AMAÇ:
Palyatif Bakım Gereksinimi olan hastaların hastanemizdeki bakımlarını kapsar. Palyatif bakımın ilk amacı hastaların yaşadıkları bu semptomların kontrol altına alınması ve etkili bir şekilde yönetilmesini içerir.
Palyatif bakım ağrı ve sıkıntıların azaltılması üzerinde duran bakım anlamındadır. Hastaların, hastalığın ilerlemesi ile kısıtlanabilen fiziksel, emosyonel, manevi, mesleki ve sosyal potansiyellerin en üst düzeye çıkmasını sağlama çabaları, yani rehabilitasyon olarak özetlenebilir.

Palyatif Bakım Nedir?
Palyatif bakım, hastanın acı çekmesinin giderilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasına odaklı bir bakım şeklidir. Bu bakım kanser hastalığının ve tedavisinin ortaya çıkardığı semptomları azaltmak ve ortadan kaldırmak için sunulan bir hizmettir. Aynı zamanda “destekleyici bakım” olarak da bilinir.

PALYATİF BAKIM HİZMETİNİ KİMLER SUNMAKTADIR?
Genelde palyatif bakım ekip üyeleri arasında;
- Doktorlar (palyatif bakım uzmanları, medikal onkologlar, algologlar)
- Hemşireler (palyatif bakım uzman hemşireler, klinik hemşireler)
- Psikiyatristler ve psikologlar
- Sosyal hizmet uzmanları ve
- Aile üyeleri hastanın gereksinimlerine göre;
- Rehabilitasyon ekibi (fizik tedavi uzmanı), cerrahlar
- Anestezi uzmanları ekibe destek olabilirler.

PALYATİF BAKIM HİZMETİ NEREDE SUNULMAKTADIR?
Palyatif bakım hizmetleri;
- Hastane ortamında
- Birinci basamak sağlık alanlarında/sağlık ocağı
- Ev ortamında
- Son dönem bakım evleri

PALYATİF BAKIM HİZMETİNİN TEMEL BİLEŞENLERİ NEDİR?
- Ağrı ve diğer semptomların kontrol altına alınması
-Hasta ve ailesinin psikososyal gereksinimlerinin karşılanması
-Hasta ve ailesinin manevi gereksinimlerini karşılanması
-Hastanın son dönem bakımı ve hastanın fiziksel semptomlarının giderilmesi

SEMPTOMLARIN GİDERİLMESİ
Semptomlar
-Ağrı
- Bulantı, kusma
-Yorgunluk
-Uyku problemleri
-İştahsızlık, kilo kaybı
-Nefes darlığı
-İshal ya da kabızlık
-Sinirli, kaygılı ve kızgın olma hali (anksiyete)
-Üzüntülü ve kırgın hissetme (depresyon)
-Bilinç bulanıklığı (deliryum)

Palyatif bakımın ilk amacı hastaların yaşadıkları bu semptomların kontrol altına alınması ve etkili bir şekilde yönetilmesini içerir.

AĞRI

Ağrı tedavi edilebilen bir semptomdur. Sağlık bakım ekibinin ağrı ile ilgili sorgulamaların da, ağrının iyi bir şekilde tanımlanması, etkili bir ağrı kontrolü için ekibin gerekli yardımı sağlayabilmesi açısından oldukça önemlidir.
Yaşanan ağrı kişiye özgüdür ve kişiye özel bir tedaviyi gerektirir.

AĞRIYI ARTTIRAN DURUMLAR
Korku, sinirli ve gergin olma, kötü hissetme ya da yorgun olma yaşanılan fiziksel ağrının etkisini daha da artırabilir. Geleceğin belirsiz olması, ağrı yaşama korkusu sinirli ve gergin hissetmeye neden olabilir. Günlük aktiviteleri yapamıyor olmak, yalnız olduğunu hissetme, umutsuzluk kötü ve hüzünlü olmaya sebep olabilir Saygınlık ve güç kaybı hissi, hastalık nedeni ile kırılgan olma, başarısızlıklar ve kayıplar hakkında hayal kırıklığına uğrama hissi kızgın olmaya neden olabilir. Bazen günlük olarak yaşanan bazı diğer problemler de ağrının daha kötü olmasına sebep olabilir.

AĞRIYI NASIL İFADE EDEBİLİRİZ ?
- Ağrı ne zaman başladı?
- Ağrı başladığı zaman ne yapıyordunuz?
- Ağrı nerede?
- Ağrı ile ilgili ne hissettiniz?
- Ağrı ne şiddette?
- Ağrıyı artıran ya da azaltan bir şey var mı?
- Ağrıyı azaltmak ya da ortadan kaldırmak için herhangi bir ilaç aldınız mı?

AĞRIYI KONTROL EDEBİLECEK İLAÇLAR VAR MIDIR?
Ağrının şiddeti ve tipine özgün etkin kontrolü sağlayabilecek birçok farklı ilaç bulunmaktadır.Bu ilaçlar;Palyatif bakımın ilk amacı hastaların yaşadıkları bu semptomların kontrol altına alınması ve etkili bir şekilde yönetilmesini içerir Ağızdan alınabilen tablet, kapsül formunda, Cilde yaptırılan “flaster” şeklinde ve Deri altı dokuya veya damar içine uygulanabilen enjeksiyonlar şeklinde hazır olarak bulunmaktadır.

Ağrı kontrolü için kullanılan ilaçların ağrıyı etkin bir şekilde azalttığını anlamak için;
İlacı almadan önceki ağrı seviyesini belirleyin, İlacı aldıktan yaklaşık 1- 1, 5 saat sonraki ağrı seviyesini belirleyin, ağrı azalmışsa hangi seviyede olduğunu kayıt edin. Ayrıca bu azalma seviyesinden memnuniyet derecesi de oldukça önemlidir. Eğer ilaç kullanıldığı halde ağrının azalması yeterli bulunmuyor ve halen ağrının istenilen düzeyde azalmadığı hissediliyorsa bu durum doktorla görüşülmeli. Çünkü bazen ek doz ilaç alma gereksinimi olabilir. Bu yüzden ilaç almadan ve aldıktan sonra ağrı düzeyini belirlemeyi öğrenmek kontrollü analjezi kullanımı için oldukça önemlidir. Ağrıyı aşağıdaki gibi numaralandırarak da değerlendirebiliriz.

BULANTI NEDEN OLUR?
- Opioid analjeziklerin balangıcı veya dozun artırılması
- Kemoterapi almak
- Santral sinir sistemi ya da iç kulak hastalıkları
- Ağız içi enfeksiyonlar
- Karaciğer veya böbrek yetmezliği
- Kabızlık, mide problemleri, barsaklarda olan fonksiyonel ya da mekanik tıkanıklık
- Kanınızdaki metabolik anormallikler (kalsiyum fazlalığı, sodyum azlığı, şekerinizin düşüklüğü yada yüksekliği)

BULANTI VE KUSMANIZ OLDUĞU DÖNEMLERDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?
- Daha önce bulantı, kusma olduğunda yarar görülen bir uygulama varsa öncelikle o denenmeli.
- Kusma olduğu dönemlerde yatak içerinde dinlenilebilir.
- Gün boyunca az az ve sık sık beslenilmeli.
- Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantıyı artırabilir bu yüzden soğuk yiyecekler daha iyi gelebilir.
- Sıvı ve yumuşak gıdalar alınabilir. Ancak sıvı gıdalar midede dolgunlukla birlikte bulantıya

neden olabilir onun için yudum yudum alınmalıdır.
- Bulantı sırasında meyve suları (kızılcık suyu, elma suyu, üzüm suyu, limonata, meyve suları gibi), limonlu nane çayı, ıhlamur, çay, soda, ayran vs. alınabilir.
- Bulantıyı azaltmak için ezilmiş patates, kraker (gressini), etimek, tost, yoğurt, peynir yenmesi beyaz veya sarı leblebi gibi besinler tüketilebilir.
- Yemekten sonra 2 saat yatmayıp ve yatak içerinde yarı oturur şeklinde dinlenilmeli,
- Bulantı hissini artırabileceğinden tatlı, baharatlı, yağlı ve ağır kokulu yiyeceklerden uzak durulmalı.
- Odanın sık sık havalandırması, kötü kokuların giderilmesi ve yemek için uygun bir ortam oluşturulması oldukça önemlidir.
- Bulantıyı artırabileceğinden kusan ya da bulantısı olan kişiler, yemek yiyen kişilerden ve yemek pişirilen ortamlardan uzak durmalı
- Müzik dinleme, TV izleme, kitap okumak gibi uğraş aktivitelerini yapılabilir.
- Derin nefes alıp verme egzersizleri yapılabilir ya da aşırı bulantı varsa uyunabilir.
- Ağız içerisinde olabilen kötü tat ya da yaralar için ağız bakımı yapılabilir.
- Bulantı ve kusma için önerilen ilaçlar düzenli ve uygun dozda kullanılmalı. Eğer bulantı ve kusma yoğun bir şekilde devam ediyorsa ve hiçbir şey tüketilemiyorsa mutlaka hemşire ve doktora bilgi verilmeli.
- Böyle bir durumda sıvı ve elektrolit desteği için damar aracılığıyla farklı solüsyonlar verilebilir.

YORGUNLUK
Yorgunluk fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak tükenme hissidir.
Genelde normalde yaptığımız ya da yapmak istediğimiz aktivitelere gücümüzün azalmasıdır.
- Yorgunluğa neden olan faktörler arasında;
- Ağrı
- Psikolojik sorunlar (anksiyete, depresyon)
- Uyku bozuklukları
- Kansızlık
- Beslenme
- Aktivite düzeyi

YORGUNLUK SEMPTOMUNUN AZALTILMASI İÇİN YAPABİLECEKLER;
- Aktiviteler hasta kendini iyi hissettiği dönemlerde planlanarak yapılmalı.
- Yeterli dinlenme aralıkları oluşturulmalı. Yeterli uykunun alınması oldukça önemlidir. Yeterli dinlenme ve uyku için ışık ses, gürültü gibi çevresel uyaranlardan uzaklaştırılmış bir ortam oluşturulmalı. Ağrı, bulantı, kusma gibi semptomların kontrolü için önerilen ilaçların yanında doktor uykusuzluk için de bazı ilaçlar önerebilir. Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmek oldukça önemlidir. Gün içerisinde yeterli sıvı alımı (6- 8 bardak su)sağlanmalıdır. Müzik, hayal kurma, meditasyon, derin nefes alma gibi yöntemlerle yaşanan stres azaltılabilir. Bu şekilde yorgunluk kısmen azaltabilinir.

İŞTAHSIZLIK, KİLO KAYBI
İştahsızlığın nedenleri arasında;
bulantı, kusma, ağrı, yorgunluk, uykusuzluk, alınan diğer ilaçlar, yutma güçlüğü, kabızlık, ishal, depresyon ve anksiyete

NELER YAPILABİLİR?
- Ağızdan beslenme oldukça önemlidir. Yiyebildiği kadar yemek çok önemlidir.
- Beslenme durumunu olumsuz etkileyebilecek ağrı, bulantı, kusma gibi problemlerin giderilmesi için doktor tarafından önerilen ilaçlar kullanılmalı.
- Gıdalar az az, sık aralıklarla alınarak daha rahat tüketilmeli.
- Yağlı, baharatlı ve asitli içecekleri tüketmekten kaçınılmalı.
- Protein açısından zengin yumurta, süt, peynir gibi besinleri tüketilmeli
- İştahınızın çok olduğu dönemlerde büyük öğünler alabilirsiniz.

- Mümkün olabilirse günlük kilo izlemi beslenmenin etkinliği açısından takip edilmelidir. Ağız içi temizliği iştah durumunu etkilemektedir, ağız bakımı düzenli olarak yapılmalı. Beslenme desteği için sağlanan hazır mama ve sıvılar da iştahın artırılmasında etkilidir.

KABIZLIK
Haftada 3'ten az tuvalete çıkmak kabızlığı gösterir.

Kabızlığa neden olan durumlar
- İlaçlar (özellikle opioid analjezikler …) Tümör basıları (barsak ve omurilik)
- Hareket azlığı, Sıvı kaybı, kalsiyum ve potasyum eksikliği, Yetersiz sıvı ve lif (tahıl, sebze ve meyve) alımı, Sersemlik, diğer hastalıklar (guatr, sindirim sistemi hastalıkları

NE YAPMALI?
Sıvı alınımın artırılması, Fiziksel hareketin artırılması . lifli besinlerin (meyve sebze, tahıllar gibi) tüketiminin sağlanması, koruyucu amaçlı doktorun önereceği dışkı yumuşatıcı ve laksatif dediğimiz ilaçları düzenli bir şekilde kullanılması, her sabah düzenli bir şekilde tuvalete gidilmesi yer almaktadır.

NEFES DARLIĞI
- Anksiyete/sinirli, gergin olma hali Tümörün yayılması
- Kalp ve akciğer sorunları (kalp yetmezliği ve kronik solunum hastalıkları …)
- Kansızlık Akciğer zarları arasına sıvı, hava ve kan toplanması

NEFES DARLIĞI
Nefes darlığı olduğu dönemlerde yatak içerinde dinlenilmeli. Yarı oturur pozisyonda ya da iki yastıkla baş yükseltilebilir. Nefes darlığı olduğu dönemde günlük yaşam aktiviteleri (beslenme, giyinme, tuvalet gibi) planlanlayarak ve destek alarak yapabilir. Derin soluk alıp vererek rahatlama sağlanabilir.
Oda havalandırabilir ve nemlendirilebilir. Ağrı, bulantı/kusma ve sinirli gergin olma gibi nefes darlığını artırabilecek durumlar için doktorun önerdiği ilaçları kullanılmalı.

PSİKOLOJİK PROBLEMLER
Anksiyete/kaygılı, gergin sinirli olma,
Üzüntülü olma hali
Zihin bulanıklığı

Anksiyete nedenleri arasında
gelecek korkusu, yetersizlik, kontrol edilemeyen ağrıgeçmiş hakkında duyulan kaygılar
hastanede yatıyor olmak yalnızlık duygusu, işe yaramama duygusu

ANKSİYETENİN OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARIZ?
Gergin veya sıkıntılı hissetme Endişeli ve kaygılı olma Korku nedeniyle belirli aktivitelerden kaçınma Kalp çarpıntısı hissetme Gergin ve sıkıntılı zamanlarda nefes alış verişinde hızlanma ya da kesildiğini hissetme Terleme ve titremelerin olması. Boğazda bir yumru varmış gibi hissetme Ağrının çok fazla olacağı ve ilaçlarla geçmeyeceğini düşünme. Yatakta uykusuz bir şekilde uzun zaman kalma.