



ÇOCUK HEMATOLOJİ-ONKOLOJİ KLİNİĞİ UZUN SÜRELİ YATIŞLARDA SIK GÖZLENEN PSİKOLOJİK PROBLEMLER VE EBEVEYNLER İÇİN PRATİK ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

FR-HYE-04-416-14

TEDAVİYE UYUM SORUNLARI

Yaşı ve tanısı ne olursa olsun, hasta olmak, tedavi nedeniyle yaşadığı çevreden ve yakınlarından uzaklaşmak herkes için ciddi bir stres kaynağıdır.

Çocuğun, gerek hastalığı, tedavi süresi ve tedavi boyunca yapılacak işlemlere ilişkin bilgi eksikliği gerekse, birçok tedavi girişiminin ağrılı ya da korkutucu olması bu stresi arttırmaktadır.

Çocuk, bir taraftan tamamen yabancı bir ortamda ve hiç tanımadığı birçok yetişkinle günlerce kalmak zorundadır, bir taraftan da ailesini ve özellikle onunla kalan annesini üzgün ve endişeli gözlemektedir.

Tüm bunların nedenini ve tedavinin zorunluluğunu da anlamamakta, eve geri dönmek, hastaneye gelmek istememek, bu nedenle anne ve babaya kızmak, kardeşlerine kötü davranmak, yemek yeme, ilaç içme, giyinme gibi günlük etkinliklerde dahi bir direnç ve inatlaşmaya gidebilmektedir.

Tedavi uyum sorunları tamamen ortadan kalkmasa bile sizlerin yardımıyla, tedavi uyumu artırılabilir. Bunun için;

- Çocuğunuza hastalığı ve tedaviyle ilgili asla yalan söylemeyin. Burada dikkat edilecek en önemli nokta, çocuğun sorduğu sorulara, açık ve net kısa yanıtlar vermek bir başka deyişle sorduğu kadarını anlatmaktır. Çocuklar, anlamayacağı ya da duymaya hazır olmadığı konularda sorular sormaz.
- Özellikle hastalığın adını öğrenmek istediğinde ya da ben kanser miyim gibi sorular sorduğunda, yalan söylemek yerine basitçe, hastalığım nasıl bir doğaya sahip olduğu, geliştiği ve tedavisiyle ilgili basit açıklamalarda bulunun.

Örneğin Lösemi tanısı alan çocuklara, *kanımızda mikroplarla savaşıyan bazı hücreler var, senin bu hücrelerin ise artık işlerini yapmıyor, sürekli de sayıları artıyor böyle olunca da, kanında ki diğer başka işler yapan hücrelere de zarar veriyorlar. Şimdi doktorlar bu işlerini yapmayan ve sayıları artan hücreleri yok edecekler, böylece onların yerine sağlıklı hücreler gelecek* gibi açıklamalar yapılabilir.

Çocuğunuz sizi şaşırtan, üzen ya da korkutan sorular sorabilir. Böyle durumlarda bende bilmiyorum, doktorlara sorup öğreneyim denilebilir. Böylece hem konuyu konuşmadan önce zihinsel bir hazırlık yapılabilir hem de soruyu nasıl yanıtlayacağınıza dair bilgi alabilirsiniz.

- Özellikle ergenlik döneminde ki hastalar, yalnız kalmaya ve sessizliğe ihtiyaç duyabilir. Sizinle sürekli tartışarak, her istenilene itiraz ederek, sık sık tartışmaya giderek sıkıntı ve üzüntülerini ifade edebilir. Böyle durumlarda yalnızca dinlemek ve sizden istemedikçe yorum yapmamak, öneri getirmemek bile işe yarayacaktır. Müzik dinlemeyi seviyorsa, bunu devam etmesini sağlayacak cihazları, kitap okumayı seviyorsa kendi seçtiği kitapları temin etmek ve her zaman yapmayı sevdiği şeyleri mümkün olduğunca hastane ortamına uydurarak sağlamak önemlidir.
- Daha küçük çocuklar için, sürekli aynı ve uyaran açısından yetersiz ortamda kalmak, gelişimini olumsuz etkileyebileceğinden, dil gelişimi için ona sık sık kitap okunması ve içeriği ile ilgili sorular sorulması, ellerini-parmaklarını kullanacağı resim çizmek gibi faaliyetlerde bulunulması, çeşitli yap-boz tarzı oyuncaklarla zaman geçirmesi önemlidir.

ÇOCUK-ANNE İLETİŞİMİ

Çocuk hematoloji onkoloji kliniğinde her hasta için ilk hedef tam iyileşmedir. Bir taraftan gerek hekimlerin yoğun çaba ve ilgisi gerekse sizlerin özverisiyle elde edilen –geri kazanılan sağlık, yalnızca fiziksel sağlık değildir. Tedavi boyunca kazanılan olumsuz davranışlarda bir sağlık problemine dönüşebilir.

Çocuğun agresifleşmesi, söz dinlemez hale gelmesi, hiçbir şeyden memnun-mutlu olmaması, uyku ve iştah düzeninde gözlene problemler hastalığı ve tedaviden kaynaklanabileceği gibi siz ebeveynlerin tutumlarından da kaynaklanabilir ve kalıcı davranışlar-kişilik özelliklerine dönüşebilir.

Bu nedenle lütfen;

-Çocuğunuzun her dediğini yapmanın onu mutlu etmeyeceğini göz önünde bulundurun. İstemenin sınırı yoktur ve bir gün yapamayacağınız şeyleri istediğinde yine üzüleceğini ancak bu noktadan sonra geriye dönmenin çok zor olacağını unutmayın.

- Kendisine hayır denilmeyen çocuklar, birtakım isteklerinin yerine getirilmesi için çeşitli olumsuz davranışlarda bulunabilir, ağlayarak ya da öfke nöbetleri geçirerek ebeveynlerini zorlayabilirler.

-Çocuğa hayır kelimesi net, kendinden emin ve kararlı bir şekilde söylenmeli, hayır diyen anne ve babanın ses tonu kızgın ya da yalvarır şekilde olmamalıdır. Aksi halde, çocuk tarafından ciddiye alınmayabilir.

-Belli bir durum için hayır denildiği zaman bundan vazgeçilmemeli, verilen kararda net olunmalıdır. Çocukla bu konuda gereksiz bir tartışmaya girilmemelidir.

-Göz temasına önem verilmeli ve çocuğun anlayabileceği cümleler kurulmalıdır.

-Çocuğa hayır demenin yanında, hediyeye boğmak ve her istediğini almak uygun değildir. Her zaman alabileceğiniz ve yapabileceğiniz şeylerin dışına çıkmayın. Kardeşlerine alamadığınız eğlence veya giyim nesnelere ona da almayınız. Kimse hasta olduğu için

ödüllendirilmemelidir. Çocuklar hediye boğulduğu için 5 dk, sevildiğini ve güvende olduğunu bildiği için bir ömür boyu mutlu olur.

-Sürekli seçim-tercih yaptırmamalısınız. Çocuklar sosyal düzen ve kuralları sonradan öğrenir ve bu dönemde sınırlara ihtiyacı vardır. Gerek zihinsel gerekse sosyal olarak bu kadar çok karar verecek düzeyde değildirler. Bu nedenle kafaları karışabilir anne-çocuk rolleri değişebilir ve söz dinlemez hale gelebilirler örneğin;

Uygun Olmayan Yaklaşımlar

Yemek yer misin?

Uyur musun?

Üstünü değiştirelim mi?

İlacını içer misin?

İşlevsel Yaklaşımlar

Yemek saati geldi, yemek yiyelim

Uyku saati geldi hadi uyuyalım

Üstünü değiştirmemiz gerek

İlaç saatin geldi, ilacını iç-içireyim

Hastalığı boyunca çocuğunuza elinizde olmayacak biçimde farklı davrandığınızı hissediyor, kontrol edemediğiniz biçimde çocuğunuzun davranışları değişiyor ve çocuğunuza yaklaşmakta, iletişime geçmekte zorlanıyorsanız lütfen zaman kaybetmeden kliniğinizde bulunan psikologla irtibata geçiniz.

YEMEK YEME -YEMEME

Yemek yemekle ilgili problemler en küçüğünden en büyüğüne tüm hastalarımızın yaşadığı problemlerdendir. Çocuklarınızın yemek yemeyle ilgili sorunları çözmeye çalışırken şu noktalara dikkat edebilirsiniz;

-Çocuğunuzun hastalığı kesinlikle geçmişte ki beslenme yetersizliğinden kaynaklanmamaktadır. Bu nedenle lütfen kendinizi suçlamayız.

-Hastanede yatarken yemek saatlerini mümkün olduğunca değiştirmeyiniz. Evde yemeklerin yendiği saate sadık kalınız. Bir öğünde bir şey yemeyen çocuğunuz bir sonraki öğünde 2 öğünü birden yemeyeceğini unutmayınız.

-Çocuğunuz yemek zamanında yemeğini yemiyorsa yemek araları beslemeyiniz. Azalan iştah, yemek araları ile doyurulursa yemek saatinde bir şey yemeyecektir.

-Çocuğunuzu asla yemek yemesi için zorlamayınız. Zorlamak aranızdaki iletişimi zora sokar ve çocuğu inatlaşmaya götürür. Öncelikle ne yemek istersin diye sorun, bir tercihte bulunmazsa siz en az 3 seçenek sunun ve birini seçmesi için cesaretlendirin. Eğer o öğünde bir şey yemezse bir sonraki öğüne kadar yemek yeme konusunu gündeme getirmeyin.

-Özellikle ilaç aldığı dönemde ve ilaç bitiminden 1-2 gün sonra çocuğunuzda, bulantı ve iştahsızlık olması normaldir. Bu dönemde gıdaların özellikle, kokusuz ve baharatsız olmasına dikkat edin. Sıvı gıdaları pipetle vermeyi deneyin.

-Yemek yememesi tamamen hastalığa ve tedaviye bağlı olabilir. Bu nedenle çocuğunuza yemek konusunda kızmaktan ve onu suçlamaktan ve sık sık konuyu gündeme getirmekten kaçınınız.

-Özellikle hastanede uzun süreli yatışlarda, çocuğunuz oldukça hareketsiz kalacaktır. Bu nedenle normalden daha az kaloriye ihtiyaç duyabileceğini ve daha az yemek yeme ihtiyacı olacağını unutmayınız.

-Yemek miktarından çok ne yendiği önemlidir. Az ama sağlıklı ve taze gıdalar yenmesine özen gösterin. Yenilebilecekler ve uzak durulması gereken gıdaları öğrenmek için doktorunuza başvurun.

-Hastane odası çocuğunuza hastalığını hatırlatan ve çok sıkıldığı, onda olumsuz anılar uyandıran bir ortamdır. Eğer imkân varsa çocuğunuzun atıştırmalıklarını kliniğin dışında ki dinlenme yerlerinde vermeyi deneyin. Odadan çıkmak mümkün değilse, yemekten önce odanızı havalandırın televizyonu kapatın ve perdeleri açın. Daha sonra yemek verin.

-Beslenmeyle ilgili sıkıntıları mutlaka doktorunuzla ve kliniğinizde bulunan psikologla paylaşın. Bunu yaparken, en az 2 gün boyunca çocuğa sunulan gıdaları ve aralarından yediği-içtiği ve reddettiği her gıda ve içeceği kaydederek yapmanız, yemek yeme problemleriyle ilgili uzmanlara daha ayrıntılı bilgi verecektir.

UYKU VE UYKU SORUNLARI

Hastanede uzun süreli yatışlar, hemen hemen tüm hastaların uyku düzenini ve kalitesini olumsuz etkiler.

Hastalığa bağlı ağrı, ilaçların yan etkileri (bulantı-kusma), klinikte ki gürültü, kan alınması ya da tansiyon / şeker düzeyi takibi gibi nedenlerle çocuğun gece boyunca sık sık uyandırılması kaliteli uyku şansını azaltabilir.

Uykusunu alamayan çocuk gündüz uyumaya başlar, böylelikle hem yemek saatleri hem de uyku-uyanıklık saatleri değişebilir.

Bunun yanında gün içerisinde zamanın yatarak geçirilmesi, daha az kalori yakılmasına ve uyku ihtiyacının azalmasına neden olabilir.

Çocuğun uyku ihtiyacının azalması ile uyumak isteyip uyuyamaması-uykuya dalmada zorlanması, uyanınca bir daha uyuyamaması ya da uyuyamıyor diye endişelenmesi farklı durumlardır. Uykuyla ilgili sıkıntıları zaman geçirmeden kliniğinizde bulunan psikologla paylaşın, bunun yanında uyku sıkıntılarını azaltmak için sizin de yapabileceğiniz şeyler bulunmaktadır;

1. Gece kaçta yatarsa yatsın sabah aynı saatte uyandırın. Gece uykusunu gündüz almaya başlayan çocuğun uyku saatleri böylece gündüze kayar. Bunu engellemek için gündüz uykusuna engel olmaya çalışın,
2. Gün içinde çocuğun fiziksel durumu izin veriyorsa hareket etmesini destekleyin, TV izleme, kitap okuma, sohbet etme gibi faaliyetleri mutlaka oturarak yaptırın. Her gün, maskesini mutlaka taktırıp, klinik koridorunda yürüyüş yaptırın. Odasından izolasyon nedeniyle çıkamadığında oda içinde yürütün.
3. Duş alma saatini uykudan hemen önceye denk getirmeye çalışın. Odanın iyi havalanmış olması, çok sıcak olmaması, karanlık olması kaliteli bir uyku için önemlidir.
4. Fiziksel durumu izin veriyorsa, yatağını sadece uyumak için kullanmalı, yemek yeme ve serbest zaman –eğlenceli faaliyetleri koltukta yapmalıdır.