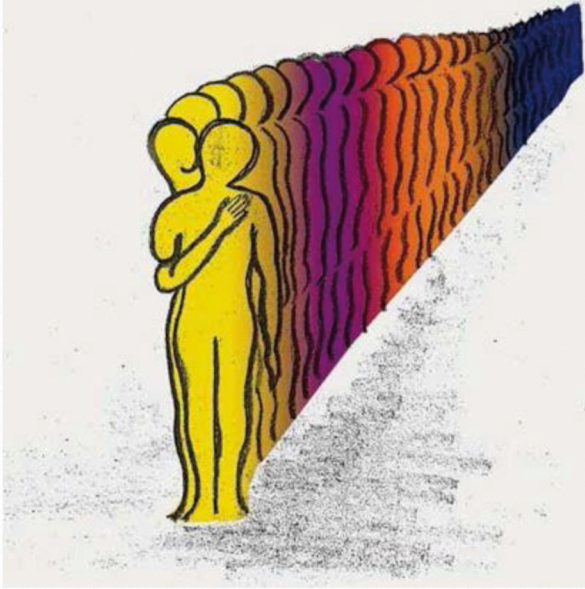




T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Bakım Hizmeti Uygulama Rehberi





T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Bakım Hizmeti Uygulama Rehberi

“Yaşama katılın, mutluluğa katılın...”

2013, Ankara

Resimleyen : Nuran VAROL BARAN

Baskı - Tasarım
Pulat Basımevi

www.pulatbasimevi.com • info@pulatbasimevi.com

SUNUŞ

Günlük hayatta, en temel ihtiyaçlarını başkalarının yardımı ile sürdürmek zorunda kalan, hayatını başkasının yardımı ve bakımı olmadan devam ettiremeyenler için “gören göz”, “duyan kulak”, “uzanan sıcak bir el”, “yaslanılacak bir omuz” olabilmek büyük fedakârlık ve sorumluluk gerektiren bir iştir.

Sorumluluk, fedakârlık ve hizmet etme anlayışı ile bakım hizmetlerini üstlenen kişilerin, bilinçli ve duyarlı olması, onların da işlerini ve hayatını kolaylaştırmaktadır.

Bakım hizmeti verenlerin eğitim ihtiyaçlarının karşılanması ve bu alanda hazırlanan eğitici yayınların yaygınlaştırılması, bakım hizmetlerinin niteliğini ve kalitesini artırmakta ayrıca bu durum bireylerin kaliteli bakım almasını da sağlamaktadır.

Evde bakım hizmetlerini gerçekleştiren kişilerin neyi nasıl ve neden yapması gerektiği konusunda bilgi sahibi olması, hem bakım hizmeti alan kişinin hem de bakım hizmetini verenlerin yaşamlarını kolaylaştırmaktadır.

Bakım hizmeti kalitesini artırmak ve bu konuda bilincin yaygınlaşmasını sağlamak amacıyla hazırlanan “**Bakım Hizmeti Uygulama Rehberi**” başlıklı bu çalışma yol gösterici bir niteliğe sahiptir.

Rehberin hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür ederek, bu çalışmanın bakım hizmetinden faydalanan ve hizmeti sunan vatandaşlarımıza faydalı olmasını dilerim.

Fatma ŞAHİN

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı



ÖNSÖZ

Engel, fiziksel çevrenin ve toplum algısının oluşturduğu bir problem olarak farkında olmadan hepimizin önünde bir kısıtlılık olarak durmaktadır. Buna ilave olarak bir de kişinin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme ile ilgili bir sorun ortaya çıkabilir ki, bunun da hafifletilmesinin en temel yolu iyi bir destek hizmeti ve rehabilitasyon çalışmasından geçer.

Bakım hizmeti verenlerin öncelikle bu eğitimleri doğru ve uygulanabilir şekilde sunabilmeleri için donanımlı hale getirilmesi, önemli bir husustur. Hem bu hizmeti sunacak, hem de doğrudan hizmeti alacak kişilerin bakım ve rehabilitasyon konusunda desteklenmesi amacıyla hazırlanan yayınlar, alana ilişkin ihtiyaçların giderilmesine önemli katkı sağlayacaktır. Türkiye’de bu alanda yürekten çalışan insanların bulunması bir avantaj olmakla beraber, etkin bir hizmet ve iyi bir bakım için yeterli olmayabilir. Bu nedenle, eğitim, bilgilendirme, tecrübe kazanımı kadar bu alanda kalıcı olabilecek yayınlara da büyük ihtiyaç duyulmaktadır.

Rehberde bakım hizmeti veren bireylerin eğitimine katkı verecek bilgiler bulunmakla birlikte, özellikle anlatım dilinin herkesin anlayabileceği seviyede olmasına özen gösterilmiştir.

Üstün çaba, fedakârlık ve yüksek maneviyat gerektiren bir hizmet olan evde bakım hizmetinin gelişimine, hizmet sunan çalışanlara ve bu hizmetten faydalanan vatandaşlarımıza olumlu katkılar sağlaması ve hayırlı olması temennisiyle, emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Dr. Aylin ÇİFTÇİ

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü



Komisyon Üyeleri

Yaşar KOCAOĞLU

*Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Yaşlı Hizmetleri Daire Başkanı*

Nuran VAROL BARAN

*Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Saray Engelsiz Yaşam, Bakım, Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi Müdürlüğü
Hemşire*

Hatice Reyhan ÖZGÖBEK

*Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Yaşlı Hizmetleri Dairesi Başkanlığı
Uzman Fizyoterapist*

Gülay ÇELİK

*Milli Eğitim Bakanlığı
Kızılcahamam Anadolu Sağlık Meslek Lisesi Müdürlüğü
Öğretmen*

Özgül KALAYCI

*Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Süleyman Demirel Huzurevi
Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürlüğü
Hemşire*

Rıza TÜRKCAN

*Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Yaşlı Hizmetleri Dairesi Başkanlığı
Psikolog*



Katkıda Bulunanlar

Dr. Aylin ÇİFTÇİ

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü

Ayhan METİN

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Bakanlık Müşaviri

Prof. Dr. Nuran AKDEMİR

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

Prof. Dr. Filiz CAN

*Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*

Prof. Dr. Emine ÖZMETE

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü

Doç. Dr. Ufuk ERGİN

Sağlık Bakanlığı Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Nöroloji Anabilim Dalı

Dr. Nilüfer Acar TEK

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dr. Orhan KOÇ

*Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu Başkanlığı
Başkan Yardımcısı*

Emine KURTLUK

*Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu Başkanlığı
Hemşire*

Arzu TEKBIYIK

Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

Dr. Yaşar Çetin URAL

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık Rehberlik Merkezi

“Konuşamadığımda dilim, ifade edemediğimde anlatanım, göremediğimde gözüm, yapamadığımda her şeyi yapanımsınız.”

KOMİSYON

GİRİŞ

Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de bakım, ailenin temel sorumluluğu olarak kabul edilmektedir. Aile içerisinde verilen evde bakım hizmetlerinin konuya ilişkin olarak yeterli eğitim almadan veriliyor olması önemli bir eksikliklerdir.

Bakım hizmetlerinin yeni oluşan anlayış ve bu doğrultuda hazırlanan yasal düzenlemeler göz önüne alındığında bakım hizmeti eğitim programlarının multidisipliner yaklaşımla düzenlenmesi, yaygınlaştırılması ve kurumsallaştırılması gerekmektedir.

Bakım hizmeti veren bireylerin yetiştirilmesi, sayılarının artırılmasına yönelik çalışmalar, sertifikalı standart eğitim programlarının geliştirilmesi, eğitici personelin yetiştirilmesi ve istihdam edilmesi önem arz etmektedir. Bakım hizmetine ilişkin eğitim programları, bakım ihtiyacında olanlar ve yakınlarının ihtiyaçları, diğer destek hizmetleri göz önünde bulundurularak çok yönlü olarak ele alınmalı ve bütüncül bir yaklaşımla oluşturulmalıdır.

Bakım verenlerin eğitiminde "Bakım Hizmeti Uygulama Rehberi" başlangıç aşamasında duyulan ihtiyacı bir miktar karşılayacak olsa da daha sonrasında bakım personelinin yetiştirilmek üzere Sağlık Meslek Liselerinin ve ön lisans programlarının yaygınlaştırılması, düzenlenecek özel kurslar, programlar ve hizmet içi eğitimlerle eğitim çeşitlenmesine gidilmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Bakıma ihtiyaç duyan ve bakım hizmeti veren bireylerin, neleri yapabileceği ve nelere yetkin olabileceği konusunda bilgilendirilmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Bakım verenlerin eğitim ihtiyacının karşılanmasına yönelik eğitici nitelikte yayın hazırlanması kapsamında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce bir

çalışma komisyonu kurulmuştur. Komisyon, alanda çalışan fizyoterapist, hemşire, psikolog, sağlık meslek lisesi öğretmeni, sosyal çalışmacıdan oluşmuştur.

“Bakım Hizmeti Uygulama Rehberi bakım ihtiyacı duyan bireyin temelde bakım ihtiyacının aynı olduğu varsayımı kabul edilerek, yeterlilikleri destekleyen ve ötelemeyen bir bakış acısıyla; yaşlılık, engellilik ve hastalık durumlarının geçici, süreğen ve ilerleyen süreçlerini kapsayan tüm durumlar için çözüm önerilerinde bulunmuştur. Rehberde sade bir anlatım ve empatiyi geliştiren ben dili anlayışına önem verilmiştir.

Bakım rehberi hazırlanırken; konuyla ilgili mevzuat, ulusal ve uluslararası anlaşmalar, akademik çalışmalar incelenmiş ve gerekli resimler özg¼n “kara kalem çalışması”yla çizilmiş ve renklendirilmiştir. Rehber, komisyon çalışmasından sonra akademisyen ve meslek elemanları ile kurum görüş ve bilgisine sunulmuştur.

İÇİNDEKİLER

1. GÜNLÜK BAKIM	1
Göz Sağlığı ve Temizliği	2
Burun Temizliği	3
Kulak Sağlığı ve Temizliği.....	4
Yüzün ve Boynun Temizliği	5
Ağız ve Diş Temizliği	6
Protez Diş Bakımı	10
El Temizliği	11
Ayak Sağlığı ve Temizliği	13
Tırnakların Temizliği	16
Tuvalet İhtiyacı.....	17
Elbiselerin Giyimi	21
2. KİŞİSEL BAKIM.....	23
Cilt Sağlığı ve Bakımı	24
Saçların Bakımı	25
Bıyık-Sakal Tıraşı	28
İstenmeyen Tüylerin Temizliği	29
Banyo	30
3.TEMİZLİK VE GÜVENLİK.....	41
Yatağın Temizliği ve Düzeni	42
Oda Temizliği ve Düzeni	44
Ev içi Tehlikelere Karşı Korunma	45
İlaç Kullanımı ve Saklanması	46
4.EGZERSİZ	47
Egzersiz	48
Yer Değiştirme	51
Çarşafı Taşıma	55
5. BESLENME.....	57
Beslenme	58
Yiyecek ve İçecek Hazırlığı	59
Yemek Yeme	61
6. YAŞAMA KATILIM.....	63
7. ACİL DURUM.....	67
8. YATAKTA UZUN SÜRE KALMA DURUMUNDA	73



1. GÜNLÜK BAKIM

"Her sabah yüzümü, gözümü, burnumu ağzımı ve dişlerimi temizlemem gerekiyor. Kendim yapmak isterim, ancak yapamıyorsam bana yardımcı olmanız beni mutlu eder..."

G¼z Sağlığı ve Temizliği

- Temiz, yumuşak, pamuklu bir bezle,
- İçten dışa doğru silmenizi isterim (Resim1).
- Her iki g¼z¼me ayrı bez kullanmanız iyi olur.
- G¼zl¼đ¼m varsa boynumdan geçirerek takabilirsiniz ve temizliğini yapabilirsiniz.
- Yılda bir kez g¼rmemi kontrol ettirin.
- G¼zlerimde çapaklanma, kuruma, kızarıklık ve akıntı olduğunda sağlık personeline başvurun.



Resim 1: G¼z bakımı

Burun Temizliği

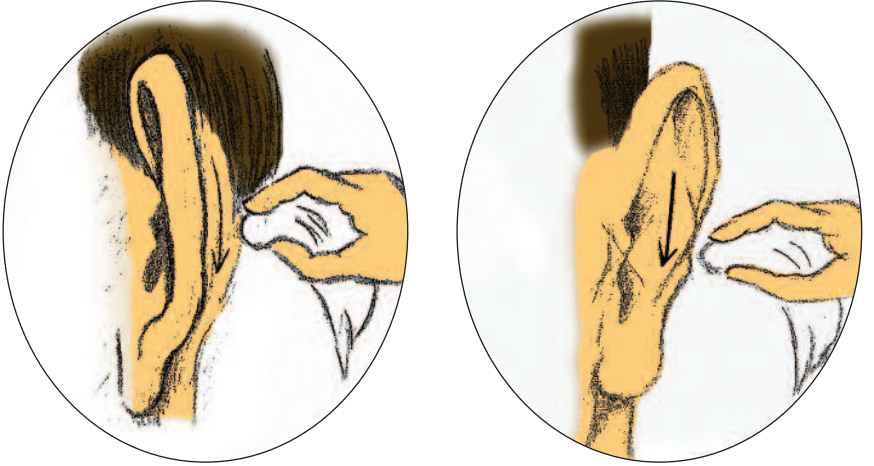
- Temiz, yumuşak bir bez ya da kâğit mendille,
- Burnumun üst kısmından hafifçe sıkarak silmeye yardımcı olun (Resim 2).
- Bunu yaparken fazla zorlamayın.
- Çok kuvvetli sümkmeme istemeyin.
- Burnumda, hava almam için kanül ya da beslenmem için sonda varsa
- Burnumu aşağıdan yukarı temizleyin, sondamın yerinden oynamamasına dikkat edin ve temizledikten sonra nemlendirici sürün.
- Burnumda olan sondalar ağzımda ve burnumda kuruluk yapıyor, ağzımda kötü koku yapıyorsa, temizliği dikkat edin,



Resim 2: Burun bakımı

Kulak Sağlığı ve Temizliği

- Temiz, yumuşak bir bezle,
- Kulağının arkasını ve kepçesinin içini silin. (Resim 3)
- Kulağının iç kısmına sivri uçlu aletler ya da kulak çöp¼ kullanmayın.
- Sizi duymakta zorlanırsam göz¼me bakarak konuşun.
- Duyma testi yaptırın.
- İşitme cihazım varsa yatmadan önce çıkarmamı sağlayın.
- Kulakta akıntı, ağrı ve ateş varsa sağlık kuruluşuna başvurun.



Resim 3: Kulak bakımı

Yüz ve Boyun Temizliği

- Önce ılık sabunlu bezle yüzümü-boynumu silin,
- Sonra durulayın,
- Nazikçe yumuşak bir havluyla kurulayın.
- Yüzüme ıslak mendil kullanmayın.

Trakeostomi varsa

- Temizliğe dikkat edin
- Kanülün etrafını temiz tutun.

Ağız ve Diş Temizliği

Ağız ve diş bakımımı d¼zenli yaparsam;

- Diş ç¼r¼đ¼ ve diş eti hastalıkları,
- Sindirim sistemi,
- Kalp ve dolaşım sistemi,
- B¼brek ve idrar yolları,
- Karaciğer ve metabolizma bozuklukları,
- Eklemlerimde oluşacak iltihabi hastalıklardan korunmuş olurum.

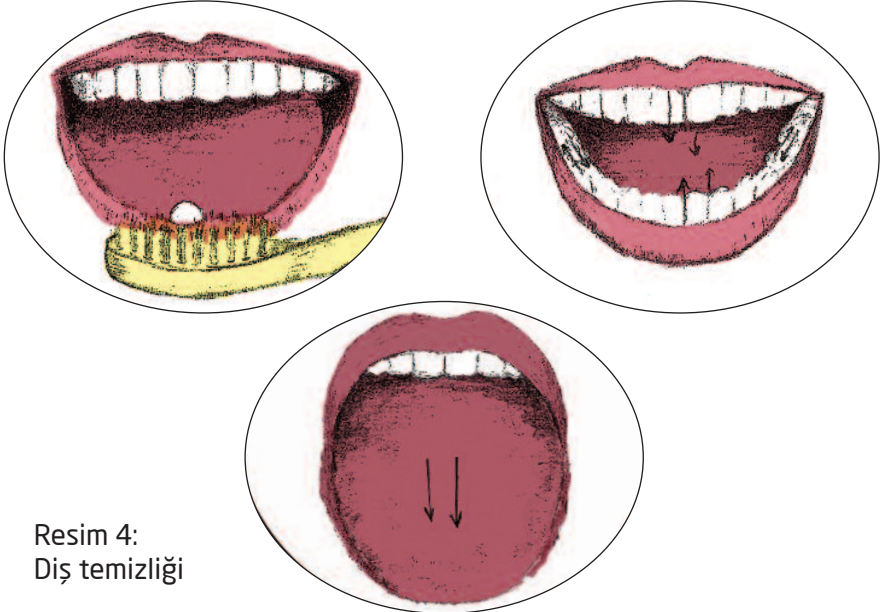
Ağız temizliği ve ağız içi kontrol¼ yapıldığı halde ağız kokum varsa;

- Dişeti hastalığı,
- Diş ç¼r¼kleri,
- Dişlerdeki yapı bozukluğu,
- Uyumsuz ve k¼t¼ kullanılan protezler,
- Bağırsak paraziti, mide rahatsızlıkları,
- Kansızlık,
- Şeker hastalığı,
- Yetersiz beslenme,
- Ağız içi yaralardan ş¼phe edilmeli...

Bu gibi durumlarda diş hekimine danışın.

Dişimi fırçalamayı yapabiliyorsam lütfen destekleyin, yüreklendirin, öğretin (Resim 4).

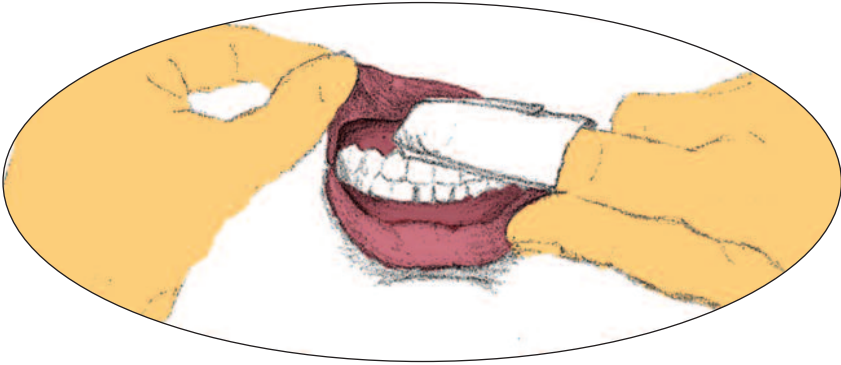
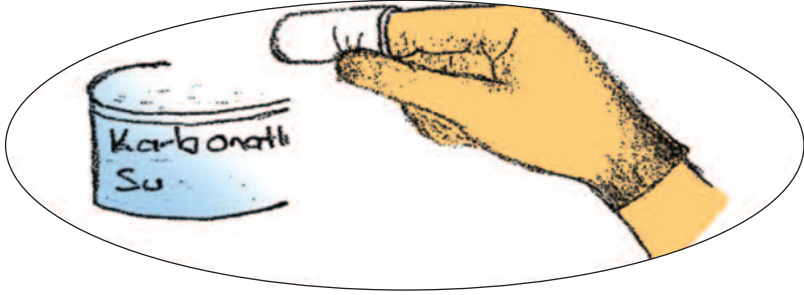
- Diş hekiminin önerdiği fırça ve diş macununu seçmeliyim.
- Diş fırçasını ıslatmadan üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koymalıyım.
- Dişlerimin dış yüzeylerini içte ve dışta yani yuvarlak hareketlerle,
- Azı-çiğneme dişlerimin yüzeyini ileri geri fırçalamalıyım.
- Bu işlemleri yaparken diş etime zarar vermeden yapmalıyım.
- Diş fırçalama süresi en az 2-3 dakika ve günde üç defa fırçalamalıyım.
- Diş fırçamı sık değiştirmeliyim.
- Gazlı, asitli içecek ve şekerli yiyecekler (kola, şekerleme gibi...) dişlerime zararlı olduğunu unutmamalıyım.



Resim 4:
Diş temizliği

Dişlerimi fırçalamıyorum ve fırçalamanıza da izin vermiyorsam (Resim 5);

- Kaynatılmış soğutulmuş bir bardak su içine bir tatlı kaşığı karbonat ile hazırlanmış bir karışım hazırlayın,
- Elinize çift eldiven giyin,
- Yan yatmamı ya da yüzümün size dönük olmasını sağlayın.
- Sağ el işaret parmağına steril gazlı bezi dolayın, sol elle ağzımı açın,
- Sağ el yerine gazlı bezi dil basacağına veya yemek kaşığı sapına sarabilirsiniz.
- Isırma ihtimalim varsa ağzımın sabit açılması konusunda ikinci kişiden yardım alın.
- Gazlı bezi karbonatlı su karışımı ile ıslatıp, dişlerimin iç ve dış çığneme yüzeylerine bastırarak masaj yapar gibi temizleyin.
- Gazlı bezi değiştirin karbonatlı suya batırın,
- Ağzımın iç kısmı, yanaklarım, damağım, dil altımı ve dil üstümü de silin.
- İşlemi iki-üç sefer tekrarlayın,
- Silme işlemi bitince duru su ile durulayın,
- Çatlamayı ve kurumayı önlemek için dudaklarıma uygun bir nemlendirici sürün...
- Temizleme ve masaj işlemi yaparken diş etlerimde hafif kanama olabilir. Telaşlanmadan devam edin.
- Ağız içi, damak ve dilde renk, şekil değişikliği ve uzun süren kanama görüldüğünde diş hekimine başvurun.



Resim 5: Yardımla ağız bakımı

Protez Diş Bakımı

- Protezlerimi gece yatmadan önce çıkartırsam diş etlerim dinlenir ve mikrop oluşmaz,
- Protezler ılık su ile fırçalanıp karbonatlı su içinde saklamalıyım (Resim 6),
- Protezlerimi takmadan önce ağzımın içini diş fırçası ve macunla önerilen şekilde fırçalamalıyım,
- Ağzımda hiç diş yoksa tahriş etmekten kaçınmalıyım,
- Protezlerimi bol su ile duruladıktan sonra yavaş hareketlerle ağzıma yerleştirmeliyim.
- Yapamıyorsam destekleyin.....
- Ağız içi aftlarımda ve yaralarında diş hekimine danışın.

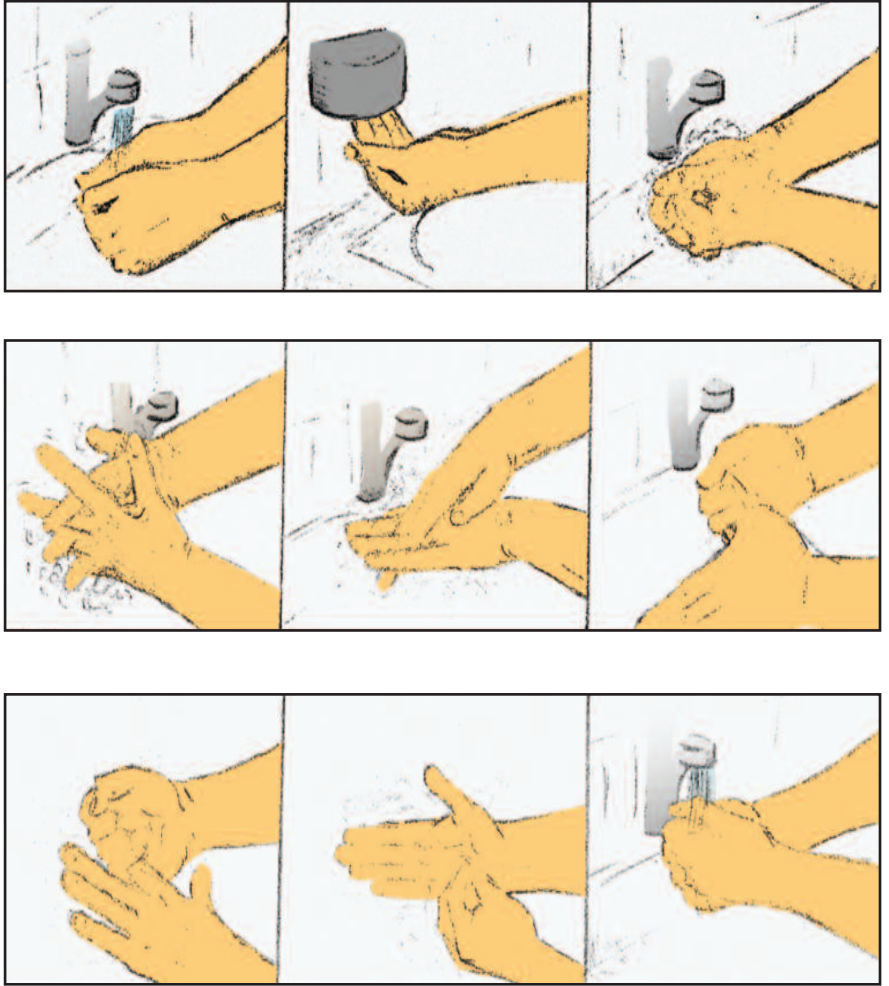


Resim 6: Protez diş bakımı

El Temizliği

Ellerimin temizliğini Resim 7 deki sıra ile yapmamı sağlayın;

- Kirlendiğinde,
- Yemeklerden önce ve sonra,
- Tuvalet ihtiyacından önce ve sonra,
- Diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce,
- Dışarıdan eve geldikten sonra, su ve sabunla, yapabiliyorsam kendim, yapamıyorsam siz yıkayın...
- El havlumu ayak havlumla karıştırmayın.
- Elimin temizliğini koruyamayabilirim, elimi meşgul edecek faaliyetler bulabilirsin.



Resim 7: El temizliği

Ayak Sağlığı ve Temizliği

Ayaklarımı her gün düzenli aralıklarla yıkarsam;

- Kokusunu,
- Nasır oluşumunu,
- Ayak mantarını engellemiş olurum...

Ayak bakımını yapabiliyorsam yapmama izin verin, yapamıyorsam;

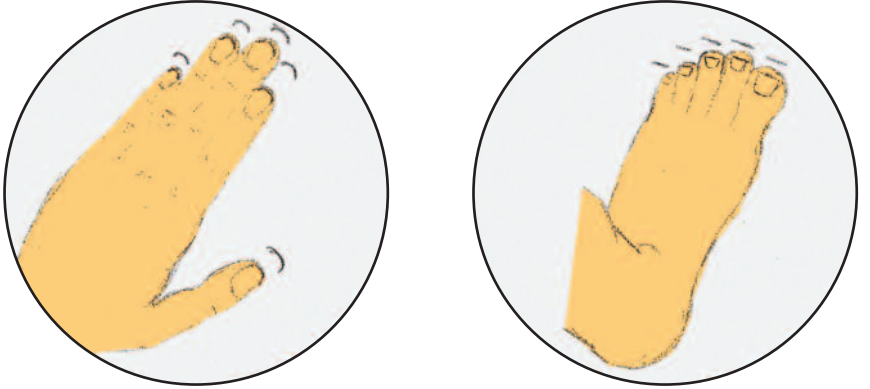
- Günlük yıkayın,
- Ilık su ve sabun ya da şampuanla yumuşatın,
- Topuklarımdaki fazla derileri temizleyin,
- Tırnaklarımın batmasını önlemek için düz, tırnak etine yakın olmayacak şekilde kesin (Resim 8),
- Tırnak kesiminden sonra yıkayın ve parmak aralarını kurulayın,
- Vazelinle yumuşatın.
- Çoraplarımı günlük değiştirin.
- Pamuklu çorapları tercih edin.
- Ayak havlumu, el ve banyo havlularımla karıştırmayın.



Resim 8: Ayak bakımı

Tırnakların Temizliği

- Tırnaklarımı özellikle banyodan sonra düzenli kesersen, tırnaklarım yumuşadığı için canım yanmaz...
- El tırnaklarımı yarımaya (Resim 9) biçiminde,
- Ayak tırnaklarımı düz kesin,
- Tırnaklarımı çok dipten kesmeyin,
- Tırnak aralarını temizleyin,
- Kesim şekline dikkat edersen tırnak batması olmaz.
- Tırnaklarımı düzenli aralıklarla keserseniz kendime zarar vermeme engellersin.
- Tırnak yeme alışkanlığım varsa engellemiş olursun.
- Tırnak batması gelişirse sağlık kuruluşundan yardım alın.



Resim 9: Tırnakların kesimi

Ayak sağlığını korumak için;

- Ayağıma uygun, önü kapalı, kaymayan ayakkabı veya terlik giydirin,
 - Ayakkabı içinde çorabımın kıvrılmasını önleyin,
 - Uzun süreli ayağımı ayakkabı içinde bırakmayın.
 - Bazen ayağımı çarptığımı hissetmeyebilirim,
 - Ayak parmaklarımda, tırnaklarımda, tabanında yaralar, renk ve şekil değişikliği olabilir,
 - Duruşumda ve basmamda sorun olabilir, bu gibi durumlarda sağlık kuruluşuna başvurun...
 - Ayağımda veya tırnağımda nasır-mantar oluşmuşsa; doktorun önerdiği ilaçları düzenli uygulayın,
 - Mantarım geçse bile önerilen sürece kullanmaya devam edin,
 - Ayak mantarları dirençli olduğu için tekrarlayabilir!
 - Sürekli yatmam gereken rahatsızlığım varsa; ayak duruşumu bozmamak için üzerime örttüğünüz yorgan veya nevresimi ayakucuma sabitlemeyin.
 - Uzun süre örtü altında tutulursa ayak düşmesine sebep olabilir!

El ve ayaklarımla kendime zarar verebilirim. Bu gibi durumlarda;

- El ve ayağımın aşırı hareketlerini kısıtlayıcı giysilerle engelleyin,
- El ve ayaklarıma belli aralıklarla egzersiz yapmamı sağlayın,
- El ve ayaklarımda yara, yanık, renk değişikliği, aşırı üş¼me ya da terlemeyi kendim fark edemeyebilirim, ısınlarla karşılaştırarak kontrol edin.

El ve ayak uzuv noksanlığım olduğunda;

- Çıkabilen protezlerimi belirli aralıklarla çıkarıp,
- Derimi temizleyin, nemlendirin,
- Masaj yapın,
- Bandaj ya da uygun çorap kullanın,
- Protezimi temizleyin.

Tuvalet İhtiyacı

- Tuvalette yapabildiğim doğru hareketlere izin verin,
- İhtiyacımı giderirken mahremiyetime özen gösterin,
- Tuvalet ihtiyacımdan önce ve sonra elimi sabunla yıkamamı hatırlatın, yapamıyorsa siz unutmayın.
 - Tuvalet ihtiyacımı sözel ifade edemiyorsam vücut hareketlerime dikkat edin...
 - Tuvalet eğitimim varsa, öğrendiğimi unutturmayın,
 - Tuvalet ihtiyacımı bildirdiğimde geciktirmeyin,
 - Bildiremediğimde belirli aralıklarla tuvalete götürün,
 - Tuvalete birlikte girmemiz gerekebilir, böyle bir durumda da tuvaletin kapısını örtün,
 - Mahrem bölgemin temizliğine özen gösterin.
 - Bezlenmem gerekirse alerji yapmayan bezler kullanın,
 - Bezimi sık aralıklarla değiştirin,
 - Ay halimde uygun ped kullanın ve sık değiştirin, temizliğime dikkat edin,
 - Bayanlarda önden-arkaya temizleyin.



Resim 10: Önerilen arkadan fermuarlı tulum

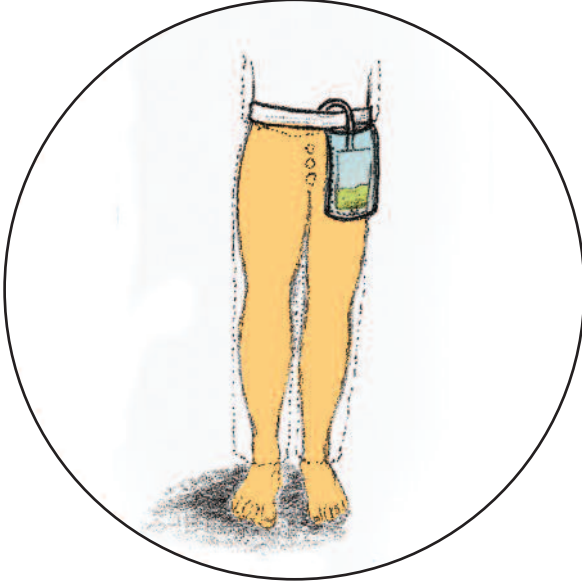
• Gerektiğinde bezime ve mahrem bölgeye ulaşmamı engellemek için arkadan fermuarlı tulumlar giydirin (Resim.10).

Mahrem Bölgenin Bakımı:

- Uygun bir kabın içine ılık sabunlu su hazırlayın,
- Başlamadan önce ellerinizi yıkayın,
- Eldiven giyin,
- Hazırlanan sabunlu su ile ıslatılmış bez yardımı ile önden arkaya mahrem bölgemi silin,
 - Durulayın ve kâğıt havlu ile kurulayın,
 - Kurulamadığınız zaman mikroplar üreyebilir.
 - Bunu üç sefer tekrar edin ve her seferinde ayrı bez kullanın,
 - Islak mendil kullanmayın.

İdrar sondam varsa;

- Kullanma konusunda hemşiremin önerilerini unutmayın,
- İdrar torbamın dolmasını beklemeden boşaltın,
- İdrar sondası bir süre takılı kalması gerekiyorsa ve hareketli isem torbamı çıkma yönünde kesinlikle zorlamayacak şekilde sabitleyin ve çanta içine yerleştirin (Resim 11).
- İdrar torbama hiç idrar gelmezse, torbamda biriken idrar renginde farklılık olursa doktora danışın ve sondamı çıkarmaya çalışmayın...



Resim 11: Önerilen sonda çantası

S¼rg¼-¼rdek kullanmam gerekirse;

- Mahremiyetime dikkat edin,
 - Kullanırken yatağımın kirlenmesine engel olmak için yatağa su ge¼çirmeyen ¼rt¼ serin,
 - Kullanırken yardıma ihtiyacım varsa yanımdan ayrılmayın.
 - Kullanırken size ihtiyacım yoksa bu s¼rede beni yalnız bırakın
 - Kullandıktan sonra mikrop ¼ld¼r¼c¼ temizlik malzemesi kullanarak temizleyin,
- B¼y¼k abdestimi tutamadığım durumunda uygun pedler kullanın, kuru ve temiz olmasını sağlayın.
- B¼y¼k ve k¼c¼k abdestimi normal yollarla yapamadığım ¼zel durumlarda, karnıma yerleştirilen malzemelerin kullanımı ve temizliği için hemşireme başvurun.
- B¼y¼k ve k¼c¼k abdestimin g¼r¼n¼m¼n¼ kontrol edin, farklılıklarda doktora başvurun.

Elbiselerin Giyimi

- Giysilerimi kendim değiştirebiliyorsam izin verin değiştireyim. Yapamıyorsam destekleyin.
- Giysilerimi cinsiyetime ve ihtiyalarımaya göre seçin,
- Seçerken tercihlerime saygı gösterin...

Giysilerimin;

- Temiz, tl ve uyumlu,
- Mevsime uygun,
- Sentetik olmayan, pamuklu,
- Hareketimi kısıtlamayan,
- nden açık,
- Belden lastikli ya da yapışkanlı,
- Bol ve vcudaya yapışmayan olmasına dikkat edin.
- Sizin rahat ettiğiniz giysilerden bana da tercih edin,
- Kirlendikçe değiştirin.

Kol ve bacağı kullanamadığım durumlarda giysilerimi giyerken;

- Önce beni, iskemle ya da yatağın arkalığine dayandırın,
- Önü açık giysimi sırtıma koyarak önce kullanamadığım kolumu, daha sonra diğerini giydirin,
- Pantolon ve çorap giydirirken kullanamadığım bacağı diğer bacağımın üstüne atın,
- Önce kullanamadığım bacağı, daha sonra da diğerini giydirin,
- Giysi çıkarma işlemi yaparken sağlam tarafımdan başlayarak aynı sıralama ile yapın (Resim 12).



Resim 12: Uygun giydiriş şekli

2. KİŞİSEL BAKIM

"En küçük ihtiyacımın giderilmesi bile beni mutlu eder..."

Cilt Sağlığı ve Bakımı

- Sağlığım için g¼stereceđim doğru davranış ve alışkanlıklar sayesinde pek çok hastalığın ¼n¼ne geçebilirim.
- Sağlığa zarar verecek durum ve ortamlardan korunmak için deride yapılacak uygulamalar çok ¼nemlidir. Kullandığım malzemelerin alerji yapmayanını seçmeliyim.
 - Sağlıklı deri yapısı daha sağlıklı ve bakımlı g¼r¼nmemi sağlar.
 - Sabah uyandığımda g¼nl¼k bakımımı yapmalıyım !
 - Ayrıca, g¼neř ışığından g¼nl¼k faydalanmalıyım, aynı zamanda g¼neřin zararlı ışınlarından da korunmalıyım.

Saçların Bakımı

- Saç bakımımı yapabiliyorsam izin verin yapayım.

Yapamıyorsam;

- Saçlarımın kesimini, cinsiyetime ve yaşıma uygun yaptırın,
- Saçlarımı haftada bir ya da iki kez, yağlı ise daha sık yıkayın,
- Suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol edin,
- Saça özel, alerji yapmayan sabun ya da şampuanı tercih edin,
- Saç dibinde kepek varsa, sık yıkayın ve iyi durulayın,
- Elektrikli saç kurutucusu kullanmanız gerekirse uzaktan tutun,
- Saçıma kullandığınız tarağımı kullanmadan önce sıcak sabunlu suyla yıkayın.
- Saçlarımı yumuşak havlu ile kurularsan, saçlarım kırılmaz,

Saçını yatakta yıkamanız gerekebilir;

Özel saç yıkama küveti varsa ensemeye uygun bir şekilde yerleştirin (Resim 13),



Resim 13: Yatakta saç bakımı

- Ya da başımı yatağın kenarına çekin,
- Enseme yumuşak bir havlu koyun,
- Boynumdan kovanın içine bir muşamba yerleştirin (Resim 14),
- Suyun sıcaklığını kontrol edin,
- Saçımı uygun sabun ya da şampuanla yıkayın, durulayın,
- Havluyla nemini alın, gerekirse saç kurutma makinesini uzak tutarak kurutun.
- Yıkadıktan sonra yastığımın üstüne de havlu yerleştirin,
- Yastığımın kılıfını değiştirin...
- İmkân varsa özel kuru yıkama malzemelerini deneyebiliriz.



Resim 14: Yatakta saç bakımı

Bıyık-Sakal Tıraşı

- Tıraşı doğru biçimde olursam; tahriş, kesik, iltihap oluşumu ve kıl dönmesi önlenir. Cildim daha sağlıklı olur.

Nasıl tıraş olmalıyım? (Resim 15)

- Tıraş öncesi cildimi sıcak su, sıcak havlu veya tıraş jeli ile yumuşatın. Duş almışsam zaten cildim yumuşak olacaktır.
- Yüzüme ve boynuma sürdüğünüz jel ya da köpüğü, dairesel hareketlerle dağıtın,
- Tıraşımı elmacık kemiklerim üzerinden başlayarak çene bitimine kadar devam edin,
- Boynumu en son tıraş edin. Çene altı ve boyunun tıraşı ise aşağıdan yukarıya doğru yapın,



Resim 15: Tıraş yönü

- Dudak üstü tıraş edilirken ağız bölgesinin gerilmesi gerekir. Jileti yukarıdan aşağıya doğru kullanın,
- Tıraş malzemelerini sadece bana kullanın ve tıraş bıçağımın temiz olmasına dikkat edin,
- Tıraş olduktan sonra yüzümü yıkayıp kurulanmasına özen gösterin,
- Tıraş sonrası kolonya ciltte kuruluk yaratacağı için kullanmayın, yumuşatıcı kremi tercih ederim.

İstenmeyen Tüylerin Temizlenmesi

- “Tüylerim temizlenmediğinde fazla terlerim ve kötü kokarım.”
- Koltukaltı ve mahrem yerlerimi düzenli olarak tıraş edin,
- Tıraşı kılın çıkış yönüne göre yapın.
- Bayansam bacaklarımda kılınma beni rahatsız eder, uygun olan; jilet, kıl döken kremler ve jeller, ağda, epilator gibi bir yöntemle temizliğimi yapmamı sağlayın.

Banyo

İhtiyacıma göre, düzenli aralıklarla yıkanırsam;

- Hastalık yapan mikroplardan,
- Kötü kokulardan,
- Mantar hastalığından,
- Uyuz ve bitlenmeden,
- Alerjik hastalıklardan korunmuş olurum.

“Banyomu yapabiliyorsam destek olun.”

Banyomda kullanacağım;

- Banyo yapmayı istemezsem; beni ikna etmekten vazgeçme!
- Havlumu, bornozumu, lifimi, sabunumu sadece bana kullanırsan benden-size, sizden-bana bulaşacak hastalıklardan korunmuş oluruz.

Yatakta yıkanmam gerekiyorsa;

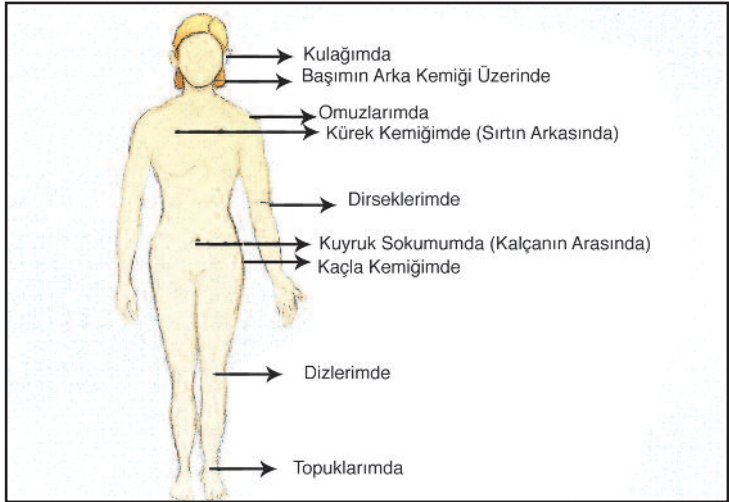
- Gözlerimi, burnumu, kulaklarımı, boynumu, yüzümü, ağzımı ve dişlerimi günlük temizleyin,
- Kollarımı, koltukaltımı ve vücudumu silin,
- Ellerimi ve ayaklarımı yıkayın,
- Mahrem yerimin temizliğini ve bezimi kontrol edin,
- Temizliğim sırasında vücudumdaki kızarıklıkları ve değişiklikleri kontrol edin.
- Temizlenme sonrası krem sürün,
- Temizlenme sonrası çarşafımı değiştirin,

Yatak Yaraları;

Uzun süre yatakta kalmam gerektiği durumlarda, vücudumda
(Resim16);

- Kulağımda,
- Başımın arka kemik üstünde,
- Omuzlarımda (bası yerlerimde)
- Dirseklerimde,
- Kürek kemiğimde
- Buyruk sokumumda,
- Kalça kemiğimde,
- Dizlerimde,
- Topuklarımda,

günlük olarak kızarıklık olup olmadığını kontrol edin...



Resim 16: Yatak yarası açılabilir hassas bölgeler

Yatak yarasının önlenmesi;

- Derimin günlük temizliğine özen gösterin
- Terlemeden dolayı derimin ıslak olmasını engelleyin,
- Vücudumun yatağa sürtünmesini ve yaralanmasını engelleyin,
- Sabah ve akşam yatmadan önce tüm vücuduma, özellikle yatak yarasına hassas bölgelerime nemlendiricilerle masaj yapın,
- Yatak içinde eklemelerimin izin verdiği ölçüde hareket ettirin,
- Sentetik yatak takımı ve çamaşır kullanmayın,
- Çarşafın gergin olmasını sağlayın,
- Gerektiğinde havalı yatak kullanın,
- Havalı yatak kullanılsa bile gündüzleri iki saat, gece ise 4-5 saat geçmeyecek sürede sırt üstü ve sağ-sol yanlarıma yatış yönümü yastıklarla destekleyerek, (pozisyonlama) değiştirin.
- Bol su almamı sağlayın,
- Yeterli ve dengeli beslenmemi sağlayın,
- Belirli aralıklarla kan değerlerini ölçtürün,

Varsa iyileşmesi için;

- Bası bölgelerimde önlem almaz iseniz önce kızarıklık sonrasında hızlı bir şekilde yatak yaraları açılabilir,
- Eğer kızarıklık ya da yara açılmış ise doktor-hemşireme başvurun, pansumanı için öneri alın.
- Yatak yaram varsa yara çevresine masaj yapın,
- Pozisyonlama, egzersiz, masaj için ve fizyoterapist-hemşiremden öneri alın.

Yatış Yönü (Pozisyonlama);

- Uzun süreli yatakta kalmam gerektiğinde yatak yaralarını önlemek ya da oluşmuşsa iyileşmesini sağlamak için;
- Yatış yönümü değiştirirken benden yardım isteyin, yapamıyorsam, bana ne yapmak istediğinizi anlatın, yavaş hareket edelim başım dönebilir

Sırt üstü yatarken;

- Başımın altına omuzlarıma kadar gelen, gövdemle aynı hizaya getirecek yükseklikte rahat bir yastık koyun,
- Nefes darlığım varsa yastığımın biraz daha yüksek olmasını sağlayın,
- Bacaklarım yarı bükülü olacak şekilde, dizlerimin altına yastık yerleştirin,
- Kollarımın yarı bükülü olacak şekilde dirseklerden ellere doğru uzanan ince yastıklar kullanın (Resim 17),



Resim 17: Sırtüstü yatırma

Yatakta otururken;

- Yatar durumdan oturur duruma gelirken başım d¼nebilir, kendimi iyi hissetmeyebilirim, yavaş hareket etmemi ve derin soluk almamı hatırlatabilirsin.
- Bel-boyun boşluklarıma ve dizlerimin altını ince yastıklarla destekleyin (Resim 18).

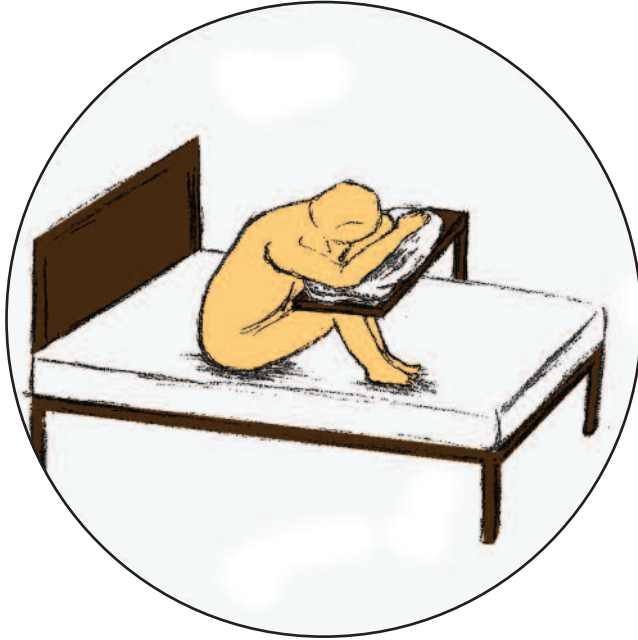


Resim 18: Yatakta dik oturma

Solunum güçlüğü çekiyorsam kollarımı ve başımın önüme eğin bu duruşumu yastıkla destekleyin.

- Önüme çekeceğiniz yemek masasının üzerine ya da kucağıma yastık koyun.

- Yastıklı alacağım bu duruş göğüs kafesimi genişleterek rahat nefes almamı sağlar (Resim 19).



Resim 19: Yatakta solunum şekli

Sağ veya sol yana yatarken;

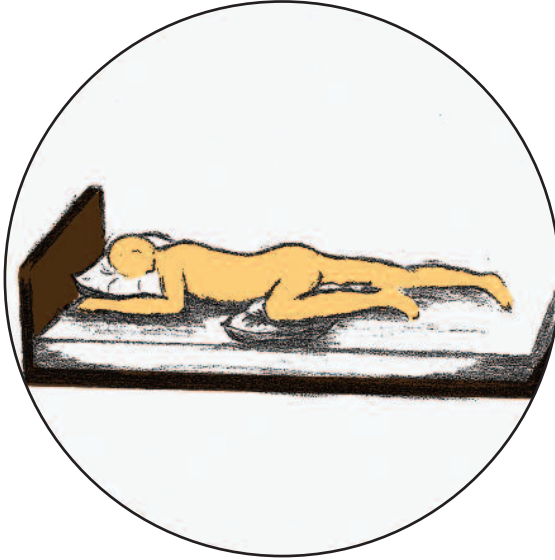
- Yan yatar haline getirmek için, yatağa yaklaşın,
- Omuzlarımdan ve kalçamdan tutarak kendinize doğru çekin,
- Sırtıma ve kalçama desteklemek için yastık yerleştirin,
- Dizlerimin b¼k¼l¼ olmasını sağlayın, arasına ince bir yastık yerleştirin,
 - Altta kalan kolumun omzumu rahatlatacak şekilde, b¼k¼l¼ olarak baş yastığımın yanına yerleştirin
 - Üstte kalan kolumun b¼k¼l¼ olmasını sağlayın, altına bir yastık koyun (Resim 20).



Resim 20: Yan yatış

Yüzüstü yatarken;

- Her zaman yüz üstü yatmak beni zorlayabilir, eğer istersem ya da özel durumlarda yüzüstü yatabilirim....
- Yan yatış durumunda iken altta kalan kolumu yanıma uzatın,
- Omuz ve kalçamdaki kendinize doğru çekin,
- Kolumu dirseğimden bükülü, avucumun içi yatağa değecek şekilde yerleştirin,
- Dizim hafif bükülü yana açık olacak şekilde yastıkla destekleyin,
- Yatağın diğer tarafına geçin, altta kalan kolu kendinize doğru çekerek rahatlatın (Resim 21).



Resim 21: Yüzüstü yatış



3. TEMİZLİK VE GÜVENLİK

“Bakım veren kişiyi değiştirmediğiniz sürece beni daha iyi anlayabilir.
Lütfen sık değiştirmeyin.”

Yatağın Temizliği ve D¼zeni **Yatakta uzun s¼reli kalmam gerektiğinde arşafımı değiştirirken (Resim 22);**

- Mahremiyetimi koruyun,
- Yatağın kenarına temiz çarşafı uzunlamasına katlayarak tutun,
- Sırt ¼st¼ yatar durumdan, omzumdan ve kalçamdan tutarak kendinize çekin, yan yatar hale getirin ve d¼řmemem için tutun,
- Yardımcınızdan temiz çarşafı alta itmesini, kirliyi kendine doğru çekmeyi isteyin,



Resim 22: arşaf değişimi

- Sonra beni tekrar sırt üstü yatar duruma getirin,
- Aynı şekilde yatağın diğer tarafına geçerek omuz ve kalçamdan tutup kendinize çekin,
- Alttaki kirli çarşafı katlayarak toparlayın, temiz çarşafı yayın ve beni sırtüstü yatağa yatırın,
- Bel sağlığınıza dikkat edin,
- Çarşafın gergin olmasına özen gösterin,
- Yatak takımlarımı ütöleyin,
- Islak, kirli ve katlanmış çarşaf bası yaralarının oluşmasına neden olabilir,
- Kirli yatak takımını kirli giysilerimle birlikte silkelemeden, yere değirmeden taşınmalı, özel durumlarda ayrı yıkanmalı,
- Yatak takımı ihtiyaca göre düzenli aralıklarla değiştirilmelidir.

Oda Temizliği ve Düzeni

- Odanın havalanması ve günlük temizliği sağlığım için önemlidir.

Odam;

- Güneş ışığı almalı,
- Aydınlık olmalı,
- Havası aşırı kuru olmamalı, nemi ayarlanmalı,
- Sıcaklığını bana uygun olmalı,
- Duvar ve mobilyaların renkleri açık ve yumuşak olmalı,
- Sade döşenmeli...

Odamda;

- Mobilyalar ve aksesuarlar köşeli olmayan yumuşak malzemeden olsun,
- Sürekli kullandığım eşyalarımı ulaşabileceğim yere yerleştirin,
- Gece aydınlatmam uygun olsun,
- Telefonum ve kullandığım kumandalar ulaşabileceğim yerde ve kullanacağım özellikte olsun,
- Sürekli aradığım numaralar, görebileceğim büyüklükte yazılı rehberim olsun,
- Görebileceğim yerde ve büyüklükte saat ve takvim olsun,
- Kullandığım yardımcı araçların güvenliği kontrol edilmeli ve uzanabileceğim uzaklıkta bulunsun,
- Acil durumlar için size ulaşabileceğim çözümler olmalıdır.

Ev içi Tehlikelere Karşı Korunma

- Odamda kesici-delici ve batıcı aletler bulunmamalı,
- Yatağımın yüksekliği, yatak kenarında oturduğumda ayaklarımın yere değmesine izin vermeli,
- Yatağım hareketlerimi kısıtlamadan düşmemi engelleyici şekilde olmalı,
- Evin içine ve merdivenlere tutunabileceğim, duvar renginden farklı renkte tutamaklar yerleştirilmeli,
- Özellikle banyo ve tuvaletlere uygun ölçülerde tutamaklar, banyo küvetleri, tuvalet ve lavabolar bulunmalı,
- Banyo ve tuvaletlerin kullanım alanı uygun olmalı ve zemin kayganlığı önlenmeli, özellikle banyo kapıları dışa açılmalı
- Mutfaktaki ocağın ve diğer ısı aletlerinin güvenliği sağlanmalı,
- Mutfak tezgahının yüksekliği kullanıma uygun olmalı,
- Evdeki temizlik maddeleri kontrollü yerde olmalı,
- Evdeki elektrik prizleri kapalı olmalı,
- Çöpler, içine poşet yerleştirilmiş çöp kovalarına konulmalı, kapalı olarak saklanmalı ve hemen uzaklaştırılmalı,
- Eve kaymaya engel olan halı, kilim serilmeli ya da kaygansa sabitlenmeli,
- Evdeki eşikler kaldırılmalı,
- Döşemeler silindikten sonra kurulanmalı,
- Pencere ve balkon için havalandırmayı engellemeyecek güvenlik önlemleri alınmalı,
- Ev için yangın önlemleri alınmalı,
- Lütfen afet durumlarına karşı benimle ilgili tedbirleri alın...

İlaç Kullanımı ve Saklanması

- İlaçlarımı uygun koşullarda saklayın,
- İlaçlarımı doktorumun önerdiği şekilde kullanmamı sağlayın,
- İlaç saatime mutlaka uyun,
- İlaçları içmek istemeyebilirim. Uygun bir yöntemle ilacımı verin,
- İlaçlarımı yuttuğumdan ya da içtiğimden emin olun,
- İlaçlarımın talimatlarını okuyun,
- İlaçların son kullanma tarihlerini kontrol edin,
- İlaçlarımı karıştırabilirim, kontroll¼ verin.

4. EGZERSİZ

“Yapabildiğimin en zorunu deniyorum..”

Egzersiz

Hareket etmek benim;

- Sağlıklı olmamı,
 - Kendime yardım edebilmemi,
 - Hayattan doyum alabilmemi,
 - Üretebilmem için gerekli gücü toplamamı sağlar.
- Yapabiliyorsa, emniyetli koşullarda spor ile ilgilenmemi desteklemenizi isterim.
 - Her gün- gün boyu toplam 45 dakika hareketli olmamı sağlayın;
 - Yürüyebilirim,
 - Merdiven çıkabilirim,
 - Ev içinde sizin yaptığınız işlere yardımcı olabilirim,
 - Tekerlekli sandalyede kollarımı, bacaklarımı, gövdemi hareketlendirebilirim (Resim 23).



Resim 23: Tekerlekli sandalyede egzersiz

- Yatakta kendim ya da sizin yardımınızla;

- Kollarımı,
- Bacaklarımı,
- Gövdemi

eklemlerimin izin verdiğiince hareketini sağlayabilirim.

Merdiven çıkarken arkamda, inerken önümde olmayı özen gösterin, çekiştirmeden destekleyin.

- Kullandığım eşyalarımın (baston, yürüme yardım cihazları, tekerlekli sandalye, özel donanımlı yataklar vb) temizliğinde size yardım edebilirim.

- Doğru kullanmak için; fizyoterapistimin önerileri doğrultusunda beni yönlendirin,

- Koltuktan ya da yataktan kalkarken lütfen beni çekiştirmeden, benden yardım isteyin.

- Özellikle sabahları yataktan kalkarken ya da uzun süreli hareketsiz kaldığımda dengemi kaybedip düşebilirim, dikkatli olalım...

Oturduğum koltuk ya da sandalyenin yüksekliği rahat oturup kalkmam için çok önemli! Bu nedenle;

- Oturduğum yerin derinliği dizimi rahatsız etmeyecek şekilde kalçamdan dizime kadar,
- Yüksekliği ise bacağımdan topuğuma kadar,
- Sırt yüksekliği ise kalçamdan omzuma kadar,
- Kolçaklar ise kollarım yarı bükülü olarak rahatça koyabileceğim yükseklikte olmalıdır (Resim 24).



Resim 24: Sandalye ölçüleri

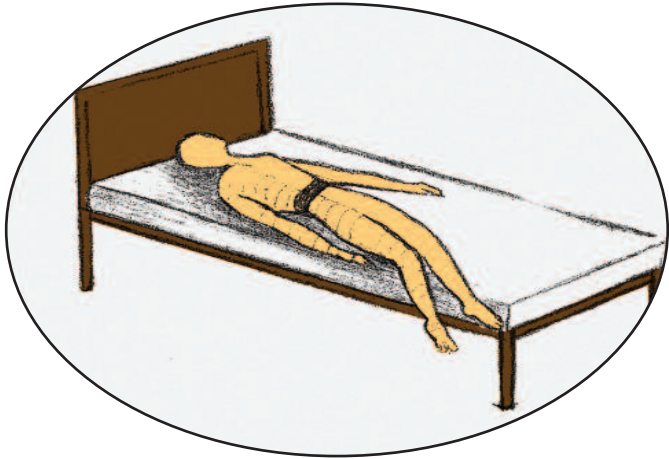
Yer Değiştirme

Yataktan sandalyeye geçerken;

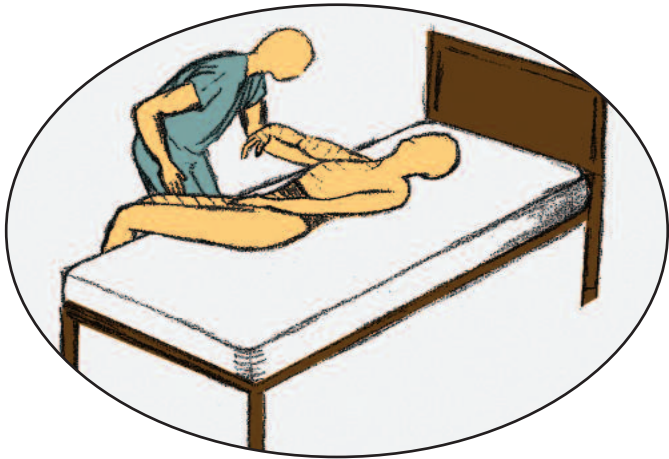
- Belime kaldırmakta kolaylık olsun diye kemer ya da kuşak bağlayın.
- Sandalyemi yatağın yanına yanaştırın. Tekerlekli sandalyemin tekerleklerini kilitleyin (Resim 25).



Resim 25: Sandalye konumu



Resim 26: Yatağın kenarına yakın olmamı sağlayın,



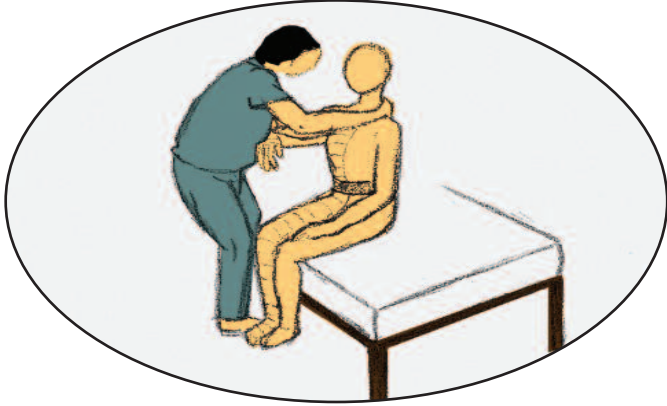
Resim. 27: Ayaklarımı yataktan sarkıtın,



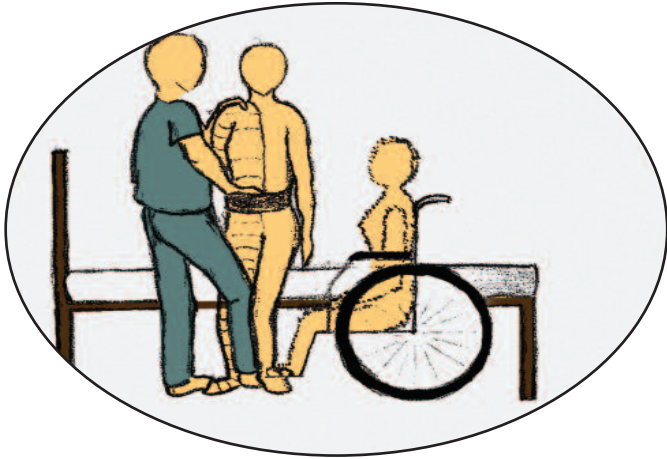
Resim 28: Sizden taraftaki kolumu elinizle dirseğimden kavrayarak tutun,



Resim. 29: Diğer elinizle boynumu destekleyerek yatak kenarında oturmamı sağlayın, baş dönmesi varsa bekleyin.



Resim 30: Önümde durarak bir ayağınızı benim iki ayağımın ortasına koyun ve belime bağladığınız kemerden tutup kendinize çekerek ayağa kaldırın,



Resim 31: Bir hamlede sandalyeye doğru oturmasını sağlayın Sandalyemden yatağa geçerken aynı şekilde beni destekleyin.

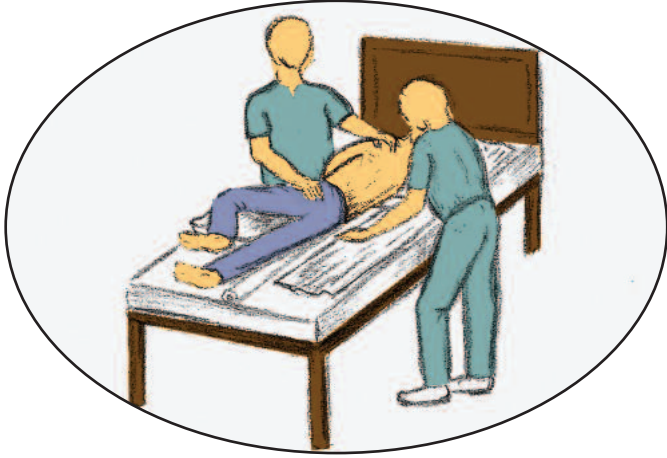
Çarşafı taşıma

- Uzun süreli yatmam gerektiğinde, sağlam bir çarşafı başka bir yatağa almak için;
- Örtüyü uzunlamasına bükülü olarak yanına hazırlayın,
- Yatağın diğer yanına geçerek benim omzumdan ve kalçamdan tutarak kendinize doğru çekin ve
- Yan yatış durumuna getirdiğinizde yardımcınızdan örtüyü yarıya kadar sermesini isteyin (Resim 32).



Resim 32: Örtüyü alta sermek için

- Sonra diğer yana geçerek aynı şekilde beni omzundan ve kalçamdaki tutarak kendinize çekip altındaki örtünün serilmesini yardımcınızdan isteyin,
- Örtü altımda serildikten sonra dört köşesinden yardımcınız ile birlikte tutup tek hamlede diğer yatağa geçirebilirsin (Resim 33).



Resim 33: Örtüyü alta sererken yardımcının desteği

5. BESLENME

“Sağlığımızı korumak için yeterli ve dengeli beslenelim;
Sağlıklı bir yaşam için yeteri kadar su içelim...”

Beslenme

Günlük tüketmemiz gereken 4 besin grubu vardır :

1. Süt ve süt ürünleri

(1 kase yoğurt / 1 bardak süt / 1 kibrit kutusu peynir)

2. Et ve türevleri

(2-3 köfte kadar et / tavuk / balık

Edinmiyorsak; et yerine geçebilecek 1 tabak nohut, kuru fasulye, mercimek yemeği veya

1 yumurta veya

1 kibrit kutusu kadar

Balık yerine geçen 1 avuç ceviz / fındık / fıstık veya badem)

3. Sebze ve meyve,

(Öğünlerde mevsim salatası veya

2-3 adet mevsim meyvesi)

4. Tahıllar

(Günlük 8-10 ince dilim ekmeğ yenilebilir

Öğünlerde yediğimiz 1 kepçe çorba veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarnada 1 dilim ekmeğ yerine geçebilir.)

“Kurubaklagil yemeği, yumurta, et veya yerine yediklerimiz yanında C vitamini içeren mevsim sebze ve meyvesi da alınırsa kansızlığı önlemeye yardımcı olunur.”

“Önerilen bu beslenme şekli özel diyeti olmayan bireyler için geçerlidir. Özel diyetim varsa özen gösterin.”

- Su çok önemli! Günde 8-10 bardak içmeliyim.

Yiyecek ve içecek hazırlığı

Yemek pişirdiğimiz ve yediğimiz kapların temizliğine, sağlıklı olmasına dikkat ediniz.

- ✓ Kokmayan,
 - ✓ Çürümeyen,
 - ✓ Ekşimeyen,
 - ✓ Küflenmeyen,
 - ✓ Son kullanım tarihi geçmemiş,
 - ✓ Temiz besinlerle beslerseniz,
- Beni besin zehirlenmesinden korumuş olursunuz,

- Yiyeceklerimi hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın,
- Yiyeceklerimin; saklandığı, hazırlandığı yerlerin temiz olmasına dikkat edin,
- Yeterli ve dengeli beslenme konusunda sizler gibi hangi besinleri gün içinde nasıl ve ne kadar tüketmem gerektiğini bilemeyebilirim,
- Sebze ve meyveleri yıkarken deterjan, çamaşır suyu kullanmayın,
- Hastalığıma, kiloma, yaşıma göre diyet önerilmişse, uymaya özen gösterin.



Resim 34: Dengeli beslenme

- Şeker hastalığı, böbrek yetmezliği gibi hastalıklarım varsa yemek saatlerim çok önemli. Lütfen yemeklerimi saatinde vermeye dikkat edin!
- Yemek sonrası, bulantı, kusma, ishal, ateş gibi belirtiler olduğunda sağlık personeline başvurun,

Yemek Yeme

Yemeğimi kendim yiyebiliyorsam;

- Yemekten önce ve sonra yatakta veya iskemlede dik oturmalıyım,
- Yemekten önce; kullanıyorsam gözlüğümü, işitme cihazımı ve takma dişimi takmalıyım,
- Ellerimi yıkayıp yemek önlüğümü kullanmalıyım,
- Geniş ve kenarlıklı tabak tercih etmeliyim,
- Dökerek de yesem izin verin kendim yemeliyim,
- Kolay kavranan kulplu bardak, kaşık ve çataları kullanmalıyım,
- Kolayca çiğneyip yutabileceğim yumuşak, sulu yemekler veya yarı katı yiyecekler tüketmeliyim.
- Fakat hangi miktarda yediğimi kontrol edilmeli,

Yemeğimi kendim yiyemiyorsam;

- Yemeğimi yedirirken kaşık veya çatalı ağız seviyemde tutun,
- Bir öğünde çok fazla yemek yedirmeyin az ve sık beslenmeme dikkat edin,
- Yiyeceklerimi küçük lokmalar ve kaşığı tam doldurmadan verin,
- Çiğneyip yutmadan yeni bir lokma vermeyin, yemek yedirirken acele etmeyin,
- Yutmakta zorlanıyorsam et, balık, tavuk eklenmiş yemeğimi ezerek veya püre halinde verin,
- Ağızımdaki yemeği kolay yutabilmem için sıvı gıdalarla verin,
- Günlük sekiz veya on bardak su içmemi sağlayın...

Ağızdan beslenemiyorsam;

- İştahım azaldıysa, yutma g¼çlüğ¼m varsa ve hareketlerin azaldıysa, v¼cudumda yaralar oluştu ise önemseyin,
- Doktora ve diyetisyene başvurun.
- Bu durumda hangi yolla beslenmem önerilmişse önerilerine mutlaka uyun,
- Önerdiği beslenme sürecinde kilo takibimi yapın,
- Kilomda değişiklikleri not edin ve bildirin.

6. YAŞAMA KATILIM

“En kolay sevgi ve şefkatinizi anlıyorum...”

- Ben sizin yanınızdayım ve birlikte hayatı paylaşıyoruz.
- Günlük olayları, anıları ve geleceğe dair hayalleri paylaşabiliriz.
- Benimle konuşurken bana bakın ve gülümseyin,
- Benimle ilgili konuşurken acıma, küçümseme gibi ifadeler lütfen kullanmayın,
 - Ben, mutlaka korunmaya muhtaç ya da çaresiz değilim,
 - Benimde herkes gibi yeteneklerim ve yetersizliklerim var,
 - Benimle ilgili merak ettiklerinizi, samimi ve uygun şekilde sorarsanız sözel veya beden dilimle size belki anlatabilirim...
 - Yapıp yapamayacaklarıma ben karar vermek isterim, her hangi bir faaliyete katılmak istiyorsam lütfen engellemeyin,
 - Beni daha iyi anlayabilmek için hayata benim tarafımdan bakın...
- Yeteneklerimi keşfetmeme destek olun, belki güzel bir resim yapabilirim ya da şarkı, türkü söyleyip bir müzik aleti çalabilirim,
 - Yapabileceğim sanatsal, kültürel ve sosyal etkinliklere katılmama destek olun,
 - Eğitim ve öğretime mümkün olduğunca devam etmek isterim,
 - Eğitim ve rehabilitasyon hizmetleri benim gelişimime destek olmakta,
 - Meslek edinmeme yardımcı olun,
 - Çalıştığım iş ortamının koşullarını lütfen bana göre ayarlayın,
 - Deneyimlerimi paylaşacağım çalışmalarda bulunabilirim...
 - Benimde sosyal haklarım var. Konu hakkında, ücretsiz "Alo 183" ve "Alo 184" telefon hatlarını arayın. Sosyal Çalışmacımdan bilgi ve destek alın...
 - Sağlığımın gelişimini sağlayacak hizmetlerden yararlandırın,

- Kimi zaman, iştahım azaldıysa, hareket etmekte isteksizsem, daha kolay öfkeleniyorsam, canım sıkılmasından fazlaca şikâyet etmeye başlamışsam, psikoloğumdan yardım alın...
- Ev içinde kendim yapabileceğim işleri bana bırakın,
- Yapabildiğim alış-veriş işlerinde destek olun,
- Mutlaka kendime uygun ilgi alanım var, bulmama yardımcı olun,
- Eğlence benim hayatımın da bir parçası, katılmama destek olun...
- Sağlığım elverdikçe dışarı çıkmak isterim, beni yüreklendirin,
- Dışarı çıkabiliyorsam sadece ulaşımdaki engelleri kaldırabilirsin,
- Dışarı çıkarken kimliğimi almamı sağlayın, adresimi ve telefonumu bir kâğıda yazarak cebime koyabilirsin...
- İbadetlerimi yapmamda destek olun...
- Benimle aynı sıkıntıları paylaşan kişilerle bir araya gelip çözüm üretebilirim,
- Benim hakkımda alınan kararlarda söz sahibi olmamı destekleyin...
- Yaşıma ve özel durumuma uygun cinsel bilgilenmemi sağlamak için bir uzmana başvurun...
- Özel hayatıma saygılı olun,
- Sizlerin de özel hayatınız var lütfen unutmayın ve dinlenmeye ihtiyacınız var lütfen kendinizi ihmal etmeyin...
- Yaşamın sonu hepimiz için aynı...



Resim 35: Toplumsal hayata tam katılım

7. ACİL DURUMLAR

“En küçük ihtiyacımın giderilmesi bile beni mutlu eder...”

Tüm acil durumlarda “iyi misin?” sorusu ile bilincinin açıklığını kontrol edin!

Acil durumlarda soğukkanlılığınızı koruyun!

Baktığınız kişinin üzerinde ad-soyadı, adres, hastalığa ilişkin bilgi bulunan kart bulundurun!

✓ **Beden ısısını kontrol edin;**

- Düşükse; üzerini kalın bir örtü ile örtün, bilinci yerinde ise sıcak içecekler verin,
- Yüksekse; üzerindeki giysileri inceltin, soğuk suya batırılmış havluları eklem yerlerine koyun,
- Sorunum devam ediyorsa doktora başvurun...

✓ **Uyku düzeni çok önemli;**

- Uyku bozukluğum varsa gündüz uykularını azaltıp, gece uyku sürelerini artırılmalı,
- Bazı hastalıklarda gece-gündüz kavramı karıştığından dolayı, gündüzleri meşgul olmaları, geceleri karanlık ortamda uyumalarını sağlayın,

✓ **Günlük 4-5 den fazla ve farklı ilaç kullanıyorsa;**

- Reçete edilen ilaçların kullanım çizelgelerini yapın
- İlaç yan etkilerini göz önüne alarak durumu ve davranışları gözlemleyin,
- İlaçların saklanması titiz olun, güvenliği sağlayın.
- Tedavilerle ilgili hastane kontrolleri düzenli yapın...

✓ Boğazına bir şey kaçtıysa;

- Telaşlanmadan öksürmesine izin verin,
- Ağız içi ve boğazını kontrol edin,
- Eğer boğazında yabancı cisim (lokma, düğme, sakız vb) varsa işaret parmağınızla çıkarın,
- Dilini kontrol edin,
- Protez dişlerini çıkarın,
- Giysilerini gevşetin,
- Sorun devam ediyorsa hemen "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ Sindirim yoluyla zehirlenmesinde;

- Hastanın bilinci kontrol edin
- Bilinci yerinde ise ağzı su ile çalkalattırın
- Eller zehirli madde ile kirlenmiş ise su ile yıkayın
- Hastaya ağızdan herhangi bir şey verilmez ve kusturulmaya çalışmayın
- Kimyasal yada yakıcı madde (çamaşır suyu gibi) içmişse asla kusturmayın,
- Zehirli maddenin tespiti için çevredeki veriler toplayın (Örnek, ilaç içmişse sağlık kuruluşuna ilacın kutusu ile birlikte gidin, mümkünse aldığı saati öğrenin.)
- "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ **Şekerı düşmüşse;**

- Bilinci açıksa şekerli su verin, ya da kesme şeker çiğnetin
- Durum normale dönmüyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ **Baygınlık durumunda;**

- Sırtüstü yatırın, başına ince yastık koyun,
- Ayaklarını iki yastık yüksekliğinde yükseltin, göbek hizasında yukarıda tutun
- Durum normale dönmüyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ **Düşme durumunda;**

- Bilinci açıksa, ağrısının yerini sorun,
- Ağrılı bölgeyi hareketsiz hale getirin, sabit durmasını sağlayın
- Gerekliyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ **Kanama olduğunda;**

- Kanamalı bölgeyi temiz bir bezle bastırın,
- Kanamalı bölgeyi kalp seviyesinin üzerinde tutun,
- Kanama durmuyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ Yanık olursa;

- Yanan bölgeyi derhal en az 20 dakika süre ile yumuşak akışla soğuk su musluğun altına tutun,
- Eğer çeşme yoksa soğuk suya batırılmış ve aralıklı olarak değiştirilen bezlerle soğutma sağlayın
- Yanan bölgedeki takılar çıkarın
- Yanık bölgesindeki giysileri dikkatlice gerekirse keserek çıkarın,
- Üzerine bir şey sürmeyin,
- Bilinci açıksa sıvı almasını sağlayın,
- Gerekiyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ Nöbet geçiriyorsa;

- Hastaya müdahale edilmez, krizin kendiliğinden geçmesi ya da sürecin tamamlanması bekleyin,
- Hasta bağlanmaz ya da sıkıca tutulmaz, kilitlenmiş çenesi açmaya çalışmayın
- Hastaya ağızdan herhangi bir yiyecek ve içecek verilmez, madde koklatmayın
- Hastanın sıkın giysileri gevşetin, kusmaya karşı tedbirli olun
- Hastanın yaralanmasını önlemek için etrafındaki zarar verebilecek eşya ve malzemeleri kaldırın.
- Yanından ayrılmayın,
- Nöbet başladığında saatinize bakın, ilk 5 dakikadan sonra nöbet riskinin artacağını kesinlikle unutmayın,
- Durum normale dönmüyorsa "Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti" birimini arayın...

✓ **Tansiyonun yükselmesi durumunda;**

- Ölçülebildiğinde 180/110 mmHg üzerindeki değerlerde, hipertansif kriz durumudur,
- Hızlı şekilde sağlık kuruluşuna gidin,
- “Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti” birimini arayın...

✓ **Kalp krizi durumunda;**

- Sırt, sol kola ve çeneye doğru yayılan ağrıyla birlikte göđs¼n tam ortasında baskılayıcı his olursa,
 - Nefes almada güçlük,
 - Korku ve endişe hali,
 - Soğuk terleme,
 - Bulantı ve kusma durumu varsa kalp krizinden ş¼phe edilmeli,
- Hareket ettirmeden, sırt üst¼ yatırın, rahat etmesi sağlayın,
- Eğer nefes alma güçlüđ¼ varsa yarı oturur pozisyonu verin,
- Telaşlanmadan, hareketsiz durmasını sağlayın, sakinleştirin, yalnız olmadığı hissini verin,
- “Alo 112 Acil Sağlık Hizmeti” birimini arayın...

8. UZUN SÜRELİ YATAKTA KALMA DURUMUNDA

“Sabah gülümseyerek odama
girdiğin zaman güneş doğuyor...”

✓ Uzun süre yatakta kalmam gerektiği zaman:

Lütfen;

- Kendi koşullarını değerlendirdikten sonra beni taşıma kolaylığı olsun diye tuvalete ve banyoya en yakın odayı tercih edin.
- Odamda gerekli eşyalar bulundurun. Kesici-delici eşyalar bulundurmayın. İlaçlarımı evin diğer bölümünde muhafaza edin.
- Odanın temizliğini ve havalandırmasını, benim günlük bakımım sona erdikten sonra taşıyabiliyorsan, beni odadan çıkardıktan sonra yapın.
- Yataktan kalkmam mümkün değilse beni koruyarak ve toz çıkarmayacak şekilde oda temizliği yapın.
- Enfeksiyonlardan korumak amaçlı, benim odamın temizliği için kullandığın bakım malzemelerini evin diğer bölümlerinde kullanmayın.
- Çıkan atıkları ayrı poşetle ve ev çöpü ile karıştırmayın. Çöpün içinde delici kesici batıcı malzemeler varsa taşıyanı korumak için plastik bir kaba biriktirerek atın.
- Mahremiyetini korumak için bakım verirken odanın kapısını kapalı tutun.
- Enfeksiyonlardan korumak amaçlı maske ve eldiven kullanın.
- Bu malzemeleri edinemediğimde el yıkama işlemi bakım işlemlerin her aşamasında başlamadan önce ve işlem sonunda elleri dikkatlice yıkayın.

✓ Burundan (NAZOGASTRİK SONDA İLE) Besleniyorsam;

- El yüz ve burun temizliğini yaparken, sondanın burun üzerindeki flasterini ıslatmamalı, burun temizliği yaparken sondamı burun üzerinde destekleyerek yapın.
- Sondamın burnumun üzerinde sabit olup olmadığını ve burnun içine giren kısmın aynı hizada durup durmadığı kontrol edin.
- Sonda burnumun içinde oynamış dışarı çıkmış ise kesinlikle burun içine ittirmeyin, sağlık personeline haber verin.
- Sondam tıkanmışsa, sondayı yavaş hareketlerle dışarı çıkarın, tekrar takılması için sağlık personeline başvurun.
- Sonda kapağının kapalı olup olmadığı kontrol edin. Sonda kapağı beslenme dışında hep kapalı kalmalıdır.
- Doktorun önerdiği mamayı beslenme enjektörü içinde hava kalmayacak şekilde çekin
- Sonda kapağını açın, enjektörü yerleştirin. Mama kişiye hızlı vermeyin, acele etmeden belirli bir hızda, yavaş besleyin.
- Beslenme işlemi bittikten sonra bir miktar su ile sonda içi temizleyin.

✓ **GASTROSTOMİ BAKIMI**

Beslenme hortumu (Gastrostomi t¼p¼), ağızdan beslenemeyenlere takılan, besinlerin direkt mideye gitmesini sağlayan t¼pt¼r.

- Karın b¼lgeinde beslenme hortumu yanında kızarıklık ve yara yoksa bir kez delik çevresini yumuşak hareketlerle sabunlu su ile temizleyip, kurulayın.
 - Bez kullanıyorsanız; beslenme hortumun bezin dışında kalmasına dikkat edin
 - Beslenme hortumuna zarar veriyorsam ve çekmeye çalıőıyorsanız, kapalı tek parça, arkadan açılabilen kıyafetler giydirin.
 - Beslenme hortumun yerinden çıkması durumunda telaőlanmayın.
 - Gastrostomi b¼lgesinden mide sıvısını emmesi için temiz havlu yada gazlı bez ile kapatın ve acile başvurun.
 - Beslenme hortumun deđiőimi ile ilgili hekim ve hemőirenizden bilgi alın kendiniz deđiőtirmeyin.
- Bakım alanda huzursuzluk, ağrı, isal, karında şiőlik Őikayetleri g¼zlenir ise doktora başvurun.

✓ Karnımdan (GASTROSTOMİ İLE BESLENME) besleniyorsam;

Hekim ve diyetisyeninizin önerdiği besileri önerdiği zamanda ve miktarda ve önerilen yolla vermeye özen gösterin.

Beslenme hortumundan, şırınga ile besleniyorsa beslenme işlemini yavaş yapın.

- Başımı yükseltin ve yastıkla destekleyin. (Oturur pozisyonda beslemek midenin daha kolay boşalmasını sağlar.)
- Beslenme başlamadan önce ellerinizi yıkayın, kurulayın ve eldiven giyin.
- Beslenme hortumun kapağını açın, bir süre bekleyin. (Gastrostomi kapağının açılması bir süre beklenmesi hava çıkışının sağlanması gaz ve şişkinlik şikayetini azaltır.)
- Tekrar kapağı kapatın, şırıngaya 5 ml ılık su çekin ve suyu verin, kapağı kapatın.
- Önerilen besinden şırıngaya çekin, kapağı açın, yavaşça besleyin, kapağı kapatın, tekrar 5 ml su verin, kapağı kapatın.
- Beslenme işleminden-ilaç verilmesinden önce ve sonra bir miktar su verin, (Gastrostomi tüpünün tıkanmasını önler.)

Beslenme pompası ile beslenmesi önerilmiş ise; besinleri sağlayan firmanın eğitim hemşiresi konu ile ilgili sizi bilgilendirecektir.

✓ TRAKEOSTOMİ BAKIMI

Trakeostomi nefes borusunun ön duvarına nefes alıp vermeyi kolaylaştırmak amacı ile cerrahi yöntem ile açılan bir deliktir.

- Bireyin ihtiyacına uygun çeşitli trakeostomi kanülleri vardır.
- Bu yüzden doktor ve sağlık personelinin tavsiyeleri önceliklidir.
- Bakım veren, bakım alana özel ve yeterli eğitimi hastane personelinden almalı ve uygulamalıdır.
- Sağlık personeli hastanızın trakeostomi kanülü özelliklerini, yardımcı cihazlarını, mekanik özelliklerini ve bakımı konusunda size gerekli eğitimini ve uyarılarını verecektir.
- Aldığınız eğitimin hastanın yaşam kalitesini arttıracığına inancınız bakım kalitesini artırır.
- Trakeostomi kişinin bakımını mutlaka kişiye özel eğitimi olan birisi tarafından yapılmalıdır.
- Trakeostomi kanül çevresinde oluşabilecek enfeksiyonun önlenmesi için temiz ve kuru tutulmalıdır.
- Kanül çevresi kontijan ile temizlenip steril gazlı bez ile sarılır. Bakım veren tarif edilen işlemi tekrarlar.
- Trakeostomi kanülünün bükülmemesi istendiği için azami özen gösterilmelidir.

✓ Boynumdaki delikten (TRAKEOSTOMİ) soluk alıyorsam;

Trakeostamili kişilerin odaları havalandırılmalı ve hava nemlendirilmelidir.

- Boynumdaki trakeostemisi olan açık bölgenin temizliği çok önemlidir.
- Ilık sabunlu bezle yüzümü ve boyun bölgesini silin, suyla ıslatılmış bezle durulayın ve kurulayın,
- Açık bölge günde iki kez doktorun önerdiği temizleme suyu (antiseptik solüsyonla) silin.
- Açık bölgenin etrafını temiz (steril) gazlı bezle kapatın.
- Açık bölgenin (kanülün) ön kısmına kıyafetlerin kirlenmemesi için temiz bez koyun.

Kaynakça

1. MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), Hasta ve Yaşlı Hizmetleri Alanı Günlük Bakım Modülü, Kişisel Bakım Modülü 2008, Ankara.
2. MEB Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı Gençlerde Hijyen ve Cilt Sağlığı Kitapçığı, 2009, Ankara.
3. ÖZHAN, F., DURSUN, S., Hasta Bakımı Tekniği, 1994, İstanbul.
4. ÖZ, G., POLAT, H., BAYER, A., Meslek Esasları ve Tekniği, 2008, Ankara.
5. 5. Akademik Geriatri Kongresi Kongre Kitabı, 2012, Antalya.
6. SABUNCU, N., BABADAÇ, K., TAŞOCAK, G., ATABEK, T.,A.Ö.F yayınları, Hemşirelik Esasları, Yayın No:496/225, 1996, Eskişehir.
7. GÖRKMEN, M., SARAY Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi, Yardımla Ağız Bakımı, 2012.Ankara.
8. DEMİR, M., Kalp Yetmezliğinde Yaşam Kalitesi ve Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi, Trakya Üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik A.B.D. 2008, Edirne.
9. İnmeli Hastalarda Hasta Bakımı, Samsun 19 Mayıs Üniversitesi, Nöroloji Servisi, 2011, Samsun.
10. CÜCELOĞLU, D., İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi,
11. NAVARO, L., Beni Duyuyor musun?
Türk Kızılay Derneği İlk Yardım Kitabı 2011 9. Basım