

Akil hastası olan kişilerin bakıcıları (Carers of people with a mental illness)

Akil hastası olan bir kişiye bakmak zorlayıcı olabilir. Bakıcılar için, aileleri ve dostlarıyla birlikte keyifli zaman geçirmek de dahil olmak üzere, başka şeyler için zaman ve enerjiye sahip olmak güç olabilir. Bu bilgilendirme belgesi, bakıcıların niçin yardıma gereksinim duyabileceklerine ve onlar için ne gibi yardımların mevcut olduğuna dair bilgiler sunar.

Bakıcı kimdir?

Bakıcı, akıl hastalığı da dahil olmak üzere, bir hastalığı olan kişiye bakım sağlayan bir aile mensubu, anababa, arkadaş veya komşudur. Bakıcılar bedensel, duygusal ve parasal baskılar, toplumsal yalnızlık ve yitirilmişlik ve keder gibi duygular yaşayabilir. Düzenli olarak bakım sağlıyorsanız, yardım mevcuttur.

Bir bakıcı niçin yardıma gereksinim duyar?

İnsanların akıl hastalığına ilişkin anlayışlarında kültür önemli bir rol oynar ve onların yardım istemesini önleyen utanç ve engellerin üstesinden gelmek önemlidir. Kimi zaman bakıcıların da duygusal desteğe gereksinimi olabilir.

Bakıcılar çoğu zaman kendi gereksinimlerini göz ardı ederler ve bu da şu duygulara yol açabilir:

- **Suçluluk** – kimi zaman bakıcılar, baktıkları kişinin akıl hastası olmasından kendilerini sorumlu tutabilir. Bakıcıların bunun kendi suçları olmadığını kabul etmeleri önemlidir. Bir bakıcı, bakıcı olmayı istememesinden ya da yeteri kadar çaba göstermiyor olmasından dolayı suçluluk duygusu duyabilir.
- **Utanç** – bakıcılar başkalarının düşüncelerini endişe nedeni yapabilir ve bir aile mensubunun ya da arkadaşının akıl hastalığı olmasından dolayı kimi zaman utanç duyabilirler.
- **Korku** – kimi zaman bakıcılar, baktıkları kişiye artık bakamadıklarında ne olacağı konusunda endişe duyarlar.
- **Kızgınlık** – kimi zaman bakıcılar, başkalarının kendilerine yardımcı olmadığını veya gösterdikleri fedakârlığı takdir etmediklerini düşünürlerse öfkelenebilirler. Bakımını yürüttükleri kişiye de kızabilirler.
- **Düş kırıklığı** – kimi zaman bakıcılar, bakımını yürüttükleri kişi iyileşmiyor gibiyse düş kırıklığına uğrayabilirler veya bakımını yürüttükleri kişi tarafından incitildiklerini hissedebilirler.
- **Üzüntü** – bir bakıcı, yaşamında meydana gelen ve bakımını yürüttüğü kişi ile ilişkilerindeki değişiklikler nedeniyle üzüntü duyabilir.
- **Sevgi** – bakıcının bakımını yürüttüğü kişiye karşı duyduğu sevgi artabilir ve kendisini o kişiye daha yakın veya daha uzak hissedebilir.

Bir bakıcı olarak bu duygulardan herhangi birini yaşıyorsanız ve sık sık kendinizi mutsuz veya üzgün hissediyorsanız, yardım almayı düşünmek önemlidir.

Bakıcı olarak nasıl yardım alabilirim?

Ailenizden ve arkadaşlarınızdan destek isteyebilirsiniz. Genel pratisyen (GP) doktorunuzla koşullarınızı ve neler hissettiğinizi konuşun. Destek olması için yanınızda bir arkadaşınızı götürebilirsiniz ama, arkadaşınızın size eşlik etmeyi istediğinden emin olun. İngilizceniz kısıtlı ise bir tercüman isteyin. Doktorunuz (GP) sizi, yardımcı olabilecek psikolog ve danışmanlar gibi diğer akıl sağlığı profesyonellerine havale edebilir.



Bakıcılar için ne gibi yardımlar mevcuttur?

Akıl sağlığı profesyonelleri şunları yapabilir:

- Sizi bitkin düşürmeyecek bakım yolları bulmanıza yardımcı olabilir.
- Zor duyguları ve durumları ele alma yolları önerebilir.
- Sizi, size destek ve bilgi sağlayabilecek başka bakıcılarla tanıştırebilir.

Bakıcı destek görevlileri ve bakıcı proje memurları şunları yapabilir:

- Sözcülük, destek ve eğitim sağlayabilirler.
- Yasal ve parasal yardım almanıza yardımcı olabilirler.
- Bakıcılık görevinizi yürütmenize yardımcı olabilirler.
- Sizi destek grupları ve servislerine havale edebilirler.
- Gerekliğinde hizmetler hakkında şikayette bulunmanıza yardımcı olabilirler.
- Kendi sağlığınıza nasıl dikkat etmeniz gerektiği konusunda size tavsiyelerde bulunabilirler.

Bakıcı destek görevlileri ve bakıcı proje memurları, kendilerini ihmal edilmiş hissetmemeleri ve sizin de yaşamınızda daha fazla çeşitlilik olabilmesi için sizi ailenin diğer mensupları ile zaman geçirmeye özendirirler. Kimi zaman ailenin bir mensubu ile çok fazla zaman geçirmek diğerleri ile gerginliğe neden olabilir. Kendi eyaletinizde veya bölgenizde bakıcı destek görevlileri ve bakıcı proje memurları ile nasıl ilişkiye geçebileceğinizi öğrenmek için 1800 242 636 (ücretsiz telefon) numaralı telefonda Carers Australia'yı arayın veya yerel akıl sağlığı servisi ile ilişkiye geçin.

Bakıcı Grupları

Birçok kuruluşun bakıcı grupları vardır. Size yakın bir grubu bulmak için Carers Australia veya yerel akıl sağlığı servisinizle ilişkiye geçin. Doktorunuzun (GP) da bölgenizdeki gruplar hakkında size bilgi verme olasılığı olabilir. Kimi gruplar özellikle İngilizce'den başka dil konuşan kişiler için yürütülmektedir.

Gruplar dostluk, destek ve anlayış sağlayabilir ve toplumsal yalnızlık duygularının azalmasına yardımcı olabilir.

Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezleri/Servisleri (Transcultural Mental Health Centres/Services)

Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezleri/Servisleri, ana dili İngilizce olmayan kökene sahip kişiler için akıl sağlığı hizmetleri sağlar. Eyalet veya bölgenizde* varsa, hizmetleri ve bakıcı grupları hakkında size bilgi verebilirler.

Bakıcı olarak kendime nasıl yardımcı olabilirim?

Bakımını yürüttüğünüz kişinin akıl hastalığı konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Hastalık hakkında kendi dilinizde bilgi toplayın. Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya'nın (MMHA), birçok akıl sağlığı konusunda 20'den fazla dilde bir dizi bilgilendirme belgesi vardır.

Bakımını yürüttüğünüz kişinin akıl sağlığı krizi varsa, size kullanabileceğiniz pratik bilgiler verecek olan bir Akıl Sağlığı İlk Yardım (MHFA) kursu yapmayı düşünebilirsiniz. Bu 12 saatlik kurs her eyalet ve bölgede mevcuttur ve genellikle dört derste tamamlanır. Kursu bitirdiğinizde bir Akıl Sağlığı İlk Yardım Belgesi alırsınız. Birçok kurs ücretsizdir ve bazıları çeşitli dillerde verilir. Daha fazla bilgi için MHFA internet sitesine bakın: www.mhfa.com.au

Para yardımı alabilir miyim?

Bir bakıcı olarak Centrelink hükümet yardımına hakkınız olabilir. Bakıcı Yardımı (Carer Payment) ve Bakıcı Ödeneği (Carer Allowance) seçenekleri ve başvuru formu gereklilikleri hakkında bilgi almak için Centrelink'ten bir randevu alın. Destek için yanınızda bir arkadaşınızı götürebilir veya İngilizceniz kısıtlı ise bir tercüman isteyebilirsiniz.

Hem çalışıp hem de birine bakmayı nasıl yürütebilirim?

Bakıcı iseniz ve ücretli bir işiniz varsa, Avustralya'daki işyeri yasaları çerçevesinde işvereninize size destek sunması gerektiğini bilmek önemlidir. Bakıcılık görevinizi şefinizle konuşmak zor görülebilirse de bu, yardımcı da olabilir. Hastalığın ne olduğunu kendilerine söylemek zorunda değilsiniz.

Şunları isteyebilir ve üzerinde konuşabilirsiniz:

- Bakımını yürüttüğünüz kişiyi randevularına götürebilmek için esnek çalışma saatleri.
- Zaman zaman evden çalışma olanakları.
- Vardiyalı çalışıyorsanız, çalışma saatlerinizi değiştirme olanakları.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

- Kriz durumunda bakıcı izni veya parasız izin.
- Danışmanlık (kimi işyerlerinde işyeri temelinde danışmanlık hizmetleri vardır).
- İş ve bakımı birlikte yürütmeye çalışırken yaşayabileceğiniz anlaşmazlıkları çözümlenize yardımcı olmaları için işyeri veya sendika sözcüleri ile ilişki.

Bakıcı olan birine nasıl yardımcı olabilirim?

Bakıcı olan bir arkadaşınız varsa, yardıma gereksinimi olduğunun farkına varmayabilir veya kabul etmeyebilir. Bu durumda olan bir bakıcı taniyorsanız, kendisine endişelerinizi bildirin ve yardım alması için kendisine eşlik etmeyi önerin. Bir doktor (GP) görmesi için onu yönlendirin.

Kimi zaman bakıcılar yardıma gereksinimleri olduğunu şu nedenlerden dolayı kabul etmezler:

- Zayıf oldukları ve başa çıkamayacakları şeklinde değerlendirilmekten korkarlar.
- Herşeyi kendilerinin halletmeleri gerektiğini düşünürler.
- Başkalarının kendilerine yardımcı olmasından rahatsız olurlar.

Bakıcı bir çocuk veya 13-19 yaşları arasında bir genç ise?

Kimi zaman çocuklar ve 13-19 yaşları arasındaki gençler de bakıcı olur ve bu da onlara yaşlarının ötesinde baskı ve sorumluluk yükler. Karşı karşıya kaldıkları sorunlardan bazıları eğitimleri için zaman ayırmak ve akıl hastalığı olan bir anne veya babası olmasının sıkıntısıdır. Bakıcı destek görevlilerinin ve diğer akıl sağlığı profesyonellerinin yardımcı olmak için onlara neler sunabileceklerini ve bakıcılık görevlerini okula nasıl anlatabileceklerini öğrenebilmeleri için desteğe gereksinimleri vardır. Okul danışmanı veya doktor (GP) ile konuşarak başlayabilirler.

Bazı akıl sağlığı servisleri, çocuklar ve 13-19 yaşları arasındaki gençler için destek grupları veya çocukların dinlenip eğlenebilecekleri kamplar sunar. Neler hissettikleri hakkında akranları ile konuşmak ve anlayış ve destek almak için bu kampları ve grupları kullanabilirler.

Bakıcıların kontrol listesi

Bakıcı iseniz, kendinize şunları sorun:

- Konuşabileceğim güvenilir bir kişi var mı? Birisiyle konuşmak, bakıcı olarak hissedebileceğiniz baskıyı gidermeye yardımcı olabilir. Konuşabileceğiniz güvenilir bir arkadaşınız olabilir veya bir doktorla (GP) veya bakımını yürüttüğünüz kişinin tedavisi ile ilgilenen akıl sağlığı profesyonellerinden biri ile konuşmayı göz önüne alın. Bu kişiler bakımı sürdürmenize yardımcı olabilecek servisler hakkında ve günlük işlerinizi yürütmeye ilişkin olarak size tavsiyelerde bulunabilirler. Size ait bilgiler gizli tutulacaktır.
- Kendim için yeterli zaman ve bakımdan uzak zaman bulabiliyor muyum? Haftada en az birkaç saat, yapmaktan hoşlandığınız şeyleri yapmaya çalışın. Bir arkadaşınızla yemek yiyin, ailenizin diğer mensuplarıyla zaman geçirin, bir tapınağa veya ruhsal destek alabileceğiniz yere gidin veya ilgi duyduğunuz bir şey yapın. Olumlu kalmaya çalışın.
- Dinlenmek için yeterli zaman bulabiliyor muyum? Kitap okumak, dinlendirici müzik dinlemek, hafif egzersizler yapmak veya yürüyüşe çıkmak dinlenmenize yardımcı olabilir.
- Adamakıllı yiyip uyuyor muyum? Sağlıklı yiyecekler yemek ve yeterince uyku uyumak sağlıklı kalmanıza yardımcı olacaktır.
- Yeterli egzersiz yapıyor muyum? Yürüyüş, bisiklete binmek, bahçeyle uğraşmak, dans etmek veya sevdiğiniz herhangi bir egzersiz, dinç kalmanıza ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.
- Bakımda veya acil durumlarda bana yardımcı olabilecek bir arkadaşım veya akrabam var mı? Bir molaya ihtiyacınız varsa, mola bakımını düşünün. Bakıcı Mola Merkezleri (Carer Respite Centres), siz bir mola verirken akıl hastası olan birine bakmaları için profesyonel bakıcılar çalıştırır.
- Bir planım var mı? Günlük bir program yardımcı olabilir; örneğin, yemekleri düzenli zamanlarda yemek. Ancak can sıkıntısından kaçınmak için programınızı biraz değiştirebilirsiniz. Bakımını yaptığınız kişiyle birlikte, acil bir durumda arayabileceğiniz telefon numaralarının bir listesini yapın.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı?**Tercüman için****Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS)**

Tel: 13 14 50

Akıl sağlığı servisleri ve 24 saatlik acil durum numaraları yerel telefon rehberinizde sıralanmıştır.**beyondblue: ulusal depresyon girişimi**

Depresyon, evham ve ilgili rahatsızlıklar, mevcut tedaviler ve nereden yardım alınabileceğine ilişkin bilgiler.

Tel: 1300 22 4636

İnternet: www.beyondblue.org.au**Commonwealth Respite and Carelink Centre**

Bakıcılar Mola Merkezleri hakkında bilgiler.

Tel: 1800 052 222

İnternet: www.health.gov.au/ccsd**Akıl Sağlığı İlk Yardım Programı (Mental Health First Aid Program)**

Akıl sağlığı ilk yardım kursları hakkında bilgi için.

İnternet: www.mhfa.com.au**ARAFMI Akıl Sağlığı Bakıcılar ve Dostlar Derneği**

Her eyalet ve bölgede ilişki ayrıntıları.

İnternet: www.arafmiaustralia.asn.au**Yerel ilişki ayrıntılarını buraya yazın**

Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Faks: 02 9840 3388

İnternet: www.mmha.org.auEmail: admin@mmha.org.au**Carers Australia**

Bakıcılara bilgi, havale ve eğitim kaynakları sağlayan bir sivil toplum kuruluşu.

Tel: 1800 242 636

İnternet: www.carersaustralia.com.auGenç bakıcılar için internet: www.youngcarers.net.au**Lifeline 24-saat telefonla danışma servisi**

Bir sivil toplum kuruluşu tarafından sağlanan danışmanlık ve bilgilendirme servisi.

Tel: 13 11 14

İnternet: www.lifeline.org.au**Centrelink**

Bakıcı Yardımı (Carer Payment) ve Bakıcı Ödeneği (Carer Allowance) hakkında bilgilendirme.

Centrelink Çokdilli Çağrı Merkezi Tel: 13 12 02

Maluliyet, Hastalık ve Bakıcılar (Disability,

Sickness and Carers)

Tel: 13 27 17

İnternet: www.centrelink.gov.au**Çevrenizdeki şu kişilerle ilişkiye geçin:**

- Doktor (GP)
- Akıl sağlığı merkezi
- Toplum Sağlık Merkezi
- Bölgenizdeki hastanede bulunan akıl sağlığı ekibi
- Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi/Servisi (Transcultural Mental Health Centre/Service)

*MMHA, varsa, eyalet veya bölgenizdeki ilişki ayrıntılarını sağlayabilir.

Bu bilgilendirme belgesi hakkındaBu bilgilendirme belgesi **Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya** (MMHA) tarafından, Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'ndan (Australian Department of Health and Ageing) sağlanan fonla yayınlanmıştır. Bu dizideki diğer bilgilendirme belgeleri şunlardır:

- Akıl sağlığı sistemini kullananların hakları ve sorumlulukları
- Kültürel kimlik ve akıl sağlığı
- Akıl sağlığı için bir doktor aracılığıyla yardım almak
- Travma sonrası stres rahatsızlığı
- Psikoz ve uyuşturucu ve alkol sorunları
- Bir akıl hastalığını atlatmak

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.auMulticultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.aumulticultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA