlandırılmasını sağlamanın birçok yolu vardır:

- bilinçli olarak yeme ve içmeyi bırakmak;
- ötanazi;
- veya yardımcı intihar.

Bilinçli olarak yeme ve içmeyi bırakmak

Yaşlı ve ciddi şekilde hasta kişilerde, bir noktada vücut artık yiyecek ve içecekleri absorbe edemeyebilir.

Bunun nedeni organların artık düzgün işlev görmüyor olmasıdır. Bu durumda, yeme ve içmeyi bırakmak yaşlılığın ve hastalığın bir sonucudur. Bu, doğal ölüm sürecinin bir parçasıdır.

Yeme ve içmeyi bırakarak yaşamınızın sonlanmasını hızlandırmayı da tercih edebilirsiniz.

İnsanlar ötanazi yaptırmaları mümkün olmadığında veya başkalarına bağımlı olmak istemediklerinde bu yolu tercih ederler.

Sağlığınız hassas ise, yeme ve içmeyi bırakmak ölüm sürecini hızlandırmaya katkıda bulunabilir.

Bununla birlikte, yeme ve içmeyi bırakmadan önce bu durumu aileniz, arkadaşlarınız ve doktor ile görüşmek önemlidir.

Yeme ve içmeyi bırakma hakkına her zaman sahipsiniz.

Doktorunuz semptomları azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Genellikle yeme ve içmeyi bıraktıktan sonra 1 ila 2 hafta içinde yaşamınız sonlanır.

Bu, ötanazi değildir.

Ötanazi ve yardımcı intihar

Doktorunuzdan ötanazi veya yardımcı intihar isteyebilirsiniz.

Ötanazi talebini doktorunuzla yaptığınız bir görüşmede bizzat talep edersiniz.

Doktorunuz bu durumda yaşamınızın sonlanmasına yol açan ilaçları size vererek yaşamınızın sonlanmasına yardımcı olabilir.



Bir doktor hiçbir zaman ötanazi talebine razı olma yükümlülüğü taşımaz: bir kişi ötanazi yapma hakkına sahip değildir. Bazı doktorlar ötanazi yapmaz; bu durumda, başka bir doktora veya Ötanazi Uzmanlık Merkezine yönlendirilirsiniz.

Ayrıca, ötanazi için gereken özen hukuki gereklilikleri her zaman geçerlidir.

Doktor gereken özenin hangi gerekliliklerine uymalıdır?

Doktor, ötanazi yasası altında bazı gereken özen gerekliliklerine uymalıdır.

Örneğin, doktorunuz ötanazi talebi sırasında başkaları tarafından size baskı yapılmadığını kontrol etmelidir.

Doktorunuz, ötanazi talebi ve diğer seçenekler hakkında dikkatlice düşünmüş olduğunuzdan emin olmalıdır.

Ayrıca, ikinci bir doktor (bir SCEN hekimi) her zaman gereken özen gerekliliklerinin karşılanıp karşılanmadığını değerlendirmelidir. Bu şartlar, doktor yardımcı intihar için de geçerlidir.

Ötanazi ile yardımcı intihar arasındaki fark nedir?

Ötanazi genellikle bir infüzyon veya enjeksiyon ile doktor tarafından yapılır.

Yardımlı intiharda, doktor size öldürücü bir madde içeren bir içecek verir.

Bu içeceği içersiniz.

Ötanazi veya yardımcı intihar talebinde nasıl bulunabilirsiniz?

Ötanazi talebini kendiniz yapabilirsiniz.

Aileniz veya arkadaşlarınız sizin için ötanazi talebinde bulunamaz.

Ötanazi veya yardımcı intiharı düşünüyorsanız, zamanında doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

Artık kendiniz ötanazi talebinde bulunamayacağınız durumlara karşılık yazılı bir ötanazi talebi hazırlayabilirsiniz.

Aileniz ve arkadaşlarınız artık kendiniz yapamayacağınız bir zamanda önceden hazırladığınız yazılı ötanazi talebini doktorunuza sunabilir.



Bu durumda bu konuyu doktor ile hâlihazırda görüşmüş olmanız önemlidir, böylelikle bu konuda sahip olabileceğiniz istekten haberi olmuş olur.



7.2 Son saatler

Son saatlerin yaklaştığını fark etmek zor olabilir.

Şu belirtilerle yaşamın sonunun yaklaştığını anlayabilirsiniz:

- gittikçe daha az yiyor ve içiyorsunuz;
- giderek daha uyuşuk ve daha az tepkisel hâle geliyorsunuz;
- nefesiniz düzensizleşiyor ve ara sıra duruyor;
- cildiniz soğuk ve soluk hâle geliyor.

Ölüm hızlı (saatler içinde) veya çok kademeli (günler veya haftalar içinde) olabilir.

Daha az yeme ve içme ihtiyacı

Yaşamınız sonlanırken, genellikle yeme ve içme isteğiniz olmaz veya çok az olur.

Çok hızlı kilo kaybedebilirsiniz.

Yanaklarınız çöker, burnunuz daha kemikli olur ve gözleriniz yuvalarına daha da gömülür.

Bu doğaldır ve ölümün bir parçasıdır.

Aile üyelerinin veya arkadaşların yapabileceği şeyler vardır:

- Küçük yudumlar verebilirler veya ağzın içini ıslak bir tülbent ile ıslatabilirler.
Küçük buz parçaları da verebilirler.
Yutma zor ise dikkatli olun, ölmekte olan kişi boğulabilir.
- Kuruluklarını azaltmak için dudaklara ince bir tabaka vazelin sürebilirsiniz.
- Kişinin ilgisini çekmiyorsa yemek vermeye çalışmayın.
Bu durum boğulma, bulantı, tok hissetme, boğazda çok fazla balgam ve nefes almakta zorlanmaya neden olabilir.
- Yakınınız çok az içecek içiyorsa aynı zamanda çok az idrar yapıyordur.

Mesane işlevi sıklıkla bozulur.

Bazen idrarı tutamaz.

Bu gibi durumlarda hasta bezleri, pedler veya bir kateter (mesaneye giden bir boru) idrarın toplanmasına yardımcı olabilir.

Bu, evde bakım veya doktor aracılığıyla yapılır.



Nefes almada değişiklikler

Hayatınız sonlanırken, düzensiz nefes almaya başlarsınız. Nefes alma bazen durur ve ardından derin bir iç çekme ile yeniden başlar. Nefesler arasındaki süre gittikçe uzar, bazen bir dakikaya kadar çıkar. Bu süreçte nefes darlığı hissetmezsiniz. Yüz sakın görünür.

Boğazınızda daha fazla balgam kalır. Bunun nedeni öksürme ve yutma refleksinin de işlevinin durmasıdır. Balgam, nefes alırken ses çıkmasına neden olur. Aileniz ve arkadaşlarınız sizin nefes darlığı çektiğinizi veya neredeyse boğulduğunuzu düşünür. Ama siz etkilenmezsiniz.

Giderek çok daha az derin nefes alırsınız. Sonunda, çoğu zaman (çok) uzun bir sessizlik sonrası küçük bir iç çekme şeklinde son nefes gelir.

Kan farklı şekilde akar

Vücut, mümkün olduğunca uzun süreyle kalbinize ve akciğerlerinize kan akışının devam etmesini sağlar. Sonuç olarak, elleriniz, kollarınız, ayaklarınız, bacaklarınız ve burnunuza daha az kan gider. Bacaklarınızda mor-mavi benekler belirebilir. Yüz soluklaşır ve son nefeste tamamen soluktur (ölümcül şekilde soluk). Ölüm sonrasında, bu tekrar normale döner. Bu durum, bir kişi öldükten birkaç saat sonra daha çok kendisine benzemesine yol açar.



Giderek daha az uyanık

Hayatınız sonlanırken, daha az sıklıkla ve daha kısa süreyle uyanık olursunuz.

Giderek hayattan çekiliyor gibi görünürsünüz.

Aileniz veya arkadaşlarınız artık söyledikleri her şeyi anlamadığınızı fark edebilirler.

Büyük olasılıkla son ana kadar onları duyacaksınız.

Aile üyelerinin veya arkadaşların yapabileceği şeyler vardır:

- Yatıştırıcı bir etki olarak, ölmekte olan kişiyle yumuşak bir şekilde konuşmak.
Tercihen yüksek ses veya gürültü olmadan.
- Dokunmak da huzur verebilir.
Ancak bu durum kişiden kişiye ve andan ana değişebilir.
- Her şeyi sakın tutmak önemlidir.
- Yatağın etrafında çok fazla kişi olmamasını sağlayın.

Son saatlerde, ölmekte olan kişi derin bir uykuya veya komaya geçer.

7.3 Aileniz ve/veya arkadaşlarınız ne yapmalıdır?

Akrabanız veya arkadaşınız evde öldüyse, acele etmeden vedalaşabilirsiniz.

Sonrasında doktoru arayın.

Doktor gelecek ve vefat eden kişiyi muayene edecektir.

Yani doktor, ölümü resmî olarak incelemek için vücudu inceler.

Bunun ardından doktor ölüm belgelerini doldurur.

Doktor bunu yaptıktan sonra cenaze müdürünü arayabilirsiniz.

Son bakımda yardımcı olmak istiyorsanız, bu durumu evde bakım ile veya cenazeyi yapan kişi ile görüşebilirsiniz.

Bu konuda size yardımcı olabilirler.

Ölüm durumunda nelerin yapılması gerektiğine ilişkin merkezi hükûmet tarafından verilen bilgiler

W www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden





8. Yas ve kayıp konusunda yardım ve tavsiyeler

Bir yakınınızı kaybettiğinizde, dünya durur.
Genellikle geriye kalan, artık hiçbir şeyin önemli olmadığı duygusudur.
Yas, hayata devam etmek için önemlidir.
Herkesin yas süreci ve süresi farklıdır.
Bazen sahip olduğunuzdan fazla enerji gerektirir.
Bazen şüpheleriniz olur ve yardıma ihtiyaç duyarsınız.

Daha fazla bilgi

LUMC'nin 'Bakıcılara Sahip Çıkmak' broşüründe, bir başkasına bakan herkes için daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

W www.oogvoornaasten.nl



9. Diğer bilgiler

9.1 Belirli hedef gruplar

KesslerPerspektief

KesslerPerspektief, evsiz olan veya örneğin aşağıdaki nedenlerden dolayı geçici olarak bağımsız şekilde yaşayamayan savunmasız kişilere yardım sunar:

- Psikiyatrik sorunlar;
- Bağımlılık;
- Sosyal zorluklar;
- Aile içi şiddet deneyimi.

Kuruluş, sosyal olarak veya tıbbi açıdan savunmasız durumdaki kişilere bakım, güvenlik ve umut sağlar.

Yaşamlarının son evresindeki kişiler için, KesslerPerspektief bakım servisinde uygun bakımı da sağlar, böylelikle hem kendileri hem de yakınları hak ettikleri yardımı alırlar.

KesslerPerspektief

T 088 530 00 00

W www.kesslerperspektief.nl

Parnassia

Şiddetli psikiyatrik bozukluğu olan kişiler genellikle yaygın bakıma erişim elde edemezler.

Palyatif bakıma ihtiyacı olan ve ciddi bir psikiyatrik durumu olan kişiler palyatif bakım için Parnassia'ya başvurabilirler.

Parnassia

T 088 357 57 57

W www.parnassia.nl

9.2 Yaşam istenci

Bir yaşam istenci, aldığınız bakım ile ilgili isteklerinizi belirtmenizi sağlar.

Bu yaşam istencini kendiniz hazırlayabilirsiniz ancak doktorunuz da yardımcı olabilir.

Bir yaşam istenci şunları belirtir:

- İsteklerinizin net bir açıklaması;
- Adınız ve soyadınız;
- Tarih ve imzanız;
- Yetkili temsilcinizin bilgileri.

Farklı türlerde yaşam istençleri vardır:

- Yaşama döndürülmek isteyip istemediğinizi belirttiğiniz bir yaşama döndürülmeme beyanı;
- Hangi tedavileri istediğinizi, hangilerini istemediğinizi belirttiğiniz bir ön direktif;
- Ötanazi talebinde bulunduğunuz ötanazi beyanı.

Örnek yaşam istenci

Örnek bir yaşam istencini aşağıdaki web sitesinde bulabilirsiniz.

QR kodunu da tarayabilirsiniz.

W www.juridischedocumenten.nl/leven-en-samenleven/wilsverklaring



9.3 Uygulamaya yönelik meseleleri ele almak

Bazı uygulamaya yönelik meseleleri vefat etmeden önce ele alabilirsiniz.

Bu size, ailenize ve arkadaşlarınıza iç huzuru verebilir.

Uygulamalı meseleler şunlar gibi konuları içerebilir:

- Parasal konular;
- Bir vasiyet veya ek vasiyetname hazırlamak;
- Cenazenize ilişkin isteklerinizi söylemek veya yazmak;
- İnternetteki verilerinizi çevrim dışı yapmak veya oturum açma bilgilerinizi bir aile üyenize veya arkadaşınıza vermek.

Bu konuyu aileniz ve arkadaşlarınız, doktorunuz veya sosyal hizmet görevlisi ile görüşebilirsiniz.

Uygulamaya yönelik meselelerin ayarlanması için faydalı bağlantılar

Wijzeringeldzaken.nl

Para konuları ve ölüme ilişkin bilgi, tavsiye ve ipuçları içeren web sitesi.

W www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden



Notaris.nl

Vasiyet hazırlamaya ilişkin bilgiler içeren web sitesi.

W www.notaris.nl/testament



İnternetteki verilerinizle ilgili bilgiler içeren web sitesi.

W www.notaris.nl/testament/digitale-nalatenschap



Erffwijzer.nl

Ek vasiyetname hazırlamaya ilişkin bilgiler içeren web sitesi.

W www.erffwijzer.nl/codicil



9.4 Faydalı bağlantılar

Overpalliatievezorg.nl

Palyatif bakıma ilişkin bilgi arayan herkese yönelik web sitesi.

W www.overpalliatievezorg.nl



Thuisarts.nl

Hastalık ve sağlık ile ilgili bilgiler içeren, doktorlar tarafından hazırlanmış web sitesi.

W www.thuisarts.nl/levenseinde



Stichting Ambulance Wens

Stichting Ambulance Wens, günlük olarak son istekleri yerine getiren tıbbi eğitim almış gönüllülerden oluşan bir gruptur. Bunu her gün ambulans ile ulaştırmaya bağımlı kişiler için yapıyorlar.

Örneğin, birlikte hayvanat bahçesine, bir mezuniyet törenine veya bir kişinin kendi evini son kez ziyaretine gidiyorlar. Bunu ücretsiz olarak yapıyorlar.

E info@ambulancewens.nl

W www.ambulancewens.nl



Pal voor U

Palyatif bakıma ilişkin bilgiler.

Pal voor U ayrıca bir dergiye sahiptir.

W www.palvoor.nl



Pediyatrik palyatif bakıma ilişkin bilgi merkezi

Bu web sitesi, çocuklar ve aileleri ve arkadaşları için palyatif bakıma ilişkin bilgiler verir.

W www.kinderpalliatief.nl



10. Tanımlar

Danışmanlık ekipleri	Palyatif evreye ilişkin olarak size tavsiyeler verebilecek hemşire ve uzmanlardan oluşan bir ekip
İnkontinans	Artık büyük veya küçük tuvaletinizi tutamama durumu
Ötanazi	Ötanazi ile, bir doktor hastanın yaşamına son verir; bu, hastanın isteği ile yapılır
Bakım yurdu	Yaşamlarının son haftalarında veya aylarında evde veya hastanede kalamayan veya kalmak istemeyen kişiler için tasarlanmış bir yer
Resmî olmayan bakım	Hasta bir aile üyesi veya arkadaş için ücretsiz ve genellikle uzun süreli bakım
Morfin	Güçlü bir ağrı kesici. Bu, ölümünüze yol açmaz
Noter	Kişiler arasındaki anlaşmaları hukuki olarak kaydeden bir kişi
Palyatif evre	Bu evre, artık iyileşme şansınız olmadığı zaman başlar
Palyatif sedasyon	Acı çekmenizi hafifletmek amacıyla, uyumanızı sağlayan ilaçlar verilir. Bu, ölümünüze yol açmaz
Palyatif bakım	Yaşamınızın son evresini mümkün olan en rahat şekilde geçirmenizi sağlamayı amaçlayan bakım
Süreli bakım	Bir kişinin resmî olmayan bakıcıdan bakımı üstlendiği bir bakım türü



Terminal evre

Yaşam beklentisinin birkaç hafta veya birkaç ay olduğu, yaşamınızın son evresi

Yaşam istenci

Bu belgede, hangi tıbbi tedaviyi istediğinizi, hangilerini istemediğinizi açıklarsınız

QR kodu aracılığıyla kısa bir anketi tamamlayarak bu bilgi rehberini geliştirmemize yardım edebilirsiniz.



Bu yayın aşağıdaki kuruluşa aittir:

Vereniging Transmurale Zorg Den Haag e.o.
Palliative Care Network Haaglanden

Ziyaret ve posta adresi:

Vrederustlaan 180
2543 SW The Hague

İletişim bilgileri:

T 070 700 00 77

E info@transmuralezorg.nl

W www.transmuralezorg.nl

Bu bilgi rehberi info@transmuralezorg.nl
adresinden ücretsiz olarak talep edilebilir.



Vereniging
Transmurale
Zorg sterk in
verbinden

Sürüm Temmuz 2026