

# Sizin İçin 10 Önemli Soru

Aşağıdaki sorular ve tavsiye edilen eylemler hakkında düşünün. Ve bunlar hakkında hastanız ile konuşun. Bunlar, önünüzde uzanan yol hakkında hazırlık ve plan yapmanıza ve karşılaşılabileceğiniz zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Böylece en iyi kararı alabilirsiniz.

## 1 Hastanızın tıbbi durumunu ve belirtilerini tamamen anlıyor musunuz?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Doktoru ile konuşun. Doktora bakımını üstlendiğiniz kişiye ait teşhis, sağlık durumu ve beklemeniz gereken şeyler konusunda sorular sorun. Doktorla farklı bakım türlerini değerlendirin ve bunlardan en iyisini seçin.

## 2 Önemli belgelerini ve parolalarını nerede tuttuğunu biliyor musunuz?

**Tavsiye edilen faaliyet:** İhtiyacınız olacağını düşündüğünüz tüm önemli dosyaları ve belgeleri toplayın. Bunlara banka hesapları, emeklilik hesapları, kasalar, yatırımlar, vasiyetler, krediler ve ilgili PIN numaraları ve parolalar/şifreler dâhildir. Bunların tümünü güvenli bir yerde bulundurun.

## 3 Aileniz ve arkadaşlarınız hasta bakımı görevinizden haberdar mı?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Onlarla hasta bakımı göreviniz hakkında konuşun. Onlara hastanızın durumu hakkında bilgi verin. Karşılaştığınız zorluklar hakkında konuşun.

## 4 Size hasta bakımı görevleriniz konusunda kim yardımcı olabilir?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Yardıma ihtiyaç duyduğunuz görevlerin tümü konusunda bir liste yapın. Aile üyeleri ve arkadaşlardan yardım isteyin. Birlikte bir plan yapın ve sorumlulukları paylaşın. Size destek verebilecek yerel bakım sağlama kaynaklarına başvurun.

## 5 Bakımını üstlendiğiniz kişiye ek, özel bir uzman bakımı sunulmasını gerektiren bir hastalık teşhisi koyuldu mu?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Doktorlardan daha fazla bilgi edinin. Teşhisle alakalı uzman bakımı sunabilecek yerel hastane ve klinikler konusunda araştırma yapın.

## 6 Hastanızın ne tür bir sağlık sigortası var?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Sigortaları olup olmadığını ve varsa poliçelerine nelerin dâhil olduğunu öğrenin. Ayrıca poliçe belgelerini ve kimlik kartlarını bulun. Tıbbi sigorta kapsamlarını gözden geçirin. Uzun dönemli bakım sigortası hakkında bilgi edinin. Sigorta kapsamında değilse, yaşadıkları bölgede ne tür bir tıbbi sigorta alabileceklerini öğrenin.

## 7 Hastanızın bir diğer kişiye “yasal vekalet” (yani para işleriyle ilgilenme yetkisi) verdi mi?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Hastanızın kişinin belgelerinin yerini bilin. Yasal vekalet konusunda bilgi alın. Ne yapmanız gerektiğinden emin değilseniz, hastanızın ile farklı seçenekler hakkında görüşün.

## 8 Evde yalnız başına kalması güvenli mi?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Evdeki güvenlik ve rahatlık durumunu nasıl iyileştirmek istedikleri konusunu hastanızın ile görüşün. Evlerinin/kendi evinizin ne kadar güvenli olduğunu kontrol edin. Evin %100 güvenli ve rahat olması için ne tür değişiklikler yapılması gerektiğini belirleyin ve bunları konuşun.

## 9 İstekleri ve tercihleri neler?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Mümkünse, hastanızın nasıl bir bakım almak istediğini sorun. İkinizin nasıl işbirliği yapabileceği konusunu tartışın. İstediklerini onlara nasıl sunacağınızı anlatın.

## 10 Kendi bakımınız konusunda neler yapacaksınız?

**Tavsiye edilen faaliyet:** Kendiniz için nasıl zaman ve enerji yaratacağınıza karar verin. Hastanızın sağlığına olduğu kadar kendi sağlığınıza da dikkat edin. İyi beslenin, uykunuzu alın ve isterseniz veya ihtiyaç duyarsanız egzersiz yapın. Stres düzeyinizi gözlemleyin ve kontrol altına almaya çalışın.