

## LÜTFEN DOKUNUN

Çeviren: Nadiye ÖZER\*

### ÖZET

*Her gün bakım vermeyi göz önüne alın. Bu listede sevgiyle dokunabileceğimiz yollar sayısızdır. Toplum içindeki hasta ya da depresif, evsiz, kimsesiz, gruplarımız, ailelerimiz, çocuklar vardır ve tabi ki sizler! Bakım vermek, sıklıkla umulmadık yerlerde ortaya çıkar.*

### ABSTRACT

#### *Please Touch*

*Look at caregiving every day. The list of outreach is endless for ways that we can touch with love. There are children, our families, our communities, those who are ill or depressed, the homeless, orphans, and you! Caregiving is often discovered in unexpected places.*

Her gün bakım vermeyi göz önüne alın. Bu listede, sevgiyle dokunabileceğimiz yollar sayısızdır. Toplum içindeki hasta ya da depresif, evsiz, kimsesiz, gruplarımız, ailelerimiz, çocuklar vardır ve tabi ki sizler! Bakım vermek, sıklıkla umulmadık yerlerde ortaya çıkar.

Spinal sıvı alımı için hastaneye girdim. Doktorlar sıvı alma işlemini beş kez denediler. Acı vericiydi. Stajyer yavaşça elimi tutmak için uzandı. O an, birinin ilgi ile bana yaklaştığını hatırladığım tek andı. Ağladım.

Yaşamımın sonraki bir döneminde, bir operasyona hazırlanıyordum. Anestezi öncesi hemşire bana, benzer bir operasyon geçirdiğini söyleyerek başımı ellerinin arasına aldı ve O mükemmeldi.

Oğlum David, AIDS nedeni ile çok hastaydı. Son gecesinde sürekli onun elini tuttum. Elimi çekmeyi denediğimde O elimi daha sıkı tuttu.

Oğlum David öldükten sonra bana "Nasılınız?" diye soran bir kadınla karşılaştım. Öfkeli bir şekilde "İyiyim" diye yanıtladım. Oğlu hakkında benimle konuşurken ikimiz de gözyaşlarına boğulduk. Biz, birbirimizin kederini paylaşan iki anneydik.

Nana konuşmuyordu. Ailesi O sandalyede otururken ziyaretine geldi. Nana tepkisizdi, bu yüzden onlar bir iki cümleden sonra hemşireyle konuşmaya başladılar. Ben bir plan yaptım. Nana'nın tam karşısına bir sandalye koydum ve ailesi, işi ve arkadaşları hakkında konuşmaya başladım. O'nun yüzü aydınlanmıştı. Zihni sıkıntıdan mücadeleye yönelmişti. Birlikte keyifli anlar yaşadık.

#### **Bakım zamanında bakımı alanlara gerekli yardımı sağlamak için öneriler şunlardır:**

\*Asla kişilerin kendileri için bir şeyler yapma hakkına karışmayın.

\*Sözel olmayan mesajları kullanın. Duyguları dinleyin. Gözleriniz, gülümsemeniz, göz yaşlarınız ve dokunuşunuzla rahatlığı sağlayın.

\*Rahatsızlık hakkında konuşun. Siz ne hissediyorsunuz, ve onlar ne hissediyorlar?

\*Onlar için ne yapabileceğinizi sorun.

\*Bakım verme sürecine çocukları dahil edin. Olabilecekleri onlara anlatın. Düşünceleri paylaşın ve onların duygularını paylaşmalarını isteyin. Sevgi, şefkat ve anlayış gösterin.

\*Atatürk Üniv. HYO Cerrahi Hast. Hemş. (Yrd.Doç.Dr.)

**Aşırı huzursuz ya da sinirli bir hasta ile karşılaştığımız zaman yapabileceğiniz şunlardır:**

\*Her şeyi düzeltmeye uğraşmayın.

\*Rol yapın. Davranış ile duygularını fark etmelerini sağlayın.

\*İstediğiniz şeyi söylemese ve yapmasa bile kişiyi anlamaya çalışın.

\*İyi bir dinleyici olun.

\*Saygılı olun ve cesaretlendirin.

\*Sevgiyi paylaşmayı ve doğadaki güzellikleri onlara hatırlatarak ruhlarını aydınlatın.

\*Ellerinin altındaki nimetleri görmelerinde onlara yardım edin.

Geçenlerde, çocukların çok sayıda sağlık sorunları ile ilgilenen bir çocuk evi olan, Life Path'i ziyaret ettim. Bakım verenlerin, çocuklara gösterdiği sevgi ve değerden çok etkilendim. Çocukların sevgisi onların minik yüzlerinden taşan gülüşlerinde yansyordu.

**Stresli zamanlarda sağlığınıza önem verin**

Nana, sık sık bana; başkalarının bakımından önce kendi bakımına özen göstermelisin derdi.

\*Kendiniz için yapabileceğinizi araştırın.

\*Gülmeyi anımsayın.

\*Yapacaklarınızın listesini fazla abartmayın.

\*Yaşamınızda dengeyi koruyun. Bir seçim yapın.

\*Her yeni günün güzelliğini keşfetmek amacı ile yürüyün.

\*İç huzur ve gevşemeyi sağlamak için kişisel dergiler okuyun.

\*Ağlayın.

Güzel bir erkek çocuğuna sahip olan anne ile ilgili harika bir çocuk hikayesi vardır. Anne oğlunu sallarken ve onu göğsüne bastırırken "Seni daima seveceğim" diye kulağına fısıldar. Yaşamı boyunca ona bakar ve besler. Çocuk büyür, evden ayrılır ve kendi yuvasını kurar. Anne hastalanır ve hikayenin sonunda oğlu annesini kucağında sallar ve "seni daima seveceğim" sözleri ile onu rahatlatır.

**KAYNAK**

**Ardath R** (2002). Please touch. Prevention 54 (10): 192, 2p, 2