

Ölümü haber vermek

Prof. Dr. Ertan Tezcan



1957 yılında Ankara'da doğdu. İlköğretimi İstanbul Pertevniyal İlkokulu'nda tamamladı. Orta ve lise eğitimini Saint Benoit Fransız Lisesi'nde yaptı. 1984'te Erzurum Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Ondokuz Mayıs, Fırat ve Maltepe Üniversiteleri ile SSK İzmit ve Kartal Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanelerinde çalıştı. Bir dönem Paris V Üniversitesi Saint Anne Psikiyatri Hastanesi'nde görev yaptı. Türkiye Psikiyatri Derneği Elazığ Şubesi ve Fırat Tıp Merkezi Psikiyatri Kliniğini kurdu. Halen Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Psikiyatri Klinik şefi olarak görev yapmaktadır. Anadolu Psikiyatri Dergisi, Yeni Symposium gibi psikiyatri dergilerinde editör yardımcılığı görevinde olup birçok psikiyatri dergisinde yayın kurulunda ve bilimsel danışma kurullarında bulunmaktadır. 2003 yılında Rasim Adasal Ruh Sağlığı Bilim Ödülü'nü kazanmıştır.

*Ölüm ardıma düşüp de yorulma
Var git ölüm bir zamanda gene gel
Akıbet alırsın komazsın beni
Var git ölüm bir zaman da gene gel*
Karacaoğlan

Y 90'lı yıllarda İzmit Sigorta Hastanesi'nde Psikiyatri Uzmanı olarak çalışıyordum. Bilenler bilir, o zamanlar sigorta hastanelerinde çalışmak zordu. Kendine özgü ve her an patlamaya hazır bir hasta ve hasta yakını profili mevcuttu. Hoş, günümüzde patlamaya hazır bu profil artık bütün hastanelerde kol geziyor. Maalesef gün geçmiyor ki bir hastaneden sağlık çalışanlarına yönelik tehdit ve eylem haberi gelmesin...

Yine de hayatımın ilk uzmanlık yıllarıydı ve itiraf ediyorum; öğreticiydi. Benim için sorun, göreve başladıktan bir yıl sonra başladı. Acil serviste nöbet tutan pratisyen hekim meslektaşlarımız o ya da bu nedenle hastaneden birer ikişer ayrılmaya başlamış ve acil servis nöbeti uzman hekimlere kalmaya başlamıştı.

Şöyle ya da böyle ayda ortalama 2 acil nöbeti ben dahil, hemen hemen bütün uzmanlar için ciddi bir sorundu. Ve acil klinikte ciddi sorunlar ortaya çıkıyordu.

Bir sabah hastaneye girdiğimde hastanenin acilinde cam kalmadığını görmek beni şaşırtmıştı. Gece nöbetinde yakınları tarafından getirilen bir ex duhulün olduğunu, nöbetçi hekim arkadaşımın ex duhulü gördüğünde; "Başınız sağ olsun, hastanız ölmüş. Yapılacak bir şey yok." dedikleri, hasta yakınlarının doktora ve görevli yardımcı sağlık ekibine neden müdahale etmediniz diyerek saldırdıklarını ve çıkan arbedede acil ekibi personelinin ciddi bir şekilde hırpalandığını öğrenmiş ve çok endişelenmiştim. İtiraf ediyorum, akademik kariyere saklanmamım arkasında yatan gerçeklerden biri de acil nöbetlerinden kurtulmaktı.

Birkaç gün sonra acil nöbetindeydim. İçimde tuhaf bir huzursuzluk var demeye kalmadı acil servis adeta istilaya uğradı. 50-60 yaşlarında bir hasta, daha doğrusu bir ex duhul ve onu getiren onlarca insan. Refleks olarak, "Hastayı hemen müdahale odasına alın." Dedim. Yardımcı sağlık personelinin fısıltıyla, "Ama Doktor Bey, hasta zaten ölmüş." söylemini duymazlıktan geldim. Evet, hasta ölmüştü ama o an ölmemesi daha doğrusu o an öldüğünün bilinmemesi gerekiyordu. Bu arada yaklaşık yarım saatte akraba, hısım, hemşeri, tanıdık derken acil kapısının önünde ve yanında yer alan bahçe ve otoparkta önce yüzleri sonra binleri bulan bir devasa bir kalabalık birikmişti. Bense yaklaşık on dakikada bir müdahale odasından çıkıp, kalabalığın lideri konumundaki orta yaşlı hasta yakınına, "Elimizden geleni yapıyoruz, lütfen





Bazı aile yakınlarının öfke ve kızgınlık tepkilerine hazırlıklı olmak gerekir. Bazıları yalnız kalmak, bazıları da ölüyü görmek isteyebilir. Buradaki püf noktası da o anda aile yakınlarının ne istediklerini anlamak, anlamaya çalışmak, gerekirse sormaktır. Duygusal vedalaşmalar için zaman tanımak, acele ettirmemek ve kişinin açıkça kederini gösterebileceği, yaşayabileceği güvenli ve sakin bir ortamı oluşturmak gerekir.

sizler de dua edin.” diye bilgi veriyordum. Bu arada acile gelen diğer hastalarla da ilgilenmeye çalışıyordum. Birkaç saat sonra da rahmetlinin, lider konumdaki yakınına, “Başınız sağ olsun” haberini verdim. “Allah razı olsun Doktor Bey. Siz elinizden geleni yaptınız.” dedi, teşekkür ederek dışarı çıktı. Kalabalığa ölüm haberini vakur bir şekilde ve acil ekibini överek bildirdi. Onlarca hasta yakınının hastaneden ayrılmadan teşekkür etmesini aradan geçen yaklaşık 20 yıla karşın dün gibi hatırlıyorum...

Geçen gün televizyonda gördüğüm bir haber, beni bu yazıyı yazmaya itti. Trafik kazası sonucu hayatını kaybeden bir kadının olay yerinde çalan telefonunu yanıtlayan polis memurunun, ölüm haberini o anda arayan kardeşine telefonla söylememesi dikkatimi çekti. Memur, en doğrusunu yapıyordu. “Kötü haberi telefonla vermeyin.” kuralını uyguluyordu. Ya siz? Siz ne yapardınız o anda?

Ölüm

*Hayat ne kadar yaşanmamışsa
ölümünden o kadar korkarız.*
I. Yalom

Düşünmeyi sevmediğimiz, kabullenmekte güçlük çektiğimiz, hayatın kendisi kadar gerçek, uzak olduğunu zannettiğimiz ama burnumuzun dibinde acı bir kavramdır ölüm. Bir yakınımızı, sevdiğimizi kaybedene kadar ölümü unutarak, yok sayarak yaşamak işimize gelir. Bu acıyı içimizde tutarak yaşama tutunmaya çalışırız. Ölüm; benimsen-

mesi, başa çıkılması güç bir kavramdır. Ölümle yüzleşmek bizi endişelendirir, varoluşumuz, büyüüp geliyeceğimiz ve kaçınılmaz bir şekilde ölüp yok olacağımız bilgisıyla gölgelenir.

Ölümünden hepimiz korkarız. Bu korku ilk çağların destanlarında da yerini almıştır. 4 bin yıl önce Babil’de yaşadığı kabul edilen destansı Kral Gilgamiş, arkadaşları Enkidu’nun ölümü üzerine, “Sen artık karanlıklar içinde ve beni duymaz oldun. Ben de öldüğümde Enkidu gibi olmayacak mıyım? Yüreğim umutsuzluk içinde ve ölümden korkuyorum.” cümleleri ile bugün bile hepimiz adına konuşuyor. Gilgamiş’in ölümden korktuğu gibi; erkek, kadın, çocuk hepimiz ölümden korkarız. Bazılarımız için ölüm korkusu genelleşmiş bir endişe şeklinde, bazen daha ağır ruhsal tabloların tuallerinden fıskırırcasına kendini gösterir.

Milattan önce 341’de, Platon’un ölümlünden kısa bir süre sonra dünyaya geldiği ve 270 te öldüğü kabul edilen Epikouros, filozofların da ruhu tedavi etmesi gerektiğinde ısrar etmiştir. Epikouros’a göre felsefenin tek doğru amacı insanın mutsuzluğunu dindirmektir ve bu mutsuzluğun kökeni de ölüm korkumuzdur. Kaçınılmaz ölümün ürkütücü hayali insanın hayattan zevk almasını engeller ve hiçbir zevkin tam anlamıyla yaşanmasına izin vermez.

Yahya Kemal Beyatlı’ya göre; meçhule giden bir gemidir ölüm. Kafka, “Nasıl yaşanırsa öyle ölünür.” der. Varoluşçu psikoterapinin bir formu olan logoterapinin öncüsü olan ve Nazi kampında yaşadıklarını anlatan gerçek yaşam öyküsünde Dr Frankl, “Duş için sıra beklerken çıplaklığı iliklerimizde duyumsamıştık. Artık sahip olduğumuz tek şey kelimenin tam anlamıyla çıplak varoluşumuzdu. Bu ölüm anı duygusu, kamptaki tüm acılar ve ölümlere karşın içsel özgürlüğün yitirilemeyeceğinin acı bir kanıtıydı. Aslında yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan, işte bu insanın ölüm anındayken bile elinden alınamayan içsel özgürlüktür.” der. Gerçekten insanın ölüm anında hissettiği içsel özgürlük müdür?

Yalom’a göre ölüm korkusu insanın en temel korkusudur ve her anı ölümün tamamen farkında olarak yaşamak hiç kolay değildir. Hayatımızı korkudan donmuş bir şekilde geçiremeyeceğimiz için ölüm korkusunu yumuşatacak yöntemler üretiriz. Çocuklarımız aracılığıyla kendimizi geleceğe yansıtırız. Zenginleşmek, meşhur olmak, hayatta her zamankinden daha fazla yer kaplamak yani saplantılı, koruyucu ritüeller geliştirmek, nihai kurtarıcıya karşı konulmaz bir inanç geliştirmek ölüm korkusu ile baş etme yollarıdır. Yalom; ölüm korkusuyla baş etmenin yolunu varo-

luşsal yaklaşımda bulur ve başka belirlilerin ardına gizlenen ölüm duygusunun ancak bireyin iç dünyasına yapılacak yolculuklarla açığa çıkabileceğini savunur. Şöyle der büyük üstad: “Kin ve düşmanlık, öfkeyi ve ölümlü davet ediyor. Ölümlerin hayaletleri dolaşüyor etrafımızda. Başkalarının acılarına bakmadan ölüm korkusunu yenmek mümkün müdür?” Sadeleştirilim isterseniz sevgili okurlar: Kendi ölüm korkumuzu yenmeden ölümü karşımızdaki insanları incitmeden algılayabilir miyiz?

Ölüm haberi

Bir aile üyesine yakınının öldüğünü söylemek her ortamda zordur. En zor ve en sık yaşanan ortamlar ise, kazanın olduğu yerler ve acil servislerdir. Acil servislerde hastanın ölümü genellikle beklenmedik biçimde, ani ve çoğu zaman travmatiktir. Ölüm haberi aile üyelerinin beklemediği, hazırlıksız yakalandığı bazen hayatlarının en mutlu dönemlerini yaşarken gelebilir. Aileyi habere hazırlamayı sağlayan bir süreç yoktur. Üstelik çoğu zaman ailenin karşısında haberi veren bir yabancı vardır. Yabancı ölüm haberini karşısındaki insanları incitmeden vermelidir ve aşağıdaki basamaklara uyma gayreti içinde olmalıdır.

Doğru fiziksel ortamın sağlanması

Ölüm haberi, sakin ve özel bir ortamda verilmelidir. İlk görüşmenin kesintiye uğramadan yapılması için yeterli zaman ayrılmalıdır. Görüşme yerindeki harici telefon ve mobil telefonlar öncelikle kapatılmalıdır. Haberi verenin yanında kâğıt mendil bulundurması, yanındaki ve ortamdaki telefonları kapatması önemlidir. Haberi verirken oturmak ve aile üyelerinin de oturmasını sağlamak, göz temasını kaybetmemek gerekir. Zaman zaman haber verilen yakınların elini ya da kolunu tutmak da rahatlatıcı olabilir.

Kendini takdim etme ve aile üyelerini tanıma

Ölüm görüşmesi yüz yüze yapılmalıdır. Sağlıklı sözel iletişim kişinin yakınına yaklaşım selamlaşma ve kendimizi tanıtırma ya da daha önce tanışıklığımız varsa hatırlatma ile başlar. Konuşmayı başlatırken uygun hitabı kullanarak, mesafeyi ayarlayarak ve beden dilimizin iletilerine dikkat ederek nezaket kurallarına uyulmalıdır.

Konuşmayı başlatmadan önce, ölüm haberi verilecek yakınların tıbbi durumunu bilmek de önemlidir. Tıbbi iletişimsel engeller varsa, bu tür bir konuşmanın ertelenmesi ya da bir ön tedbir alınmadan yapılmaması gerekir. Karşı

tarafça iletilenlerin dinlendiği, önemsendiği, yargılanmayan, anlaşılmaya yönelik çaba gösterildiği bir konuşma hedeflenmelidir. Hastalık sonucu gerçekleşen bir ölüm haberi; aileyi tanıyan, daha önceden tanınan ve güvenilen terapötik bağı önceden kurmuş birisi tarafından verilmelidir.

Ölüm akut bir olay sonucu oluşmuşsa aile yakınlarına kendimizi tanıtmak son derece önemlidir. Bu süreçte: "Sizlerde bana kendinizi tanıtır mısınız lütfen", "Sizlere yapacağım açıklamayı duyurmak istediğiniz biri var mı?" cümleleri bizim de konuya girişimizdeki sıkıntımızı yenmemizde yardımcı olacaktır.

Haberi verenin kendi duygusal tepkilerini kontrol edememesi, suçlanma ve nasıl söylemek gerektiğini bilememe korkuları, aile yakınlarının duygusal tepkilerinin denetimden kurtulup ortaya çıkması durumunda bu sorunla nasıl başa çıkılacağını bilememesi, ölümden kişisel olarak korkması, ölenin çok genç olması, ölen ile uzun süren bir tanışıklığın olması, haber vereni duygusal yönden mutlak surette olumsuz etkileyen etmenlerdir.

Olanları anlatarak ölüm haberini vermek

Uygun ve kısa tanışma safhasından sonra en önemli an, kişinin öldüğünü söyleme anıdır. Genel yaklaşım, olayın basit ve kısa bir şekilde öyküleştirilmeye çalışılmasıdır: "Kazadan sonra hemen müdahalede bulduk. Kalbi atmamaya başladı. Elimizden gelen her tür müdahaleyi yaptık ancak yapabileceğimiz fazla bir şey yoktu. Çok üzgünüz..." "Çok ağır bir iç kanaması vardı. Bunu söylediğim için çok üzgünüm ama hastaneye getirildiğinde hayatını kaybetmişti. Onu geri getirmek için yapabileceğimiz bir şey yoktu..." Dikkat edilirse cümleler içinde açıklayıcının üzgünlüğü belirtilmekte.

Bazen aile, müdahale ederek açıklamayı durdurabilir. Bu tür durumlarda ölüm haberi önce verilmeli ve açıklamalar sonraya ertelenmelidir. Ciddi sağlık problemi olan ve yaşı ileri bireylere, bir doktor -mümkünse ailenin kendi doktoru- eşliğinde ya da bu doktordan ya da aile yakınlarından sağlıkları ile ilgili bilgi alındıktan sonra ölüm haberi verilmelidir.

Aile yakınlarına empatik yaklaşım

Aile bireylerinin hayatını kaybedene karşı ne hissettiği, ölüm haberine göstereceği tepkiyi açığa çıkarması noktasında önemlidir ama bu çoğunlukla bir ruh bilimcinin anlayabileceği bir tepki biçimidir. Bazı aile yakınlarının öfke ve kızgınlık tepkilerine hazırlıklı olmak ge-

rekir. Bazı aile bireyleri yalnız kalmak, bazıları da ölüyü görmek isteyebilir. Buradaki püf noktası da o anda aile yakınlarının ne istediklerini anlamak, anlamaya çalışmak, gerekirse sormaktır. Vefat edeni görmek isterlerse ortamdaki rahatsız edici görüntüler temizlendikten sonra görmelerini sağlamak ve vücudun görünümündeki değişikliklere hazırlamak gerekir. Duygusal vedalaşmalar için zaman tanımak, acele ettirmemek ve kişinin açıkça keuderini gösterebileceği, yaşayabileceği güvenli ve sakin bir ortamı oluşturmak gerekir.

Görüşmeden sonra yardımcı olacak birinin belirlenmesi

Haber iletildikten sonra ailenin yanında duygusal tepkilerini ele alabilecek birinin kalması son derece destekleyici olacak ve görevimizi kolaylaştıracaktır. Bazen karşımızda bir eş, bir baba, bir kardeş gibi tek ve yalnız bir aile bireyi vardır. Bu durumda bu kişi asla görüşme odasında yalnız bırakılmamalıdır. Nazikçe hangi yakınlarına hemen haber verilmesinin istendiği, yanına kısa sürede ulaşabilecek bir akrabası olup olmadığı öğrenilir. Eğer yakınlarının yanına ulaşması zaman alacaksa bir süre aile yakınının yanında ona eşlik edecek bir sağlık personeli buldurmaya gayret edilmelidir.

Çocuk ve ölüm

Yakınını kaybeden çocuğa ölüm nasıl anlatılmalı?

Ölüm beş-altı yaşlarından itibaren çocuk için de yavaş yavaş korkutucu olmaya başlar. Başlangıç dışı vurumun da; çocuğun ebeveyn kaybına ilişkin korkuları, büyümekten korkma, hastalıklara, yaralanmalara karşı aşırı tepki gözlemlenir.

Ölüm haberini çocuğa verecek kişi, mutlaka en yakını olmalıdır. Anne ya da babanın ölümünde bu görev sağ kalan anne ya da babanıdır. Sağ kalan aile bireyi, ruhsal olarak kendini toparladıktan sonra bu görevini geciktirilmeden yerine getirmeli ve ölümü çocuktan uzun süre gizlememelidir.

Ani ve beklenmedik ölümlerde çocuğa alıştırma zamanı tanınması faydalıdır. Önce ölen aile bireyinin ağır hasta olduğu, hastanede yattığı söylenebilir. Daha sonra çocuğa, anne ya da babayı onu artık göremeyeceğimiz ve özleyeceğiz için çok üzgün olduğumuzu fakat kendisinin gittiği yerde rahat ve mutlu olduğunu söyleyebiliriz. Gittiği yer konusundaki kavramlara ailenin kendi içindeki inanç sistemine göre şekillendirilmelidir.

Çocuğun ölümle ilgili soru sorması desteklenmeli, cevaplandırılmalıdır. Ancak nasıl açıklayacağımızı bilemediğimiz durumlarda, "Bu çok güzel, ilginç ama benim de yanıtını bilmediğim bir soru." diyebilmeliyiz.

Bazı aileler, yakınlarını dövünmeleri, haykırışlar, ağıtlar ile uğurlarlar. Çocukların yanında bu tür davranışlarda bulunmak yanlıştır. Bazı aileler ise çocuğu eğlendirmeye çalışırlar ve ortada üzücü bir durum yokmuş gibi davranırlar. Bu da çocuğun, kendisini eğlendirmeye çalışan aile bireylerinin ölümüne üzülmekleri gibi bir yanlış sonuca varmasına neden olabilir.

Okul çağına gelmemiş çocukları cenaze töreninden uzak tutmak gerekir. Okul çağındaki çocuğa durum anlatıldıktan sonra çocuğun kendi isteğine göre hareket etmelidir. Cenaze törenine katılmak isteyen çocuk engellenmemeli, istemeyen çocuk ise zorlanmamalıdır.

Son söz: Yalnızlık yalnızca yalnızlıkta vardır. Paylaşıldıkça kaybolur.

Kaynaklar

Becze E. *Strategies for breaking bad news to patients with cancer.* ONS Connect. 2010; 25:14-15.

Bilgin G, Öztük G, Şirin S. *Kanser tanısı konan hastalarda kötü haber verme hekime düşen görev.* İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi 2008; 71: 22-26

Fantino E, Silberberg A. *Revisiting the role of bad news in maintaining human observing behavior.* J Exp Anal Behav. 2010; 93:157-170

Ladouceur R, Goulet F, Gagnon R, ve ark. *Breaking bad news: impact of a continuing medical education workshop.* J Palliat Care 2003 ;19: 238-245.

Oflaz F. *Sağlık çalışanları için kötü, üzücü ya da zor haberleri iletme tekniği.* Anadolu Psikiyatri Dergisi 2007; 8: 62-69

Okyayuz ÜH. *Ölümcül hastalık tanısı almak: bir yaşam krizi. Kötü haber verilmeli mi?* Kriz Dergisi 2003; 11; 29-35

Ptacek JT, Ptacek JJ, Ellison NM. *"I'm sorry to tell you " Physicians' reports of breaking bad news.* J Behav Med; 2001; 24: 205-217

Voelter V, Mirimanoff RO, Stiefel F, Rousselle I, Leyvraz S. *Breaking bad news.* Rev Med Suisse 2005; 1:1352-1353

Yalom ID. *Existential Psychotherapy.* New York: Basic Books, 1980