

YAŞLILIK HAKKINDA **HER ŞEY**

YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTADA HİJYEN EL KİTABI

Yazar: Arş. Gör. Birgül VURAL DOĞRU
Arş. Gör. Dr. Emine KARAMAN
Editör: Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR



Ortak Yayınları









YAŞLILIK HAKKINDA HER ŞEY

İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile
Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı,
Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü
Ortak Yayınları

SUNUŞ

Yaşlanma geri dönüşsüz, tüm sistemleri etkileyen ve kaçınılmaz fizyolojik bir süreçtir. Buna bağlı olarak da yaşlılara özgü bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca yaşlı birey çeşitli hastalıklar ve durumlar nedeniyle yaşamını yatağa bağımlı bir biçimde sürdürmek zorunda kalabilmektedir.

Yatağa bağımlı yaşlı hasta hijyen gereksinimini karşılamada başkalarının yardımına ihtiyaç duyar.

Bu kitapçık, yatağa bağımlı yaşlı hastalarda hijyen uygulamasına yönelik konularda hasta ve hasta yakınlarına rehber niteliğinde hazırlanmıştır.

Yatağa bağımlı yaşlı hastaların hijyen uygulamalarına yönelik sorunlarının çözümünde hasta yakınlarına destek olması hedeflenmektedir.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR

“YAŞAM KALİTESİNİ
YÜKSELTMEK İÇİN
HİJYEN ÖNEMLİDİR!”

YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTADA HİJYEN EL KİTABI

Yazarlar:

Arş. Gör. Birgül VURAL DOĞRU
Arş. Gör. Dr. Emine KARAMAN

Editör:

Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTADA HİJYEN	7
YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTALARA YÖNELİK HİJYEN UYGULAMALARI	8
GÖZ BAKIMI	10
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI	11
AĞIZ VE DİŞ BAKIMI	11
PROTEZ BAKIMI	15
KULAK VE BURUN BAKIMI	17
TUVALET BAKIMI	18
KİSMİ VÜCUT TEMİZLİĞİ	19
AYAK BAKIMI	19
YATAK ÇARŞAFLARININ DEĞİŞİMİ	20
SAÇ BANYOSU	21
VÜCUT BANYOSU	23





Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan fizyolojik ve anatomik değişiklikler tüm sistemleri etkiler ve temelde duyuşal zayıflıklar, ruhsal sorunlar ve kronik hastalıklar ortaya çıkar. Sonuçta, fiziksel güç ve hareketlerde sınırlılıklar yaşanır.

Yaşlılar, stres ve değışen koşullara adaptasyon ve bağışıklığın azalması nedeniyle daha sık hastalanırlar. Yaşlılıkla birlikte duyuşlar zayıflar ya da tamamen kaybedilir; zihinsel süreçlerin değışimi ile algılama, kavrama ve koordinasyonda güçlükler ortaya çıkar.

Bu ve benzeri sağık sorunları nedeniyle daha önce başarıyla yürütölen pek çok işlev yürütölemez hale gelir. Tüm bu faktörlere bağılı olarak da yaşlılara özğü bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bunların başında bakım sorunları gelmektedir.

Bu kitapçıkta, yatağı bağımlı yaşlı hastada hijyen uygulamalarına yönelik bilgiler yer almaktadır.



YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTADA HİJYEN

Kişisel sağlığımızın temelini hijyen oluşturur. Hijyen; sağlığın korunması, geliştirilmesi, sürdürülmesi ve sağlık için yararlı davranış ve uygulamaların yapılmasıdır.

Her insan, yatağa bağımlı olmadan sağlıklı olarak gezip dolaşabilmek ve kendi gereksinimlerini karşılamak ister. Ancak bazen çeşitli hastalıklar ve durumlar nedeniyle yaşam yatağa bağımlı bir biçimde sürdürülmek zorunda kalınabilir.

Yatağa bağımlılık; kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayamadığı her gün, önceden bağımsızca yaptığı günlük yaşam aktivitelerinin bir kısmı veya tamamını yapamaması durumudur.

Yatağa bağımlı yaşlı hasta, banyo yapma, tuvalet gereksinimlerini karşılama, saç bakımı, ağız bakımı, giyinme, yemek yeme, hareket etme, güvenliği sağlama, kişiler arası iletişim kurma, el becerilerini kullanabilme gibi günlük yaşam aktivitelerinin tamamını ya da bir kısmını yerine getirmede başkalarının yardımına ihtiyaç duyar.

Bununla birlikte yaşlı hasta kişisel ihtiyaçlarını karşılayamadığı ve bir başkasına bağımlı olduğu için kendini rahatsız, gergin ve suçlu hissedebilir. Eğer yaşlı hastanın bilinci yerinde ise hasta ile konuşarak onun tedirginliği ve rahatsızlığı giderilmeli, mümkün olduğunca yaşlı hastanın bakıma katılımı sağlanmalıdır.

İyi bir kişisel hijyen sağlanması, yaşlı hastanın bakımının önemli bir parçası olup zihinsel ve fiziksel sağlığını geliştirerek bağımsızlığını ve yaşam kalitesini artırır.

Hijyen Uygulamalarının Amaçları

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak ve enfeksiyon riskini azaltmak
- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini sağlamak ve kas gerilimini azaltmak
- Vücuttaki kötü kokuları gidermek
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, benlik imgesini geliştirmek
- Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek
- Diş ve diş etlerinin sağlıklı kalmasını sağlayarak bireyin iyi beslenmesini desteklemek
- Normal yaşam aktivitelerinin sürdürülmesine yardımcı olmak
- Hasta sağlığına kavuştuğu zaman yaşamını kısıtlayacak komplikasyonlardan korumak

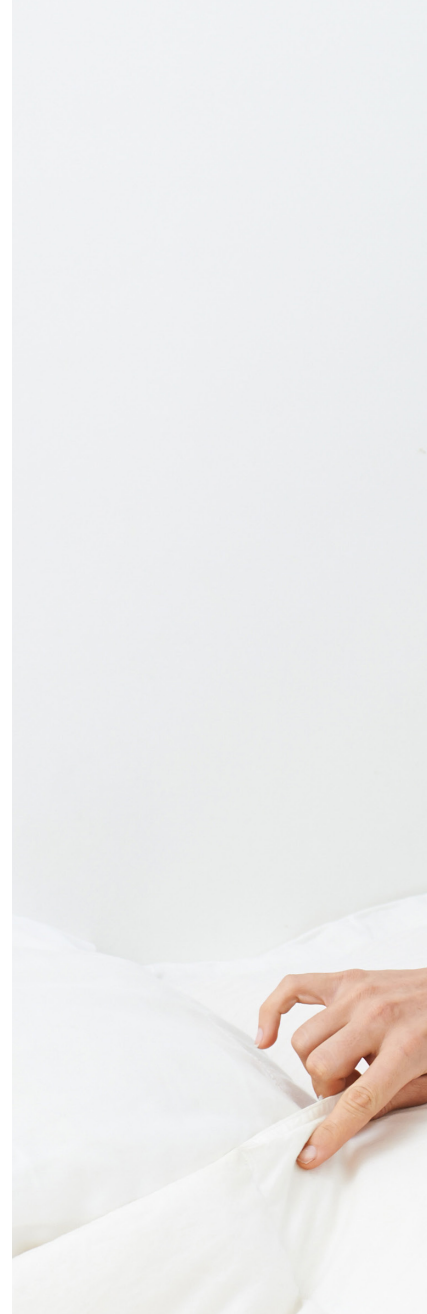
YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI HASTALARA YÖNELİK HİJYEN UYGULAMALARI

1) Günlük Yapılması Gereken Bakımlar

- Göz Bakımı
- Ağız ve Diş Bakımı
- Protez Bakımı
- Kulak ve Burun Bakımı
- Tuvalet Bakımı
- Kısmi Vücut Temizliği
- Ayak Bakımı
- Yatak Çarşaflarının Değişimi

2) Haftalık Yapılması Gereken Bakımlar

- Saç Banyosu
- Vücut Banyosu







GÖZ BAKIMI

Yatağa bağımlı hastaların güne rahat ve zinde başlamaları için göz ve yüz bakımlarının yapılması yararlı olur.

- Göz bakımı öncesi ve sonrasında eller yıkanmalı, kurulanmalı, eldiven giyilmeli.
- Hastanın başı geriye doğru hafif eğilmeli.
- Gözler, içten dışa doğru (burundan şakak yönüne) silinmeli.
- Silme sırasında göze basınç uygulanmaması, göz içi yapılara zarar vermemek açısından önemli.
- Temizlik, ılık duru su, el bezi ya da gazlı bez ile yapılmalı; kurumuş, kabuklaşmış göz salgıları varsa bunlar ıslak kompreslerle yumuşatıldıktan sonra göz bakımı uygulanmalı.
- Her bir silme işlemi için ayrı temiz bez ya da gazlı bez kullanılmalı.
- Bilinci kapalı hastalarda göz kapakları tam kapanmadığı, göz kırpmaya refleksi olmadığı için gözler açık kalabilir. Bu durum gözde kuruma, yara ve sonuçta ilerleyen dönemde görme kaybına neden olabilir. Bu nedenle bilinci kapalı hastalarda, gözler 4 saatte bir serum fizyolojik (tuzlu su) veya yapay göz yaşı ile nemlendirilmeli, uyku saatlerinde göz kapakları kapatılarak üzerine koruyucu spançlar (katlanmış gazlı bezden oluşan tamponlar) yerleştirilmelidir.
- Bunların yanı sıra gözlük, lens ya da protez göz kullanan hastaların da özel bakıma gereksinimleri vardır.

Yanma ve tahrişe yol açtığı için göz bakımı sırasında sabun kullanılmamalıdır.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Ağız sağlığının bozulması, yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir. Bu durum, koruyucu diş hekimliği hizmetlerinin yetersizliğine, sistemik hastalıklara, ilaç kullanımına, yetersiz beslenmeye ve uygun yapılmayan ağız bakımına bağlı olarak gelişir.

Genel olarak, yaşlanma ile ilgili olduğu düşünülen ağız içi değişiklikler; diş kaybı, diş renginde koyulaşma, diş eti çekilmeleri, tükürük miktarının azalması, ağız dokusunda ve kaslarda zayıflama ve tat duyusunun azalmasıdır.

Yaşlanmaya paralel olarak minede meydana gelen aşınma sonucu dişlerde şekilsel değişiklikler görülür. Bu durum basit yüzeysel aşınmalardan önemli madde kaybına kadar ilerleyebilir.

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

Ağız bakımı; ağız mukozasının, dişlerin, diş etlerinin ve dudakların sağlıklı durumda olmasına, ağızdaki rahatsız edici tat ve kokunun giderilmesine, enfeksiyon ve yara oluşmasının önlenmesine ve yara varsa tedavisine yardım eder.



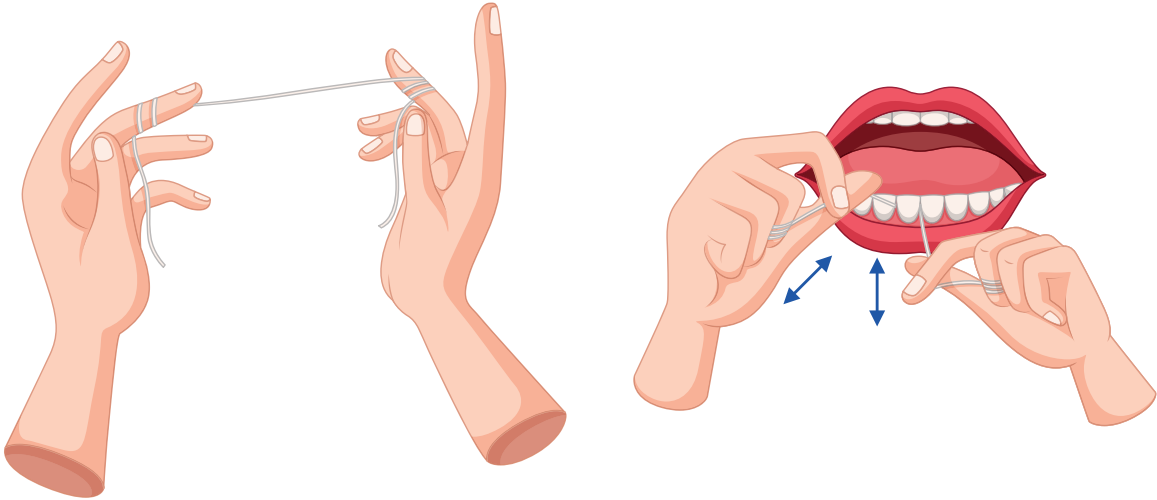
Yaşlı bireyler ağız bakımı açısından altı ayda bir, ancak ağız bakımı iyi olmayan ve ağız dokularını etkileyen hastalığı olanlar daha kısa (1-3 ay gibi) aralıklarla kontrol edilmelidir.

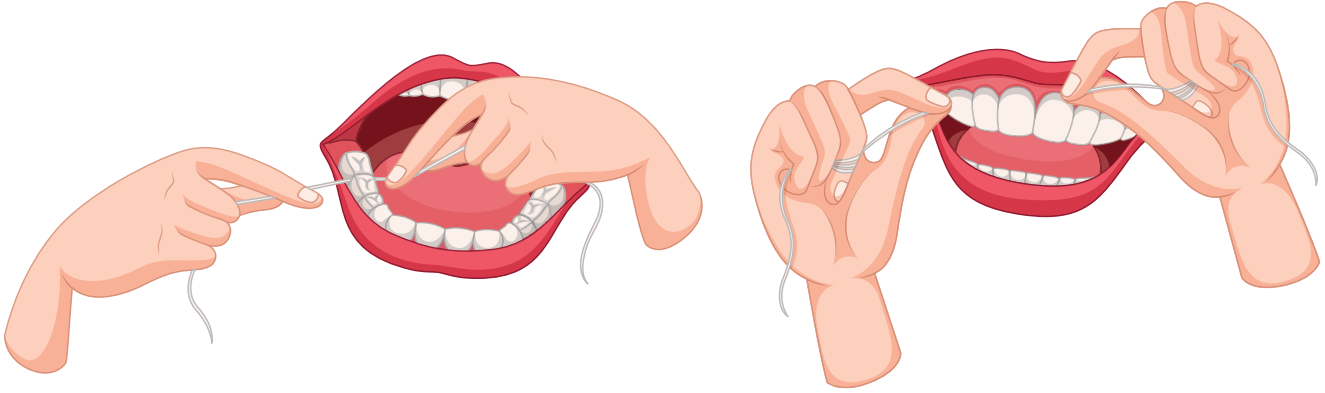
Ağız kokusu, çiğneme bozukluğu, ağız içinde kızarıklık, yara varlığı, ağrı, diş etlerinde kanama, çürük, protezlerle ilgili sorunlarda diş hekimine danışılmalıdır.

Kötü ağız sağlığı; yetersiz beslenme ve sıvı alımı, zatürre, kalp-damar hastalıkları, eklem enfeksiyonları, şeker hastalarında (Diyabet) kan şekeri kontrolünde azalma, konuşma, çiğneme ve yutma güçlüğü, sosyal ilişkilerde bozulma gibi sorunlara neden olabilir.

Ağız bakımında;

- Günde en az iki kez floridli diş macunları ile dişlerin fırçalanması ve ağız gargarası önerilir.
- Fırçalama sırasında diş etlerine zarar verilmemesi, dişin eni doğrultusunda ileri-geri hareketlerle fırçalanması önerilir.
- Diş eti mekanik kuvvetlere karşı dirençli olmadığı için, bu hastalara yumuşak kıllardan oluşan diş fırçaları tavsiye edilir.
- Florid ve gargaralar çürüklerin önlenmesine yardım eder.
- Dişler arası boşluklar, besin birikimine neden olacağı için, bu alanların temizliği ara yüz fırçası ve diş ipliği ile yapılmalıdır.
- Ayrıca öğün aralarında tatlı yiyecek ve içecekler tüketilmemelidir.





Yatağı bağımlı yaşlı hastada ağız ve diş bakımı uygulaması;

- Çalışılacak taraftaki yatak kenarlıkları indirilir. Hasta mümkün olduğunca oturur hale getirilmeli, oturamıyorsa yan çevrilmeli
- Bakıma yardım edecek kişi ellerini yıkamalı, kurulamalı ve eldiven giymeli
- Hastanın çenesinin altına su geçirmez örtü veya havlu konulmalı, üzerine tükürebileceği bir kap yerleştirilmeli
- Hasta ellerini kullanabiliyorsa dişini fırçalaması sağlanır.
- Ellerini kullanamıyorsa bakım veren kişi fırçalama işlemini yapar.
- Fırçalama işleminden sonra hastaya bir bardak su ile ağızını çalkalaması ve ağızındaki sıvıyı boşaltması söylenir, ağızı havlu ile silinir.
- Hastanın dudakları kuru ise nemlendirici sürülür (Sıvı vazelin/dudak koruyucu kremler gibi).

Özel Ağız Bakımı

Herhangi bir nedenle ağızdan beslenemeyen, kanser, şeker, inme/felç gibi hastalıklarla mücadele eden, oksijen tedavisi, kemoterapi, ışın tedavisi gibi çeşitli tedaviler gören ya da sonda ile beslenme zorunda olan kişilerde, vücut direncinin düşmesine yol açan durumlara bağlı olarak gelişen bazı mikroorganizmalar ağız içinde enfeksiyon oluşmasına neden olabilir. Bu durumda hastalara özel ağız bakımı yapılır. Ağız bakımı sıklığı hastanın durumuna göre değişmekle birlikte genellikle 2- 8 saatte bir verilebilir.

Önemli

- Ağız bakımı; Sodyum bikarbonat solüsyonu (500 ml kaynatılmış suya bir tatlı kaşığı/4,5 g karbonat konularak hazırlanır), hazır ağız bakım solüsyonları gibi ürünler ile yapılabilir
- İşlemden önce dilbasar (abeslang) veya fırça ucuna gazlı bez sarılarak hazırlanır.
- Bu işlem için ucunda sünger bulunan hazır çubuklar kullanılabilir.
- Silme işleminde, dilbasar (abeslang) kullanılıyorsa gazlı bezin her iki yüzeyi yalnızca bir bölge için kullanılmalıdır.
- Bir bölgeden diğer bir bölgeye geçerken, gazlı bezle sarılı yeni bir dilbasar (abeslang) kullanılmalıdır.
- Aynı durum, süngerli çubuk kullanımında da geçerlidir.



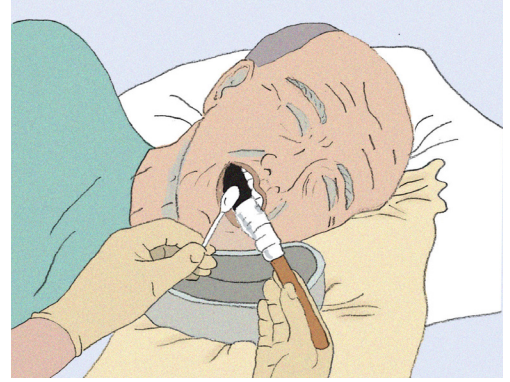
Özel ağız bakımı uygulaması;

- Bakımı yapacak kişi ellerini yıkamalı, kurulamalı ve eldiven giymeli
- Uygulama yapılacak taraftaki yatak kenarlığı indirilmeli
- Hastanın başını yana çevirip yatağa doğru eğmesi sağlanmalı, böylelikle hastanın ağız salgılarının akciğerlere kaçması engellenmiş olur.
- Eldiven değiştirilmeli
- Hastanın çenesinin altına su geçirmez örtü veya havlu konulmalı, üzerine tükürebileceği bir kap yerleştirilmeli
- Hastanın protezi varsa çıkartılmalı
- Dilbasara (abeslang) sarılı gazlı bez veya hazır süngerli



çubuğu solüsyona batırıp fazla solüsyonu akıtmak için kabın kenarına bastırılır.

- Silme işlemi sırasıyla; sağ-sol, alt-üst çene en arka dişten çene orta hattına kadar dişetleri ve dişlerin tüm yüzeyleri, sağ-sol yanak, damak, dil üzeri ve altı olacak şekilde, yumuşakça, basınç oluşturmada, kısa ve dairesel hareketlerle temizlenir.
- Ağız çevresi kâğıt havlu ile kurularak, dudaklara nemlendirici sürülür.



PROTEZ BAKIMI

Yaşlı nüfusun önemli bir bölümü hareketli protez kullanmaktadır. Bu protezler, ağız içi dokuların hem görünümünü ve hem de bütünlüğünü etkileyen değişikliklere yol açabilir. Bu durum çiğneme fonksiyonunda ve beslenme alışkanlıklarında farklılaşmalara yol açar. Yaşlıda diş kaybı fazla olduğu için, kalan dişler sabit veya hareketli protezlerin tutuculuğunda önemli rol oynar. Bu yüzden, çürük dişlerin tedavisi gereklidir.

Protezlerin düzenli olarak temizlenmemesi durumunda estetik problemler, ağız kokusu, protez altındaki dokunun tahriş olması ve ağızda enfeksiyon gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Bu nedenle;

- Protezler yemeklerden sonra protez fırçası ile temizlenmeli, gece mutlaka çıkarılmalıdır.
- Diş etlerinizin de dinlenmeye ve havalanmaya ihtiyacı vardır.
- Çıkarılan protezler soğuk su dolu, ağızı kapalı bir kap içinde tutulmalıdır.
- Ayrıca, protez temizleme tabletleri de protezlerin mikroplardan arınmasına yardımcı olur.



Protez Diş Bakım Uygulaması

- Bakımı yapacak kişi ellerini yıkamalı, kurulamalı ve eldiven giymelidir.
- Hasta ellerini kullanabiliyorsa protezini çıkartması istenir. Kullanamıyorsa bakımı yapan kişi temiz bir havlu veya bez ile tutarak protezleri çıkartır.
- Protezler protez fırçası ile temizlenir, su ile durulanır.
- Hastanın çenesinin altına su geçirmez örtü veya havlu konur, üzerine tükürebileceği bir kap yerleştirilir.
- Hastanın diş etleri, dili ve damağı, yumuşak diş fırçası veya gazlı bez sarılı dilbasar (abeslang) ile temizlenir. Ağızda aynı zamanda diş varsa onların temizliği de sağlanır. Yapabiliyorsa ağzına su verilerek çalkalaması ve kaba tükürmesi sağlanır.
- Hastanın ağız kurulanır ve protezleri takılır.

KULAK VE BURUN BAKIMI

- Kulakların hijyenik bakımı, banyo sırasında kulak kepçesinin silinerek temizlenmesi ile sağlanmalı.
- Temizlik amacıyla iç kulağa pamuklu çubuk veya başka bir nesne itilmemeli.
- Ayrıca işitme cihazı kullanan bireylerde cihazın çalışıp çalışmadığı kontrol edilmeli, cihazda herhangi bir vücut yağı, kir gibi atıklar varsa temizlenmeli.
- İşitme cihazını takmadan önce kapalı olduğu kontrol edilmeli, takıldıktan sonra ses seviyesi açılıp ayarlanmalı.

Burun bakımı için;

- Burun salgıları yumuşak kağıt bir mendille temizlenmeli.
- Burun içindeki fazla salgıları, su veya serum fizyolojik (tuzlu su) ile ıslatarak, pamuklu çubukla temizlenmeli
- Burun sondası takılı hastalarda sondanın yarattığı basınç, burun içinde hassasiyete, kabuklanma veya kanamaya neden olabilir.

Öneriler:

- Her gün sondanın buruna bası yapıp yapmadığı gözlemlenmeli.
- Sondayı buruna sabitlemek için kullanılan flaster ıslanırsa hemen değiştirilmeli.
- Islak flaster deriyi yumuşatarak çabuk hasarlanmasına neden olur.



TUVALET BAKIMI

Yatağa bağımlı yaşlı hastalar için tuvalet çok önemli bir ihtiyaçtır. Onlar bu ihtiyaçlarını kendileri karşılayamazlar, bir yardımcıya ihtiyaç duyarlar. Bu zor durumu onlara vereceğimiz destekle aşabilirler. Yatağa bağımlı olmakla birlikte bilinci açık olan hastaların altına sürgü verebiliriz. Bilinci kapalı hastaların da altına bez bağlanabilir. İdrar sondası olmayan hastada günde bir iki kez tuvalet bakımı yeterli olabilir. Akıntı veya dışkı var ise çıkış miktarına göre bu sayı değişebilir.

Tuvalet bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Hastanın mahremiyetine her zaman dikkat edilmeli.
- Eller işlem öncesinde ve sonrasında mutlaka yıkanmalı.
- Hasta için sakıncası yoksa yatağın başı yükseltilmeli, çalışılacak taraftaki karyolanın kenarlıkları indirilmeli.
- Hastaya, yapabiliyorsa dizlerini bükmesi söylenmeli, bükemiyorsa ve sakıncası yoksa hastanın dizlerini bükmesine yardım edilmeli.
- Hastadan kalçasını kaldırabiliyorsa kaldırması istenmeli, yapamıyorsa hasta yan çevrilerek alt bezi yerleştirilmeli.
- Bilinci açık hasta sürgü verme esnasında kalçalarını kaldıramıyor ve bakım veren kişinin de kaldırması güç ise hasta yan çevrilerek sürgü yerleştirilmeli, hasta sürgü üzerine döndürülmeli. Üzerine nevresim örtülmeli.
- Hasta tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra tuvalet kâğıdıyla altı silinmeli.
- Silme işlemi temizden kirliye veya yukardan aşağıya doğru, önce sabunlu suyla, sonra duru suyla yapılmalı ve bölge kurulanmalı.
- Erkek hastaların alt temizliğinde; hastanın penisi ucundan başlayarak yukarıdan aşağıya doğru silinmeli. Hastanın testisleri yukarıdan aşağıya doğru silinmeli.



- Silme işlemi için kullanılan havlunun veya bezin her defasında temiz tarafıyla hastanın cinsel organı silinmeli. Havlunun ya da bezin her iki tarafı da yalnızca bir kez kullanılmalı.
- İdrar sondası olan hastalarda buna özgü sonda bakımı sağlık ekiplerince yapılmalı.

KISMI VÜCUT TEMİZLİĞİ

Kişisel vücut temizliği ihtiyacını gidermek, hastayı rahatlatmak, güven duygusunu arttırmak için sabah kahvaltısından sonra günlük yapılması önerilir. Hastanın ihtiyacına göre günün herhangi bir saatinde de yapılabilir.

- Yüz temizliğinden başlanmalı, boynu, elleri, sırtı, özellikle koltuk altları, kadınlarda göğüs altları ve perine bölgesinin silinmesi önerilir.
- Kirli vücut bölgeleri, temizden kirliye doğru silinmeli, gerekiyorsa tırnaklar kesilmeli.

AYAK BAKIMI

Yaşlılarda özellikle ayak tırnakları sertleşmiş ve şekil değişikliğine uğramıştır. Bu nedenle ayak ve tırnak bakımı önemlidir. Bazı hastalıklarda (Şeker, cilt hastalıkları gibi) özel olarak ayak bakımı yapılmalıdır. Ayaklar her gün ılık su ve sabunla temizlenmelidir.

- Ayak bakımını yapacak kişi ellerini yıkamalı, kurulamalı ve eldiven giymeli.
- Hastanın üzerindeki nevresim veya battaniye dizlerine kadar kıvrılmalı.
- Ayakların altına su geçirmez örtü veya havlu serilmeli.



- Sakıncası yoksa hastanın ayağı sabunlu ılık su dolu bir kaptan birkaç dakika bekletilerek yumuşatılabilir. Gerekirse tırnaklar kesilmeli.
- Sabunlu bez ile ayak bilekleri, ayak sırtı, topuk, parmak araları ve taban bölümü silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Aynı uygulama diğer ayak için de tekrar edilmeli.
- Ayak derisi kuru ise nemlendiriciler sürülmeli.
- Çoraplar pamuklu olmalı, ayak ve bacakları sıkmamalı, her gün temiz çorap giyilmeli.

El tırnakları yuvarlak, ayak tırnakları düz kesilmeli. Ayaklardaki nasırlar asla kesilmemeli. Şeker (Diyabet) ve dolaşım sorunu olan hastalarda tırnak makası yerine törpü tercih edilmeli. Ayaklar, parmaklar, parmak araları, ayak tabanı ve yan yüzleri her gün kızarıklık, çatlak, yara gibi sorunlar açısından değerlendirilmelidir.

YATAK ÇARŞAFLARININ DEĞİŞİMİ

Yatağa bağımlı yaşlı hastalarda, yatak çarşaflarının kırıksız, temiz ve kuru olması bası yaralarının önlenmesi ve enfeksiyonun engellenmesi için çok önemlidir.

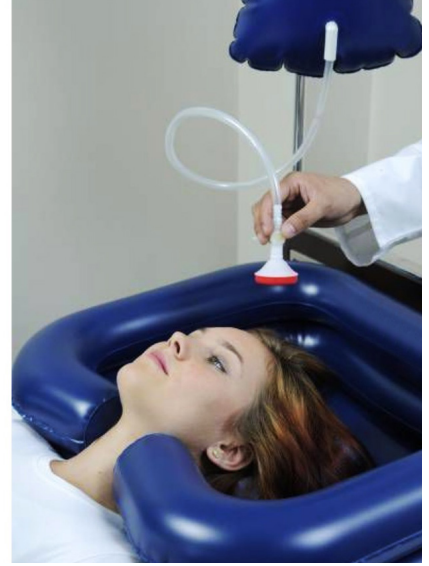


SAÇ BANYOSU

Yatağa bağımlı olan yaşlı hasta, saç bakımını yapamaz. Saçları yağlanır, kepeklenir ve taranmadığı için dağınık görülür. Saçların haftada en az iki kere yıkanması önerilir.

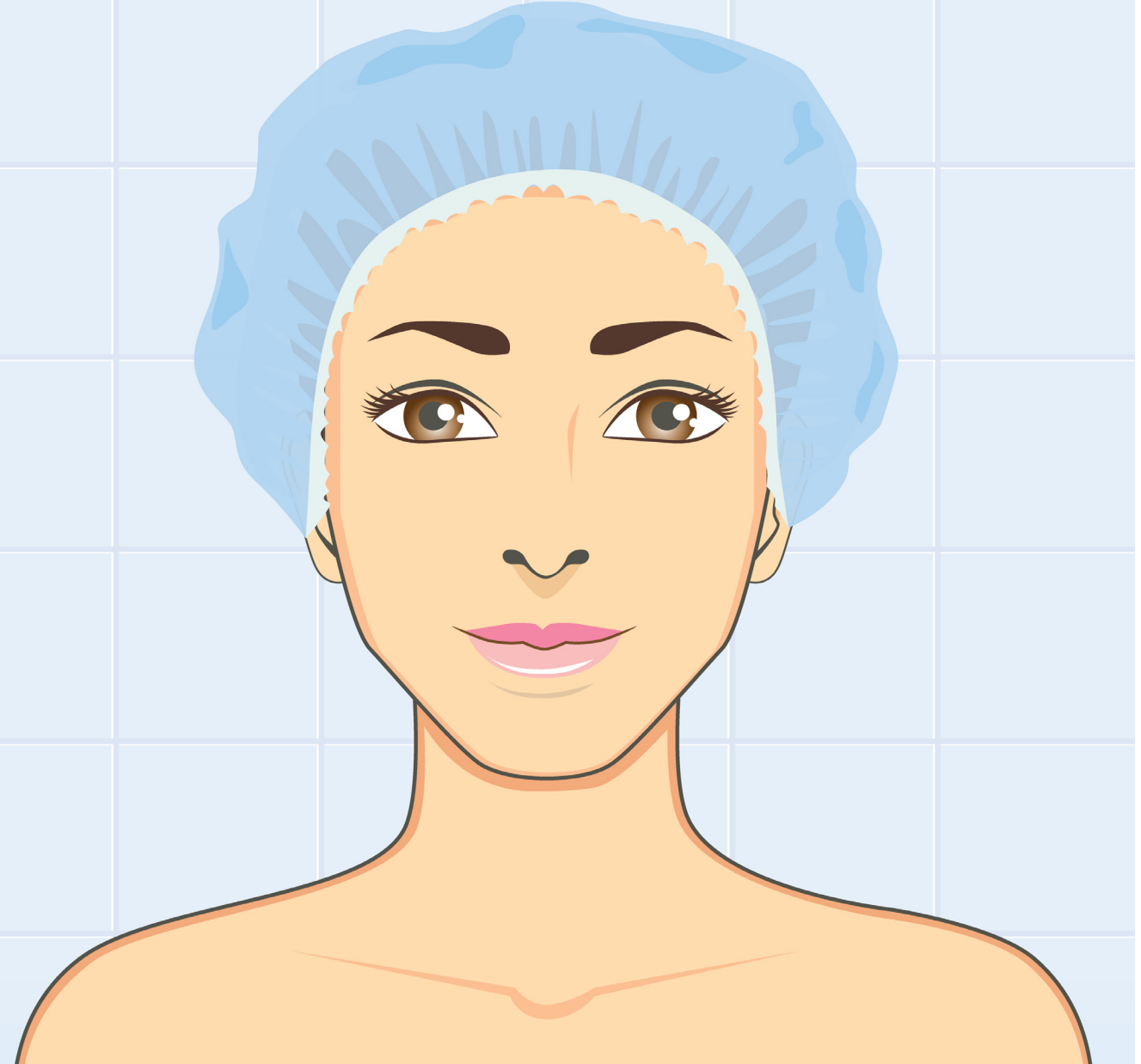
Saç banyosunda dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Özellikle kış aylarında, hastanın odasındaki kapı ve pencereler kapatılarak, odanın uygun sıcaklıkta olması sağlanmalı.
- Hastanın kulaklarına pamuk ya da tampon konarak kulaklarının içine su kaçması engellenmeli.
- Hastanın gözlerine sabun kaçmaması için temiz havlu ile korunabilir.
- Suyun sıcaklığı yaşlı hastanın alışkanlığına göre ayarlanmalı.
- Sakıncası yoksa hastaya sırt üstü ya da yan yatış pozisyonu verilmeli.
- Hastanın başı ve omuzları yatağın başucunda ve saç banyosu yaptıran kişiye yakın olacak şekilde düzenlenmeli.
- Hasta saç banyosu süresince yastıksız yatabilecek şekilde yastığı alınmalı, eğer değilse yastık, üzerine havlu serilerek başının altına konulmalı.
- Hastanın omuzları ve boynuna banyo havlusu rulo yapılarak yerleştirilmeli.
- Eğer evde baş küveti yoksa şu şekilde oluşturulabilir: orta büyüklükte bir muşambanın kenarlarına rulo haline getirilmiş gazete yerleştirilerek yıkama küvet haline getirilir. Küvet gibi olan muşambanın açık ucu kovayadoğru uzatılarak, yıkama suyunun kovaya gitmesi sağlanır.
- Hastanın saçı geriye doğru taranmalı.
- Saçın yıkanacağı suyun sıcaklığı kontrol edilmeli.
- Saçlar, hastanın başı arkadan tek elle desteklenerek yıkanmalı ve bol su ile durulanmalı.
- Saçlar yıkandıktan sonra, hastanın saçı, yüzü, boynu ve omuzları kurulanmalı, saçlar taranarak mümkünse saç kurutma makinesiyle kurutulmalı.



Yatağa bağımlı hastalar için saç yıkama küvetleri bulunmaktadır.

Hazır Saç Yıkama Banesi



Ayrıca yatağa bağımlı hastalarda saç temizliğini sağlamak için özel boneler üretilmiştir. Bone kullanılmadan önce oda ısısında veya mikrodalga fırında belirtilen süre kadar bekletilir. Sonra hastanın kuru olan saçına geçirilir ve 2-3 dakika masaj yapılır ve çıkarılır. Durulama gerektirmez ve hastanın saçı temizlenmiş olur.

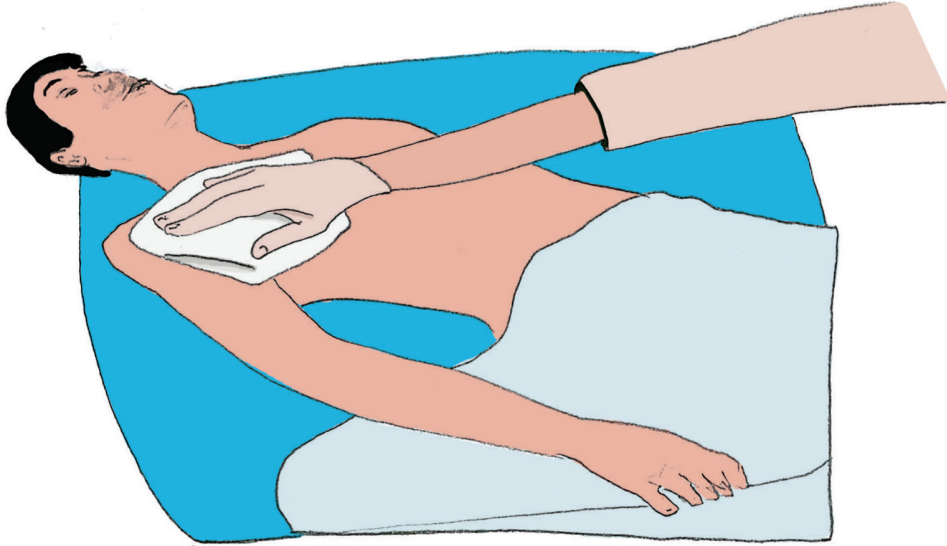
VÜCUT BANYOSU

Vücudumuzu bir örtü gibi saran deri ter, kir ve ölü deri kalıntıları gibi atık maddeler ile kirlenir. Bu kirleri arındırmak için deri temizliği yapılmalıdır. Bu maddeler hastalık yapan mikroorganizmalar (patojen) için uygun ortam oluşturur. Patojen mikroorganizmaların deri üzerinde bulunması enfeksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle banyo yapmak rahatlamamıza, sağlığımızı korumamıza ve enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olur. Yatağa bağımlı hastalar için de yatak banyosu bu açıdan çok önemlidir. Kışın haftada iki kez, yazın mümkünse her gün yatak banyosu yaptırılması, hasta ve hasta yakını için daha kolay ve sağlıklı olacaktır.

Vücut banyosunda dikkat edilmesi gereken noktalar;

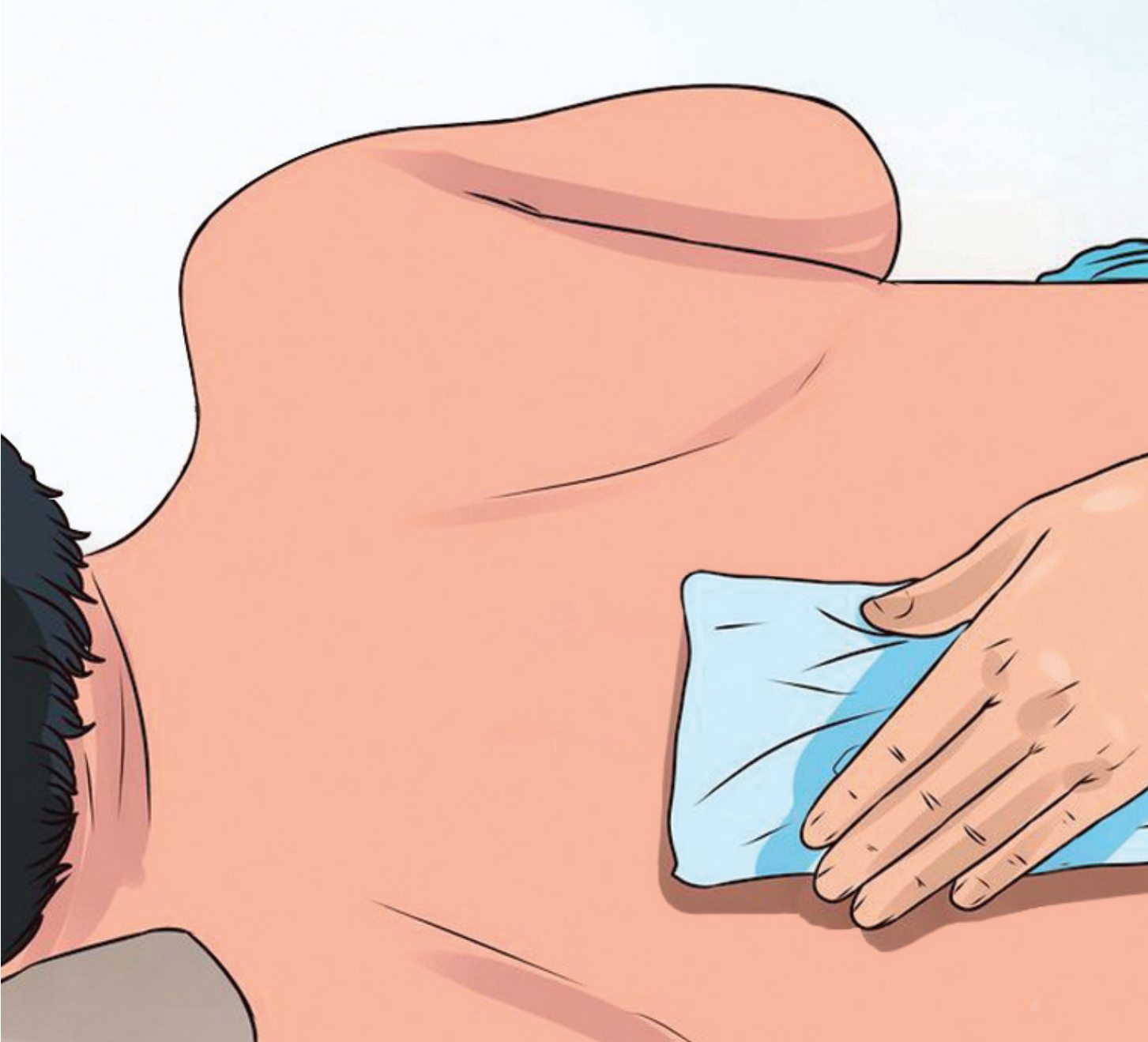
- Hastanın odasındaki kapı ve pencereler kapatılarak, uygun oda sıcaklığı sağlanmalı.
- Vücut banyosu öncesi ve sonrasında eller yıkanmalı, kurulanmalı, eldiven giyilmeli
- Çalışılacak taraftaki karyolanın kenarlıkları indirilmeli.
- Hastanın tuvalet ihtiyacı varsa, banyo öncesinde giderilmeli.
- Hastanın yatak takımları gevşetilmeli, giysileri çıkartılmalı ve üzerine nevresim veya battaniye örtülmeli.
- Biri sabunlu, diğeri duru su olmak üzere iki kova su hazırlanmalı.
- Suyun sıcaklığı 43-45 C° olmalı veya hastanın alışkanlığına göre ayarlanmalı.
- Hasta banyo süresince yastıksız yatabilecekse yastığı alınmalı, eğer değilse yastık, üzerine havlu serilerek hastanın başının altına konulmalı (yatağın ıslanmasını önlemek için).
- Vücut banyosu baştan ayağa doğru yapılmalı. Bu nedenle yüzde en temiz bölge olan gözden başlanmalı. Bez veya havlu ile önce hastanın uzak taraftaki gözden başlanarak her iki göz içten dışa doğru bastırmadan silinmeli. Her bir silme işlemi için ayrı temiz bez kullanılmalı.
- Sabunlu bez ile sırasıyla alın, burun, yanaklar, çene ve kulaklar silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Sabunlama bezi sık sık yıkanmalı.
- Hasta erkekse sakal tıraşı bu aşamada yapılabilir.
- Uzak taraftan başlayarak hastanın boyun bölgesi silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.

- Suyun ısısı ve temizliği sık sık kontrol edilmeli, su soğumuşsa veya kirlenmişse değiştirilmeli.
- Havlu, hastanın başının altından alınmalı, hastanın kolunun altına yerleştirilmeli, kol bilekten koltuk altına doğru silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Hastanın elleri sabunlu ılık su dolu küçük bir kaptan birkaç dakika bekletilerek yumuşatılabilir. Gerekirse tırnaklar kesilmeli, eller yıkanmalı, durulanmalı ve kurulanmalı
- Diğer kol ve el için de aynı uygulama tekrar edilmeli
- Hastanın üzerindeki nevresim veya battaniye göbek hizasına kadar indirilmeli.
- Havlu, hastanın göğsünün üstüne örtülmeli (Silme işlemi esnasında silinen bölgede bulunan havlu kısmı kaldırılmalı).
- Önce uzak taraftan başlayarak göğüs bölgesi yukarıdan aşağı göbek hizasına kadar sabunlu bez ile silinmeli, ardından durulanmalı ve kurulanmalı. Sonra yakın tarafa aynı işlem uygulanmalı.



- Kadın ve şişman hastalarda göğüs altları ve aralarının silinmesine dikkat edilmeli
- Hastanın karın bölgesindeki nevresim veya battaniye indirilmeli ve karın bölgesine havlu örtülmeli. Karın bölgesi uzak taraftan yakına doğru havlu kaldırılarak silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Kadın ve şişman hastalarda kasık ve karın bölgesindeki deri kıvrımlarının arasının silinmesine dikkat edilmeli.
- Hastanın bacağı açılmalı, sakıncası yoksa bacak dizden bükülmeli, havlu bacak altına serilmeli.
- Bacak uzunlamasına hafif hareketlerle sabunlu su ile ayak bileğinden dize, dizden de kasıklara kadar silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.







- Daha sonra sakıncası yoksa hastanın ayağı sabunlu ılık su dolu bir kapta birkaç dakika bekletilerek yumuşatılabilir. Gerekirse tırnaklar kesilmeli. Ayak, parmak araları ve tırnak dipleri yıkanmalı, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Aynı uygulama diğer bacak ve ayak için de tekrar edilmeli.
- Banyo suları ve eldiven değiştirilmeli.
- Hastanın sırtını silmek üzere, durumuna uygun pozisyon verilmeli (Hasta için uygunsa yan ya da yüzüstü yatırılabilir)
- Hastanın sırtı ense ve omuzlardan kalçalara kadar sabunlu bez ile uzunlamasına hareketlerle silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Hastanın kalçası dikkatle sabunlu bezle silinmeli. Kaba etlerin arasının temizlenmesine özen gösterilmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Banyo suları, sabunlama bezi ve eldiven değiştirilmeli.
- Hasta tekrar sırtüstü yatırılmalı ve cinsel organların bulunduğu bölge önden arkaya doğru sabunlu bezle silinmeli, durulanmalı ve kurulanmalı.
- Eldiven çıkartılmalı, gerekirse vücudu nemlendirmek için vücut losyonu ya da vücut yağı sürülmeli.
- Hastaya temiz çamaşır ve kıyafetler giydirilmeli. Hastanın yatak takımları değiştirilmeli.



YATAĞA BAĞIMLI HASTANIN VÜCUT TEMİZLİĞİNDE KULLANILABİLECEK HAZIR ÜRÜNLER

Cilt Temizleyici ve Köpükler

Yatağa bağımlı hastaların vücut banyoları cilt temizleyici ve bakım köpükleri ile de yapılabilir. Cilt temizleyici ve köpükler, uygulanacak bölgeye püskürtülür. Biraz beklenir. Sabun ve su kullanmadan o bölge temiz bir bez yardımıyla silinir ve hastanın temizliği (vücut banyosu) sağlanmış olur.

Antibakteriyel Vücut Temizleme Bezleri

Ayrıca yatağa bağımlı hastaların vücut temizliğini sağlamada özel antibakteriyel vücut temizleme bezi/havlususu vücudun tüm alanları için kullanılabilir. Kullanılmadan önce sıcak su veya mikrodalga fırında belirtilen süre kadar bekletilerek ısıtılabilceği gibi soğuk da kullanılabilir. Suya, sabuna, durulamaya ek bir işleme gerek yoktur.

Antibakteriyel vücut yıkama kesesi

Kese formunda tasarlanmış özel solüsyon ile hazırlanmış ürün ile tüm vücut temizliği güvenli bir şekilde sağlanmış olur. Su, sabun durulama gerekmez.

Antibakteriyel perine bölgesi temizleme havlusu/pedi

Hasta altı bezleri değişiminde, dışkı temizliğinden sonra perine (cinsel) bölgesinin temizlenmesi için kullanılır.

Antibakteriyel vücut temizleme pedi

Ped şeklinde hazırlanmış ürün ile tüm vücut temizliği güvenli bir şekilde sağlanmış olur.

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. Baumgartner W, Schimmel M, Müller F. Oral health and dental care of elderly adults dependent on care. Swiss Dental Journal SSO, 2015;125(4):417-426.
2. CMHCM. Personal Care, Hygiene, and Grooming. (2009) http://www.cmhcm.org/provider/centrain/Training_Units/Personal_Care_Hygiene_Grooming.pdf.(Erişim tarihi:27.01.2017).
3. Doğu Ö, Özen Ş. Yatağa bağımlı hastanın bakımı. <http://www.sakaryaeah.saglik.gov.tr/hastaokulu/REHBERLER/yatanhastabakim.pdf>.(Erişim tarihi:26.01.2017).
4. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı. Birinci Basamak Hekimlerine Yönelik Yaşlının Evde Bakım Ve Değerlendirme Klavuzu. İzmir, 2011.
5. Elderly Care Tips. <http://www.elderlycaretips.info/Washing%20An%20Elderly%20Person.php> (Erişim tarihi: 26.01.2017)
6. Fadiloğlu Ç, Doğan F, Ertem G. Evde Bakım. Meta basım, İzmir, 2006.
7. İncazlı SB, Özer S. Kardiyovasküler hastalıklarda önemli bir belirleyici: ağız sağlığı. Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi, 2016;7(12):55-65.
8. Jamieson EM, McCall JM, Whyte LA. Clinical Nursing Practices. Fourth Edition, Elsevier Science, Philadelphia, USA, 2002.
9. Karahan A, Güven S. Yaşlılıkta evde bakım. Geriatri, 2002;5 (4): 155-159.
10. MEB. Yatağa Bağımlı Hasta Hijyeni.(2012) http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Yata%C4%9Fa%20Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1%20Hasta%20Hijyeni.pdf.(Erişim tarihi:26.01.2017)
11. Nazlıel HÇ. Yaşlıda ağız ve diş sağlığı. Turkish Journal of Geriatrics, 1999; 2 (1): 14-21
12. Özkan G, Kanlı A. Ağız ortamında yaşlanma ile birlikte görülen değişimler. İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 2012;46(3):68-78.
13. Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A. Fundamentals of Nursing. Eight edition, Mosby Elsevier, Kanada, 2013.
14. Yunus Akalın. Yaşlanmanın Genel Ve Ağız Sağlığına Olan Etkileri. Ege Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Bitirme tezi, İzmir, 2011