



TEMEL BAKIM VE REHABİLİTASYON I

EBR110U



KISA ÖZET

1. ÜNİTE ENGELLİ BİREYLER İÇİN BANYO, GİYİNME, MESANE VE BAĞIRSAK KONTROLÜ

BANYO YAPMA

Banyo bireylerin iyi ve zinde hissetmesine yardımcı olan uygulamalardan birisidir.

Banyonun yapılış amaçları:

- * Bireyin değerlendirilmesine olanak sağlamak
 - * Bakım veren ile birey arasındaki iletişimi güçlendirmek
 - * Banyo derinin temizliğini sağlamak
 - * Kan dolaşımını hızlandırmak
 - * Bireye iyilik ve canlılık duygusu vermek
 - * Vücut kokularını azaltmak
 - * Kas tonusunu artırmak ve eklem hareketlerini kolaylaştırmak
- Yukarıda belirtilen amaçlarla gerçekleştirilen banyo süreci bireysel pek çok değişkenden etkilenmektedir.

Bu değişkenler aşağıda sıralanmıştır (Berman ve diğ., 2016; Craven ve Hirnle, 2009; Potter ve diğ., 2013; Ulusoy ve Gorgulu, 2001).

- *İçinde yaşanılan sosyal çevrenin uygulamaları
- *Bireyin tercihleri
- *Bireyin bedenine ilişkin algılaması
- *Bireyin sosyoekonomik durumu
- *Bireyin sağlıkla ilgili inanışları ve motivasyonu
- *Bireyin içinde yaşadığı kültürün özellikleri:
- *Bireyin gelişim dönemi
- *Bireyin fiziksel durumu

Deri (Cilt)

Tüm vücudumuzu saran derinin beş önemli görevi vardır:

1. Tüm bedeni bir zırh gibi sararak mikroorganizmaların vücuda girişini engeller
2. Deri vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur.
3. Sebum salgısı yapar.
4. Duyuların (ağrı, dokunma, ısı, basınç) algılanmasını sağlar.
5. D vitaminin sentez edilmesinde ve emilmesinde rol alır.

Banyo yapma engelli bireyin (çocuk ya da yetişkin) derisinin değerlendirilmesine olanak sağlayan bir uygulamadır. **Banyo sürecinde eğer deride aşağıda tanımlanan sorunlar belirlenirse birey ya da ailesinin sağlık kurumuna başvurması önerilmelidir:**

- * Akne
- *Deride kuruluk (Kserozis)
- *Deride aşınma, sıyrılma (Abrasyon)
- *Deri iltihabı (Dermatit)
- *Kıllanma (Hirsutizm)

Deri Bakımında Genel İlkeler

1. Sağlam deri vücudun mikroorganizmalar ile mücadele etmesinde önemlidir.
2. Derinin altta yer alan organları koruyabilmesi için sağlıklı olması gerekir.
3. Derinin ıslak kalması tahrişe ve mikroorganizmaların üremesine neden olur.
4. Deride koku, derideki bakterilerin vücut salgılarına yerleşmesiyle oluşur.
5. Derinin duyarlılığı ve sağlamlığı bireyden bireye farklılık gösterir.

Banyo bireyin (çocuk ya da yetişkin) genel durumuna göre farklı kategorilerde verilebilir.

Tam yatak banyosu: Bireyin yakını ya da bakım vericisi tarafından yatakta verilen banyodur.

Yardımla yatak banyosu: Bireyin yakını ya da bakım vericisinden destek alarak kendine yatakta banyo yaptırmasıdır.

Kısmi banyo: Bedenin sadece bir parçasının yıkanmasına dayalı banyo tipidir.

Küvet banyosu: Bireyin küvetin içine yerleşerek, yatar ya da oturarak kendi kendine ya da yardım alarak gerçekleştirdiği banyo tipidir.

Duş şeklinde banyo: Bireyin banyoya alınarak ayakta ya da oturarak kendi kendine ya da yardım alarak gerçekleştirdiği banyo tipidir.

Hangi kategoride banyo verilirse verilsin aşağıdaki ilkelere dikkat edilmesi gerekir.

- * Öncelikle bireyin güvenliği sağlanmalıdır.
- * Bireyin üşümesi önlenmelidir.
- * Bireyin kendi kendine yapabildiği tüm bakım uygulamaları desteklenmelidir.
- * Banyo süresince birey fiziksel ve psikolojik olarak değerlendirilmeli ve rahatlatılmalıdır.

Sabunlanma Aşamaları

- *Öncelikle suyun ısısı kontrol edilir.
- * Bireye özel sabunlanma bezi/lifi, sabunu/duş jeli hazırlanır.
- *Vücut baştan ayağa doğru, en temiz bölgeden en kirli bölgeye doğru temizlenir.
- *Saç ve saçlı deri yıkandıktan sonra sabunlu bez/lif ile önce alın ve yanaklar ve çene sonrasında kulak kepçesi ve boyun bölgesi silinir.

Durulanma Aşaması

*Suyun ısısı kontrol edilir.

*Su baştan ayağa doğru tüm vücut bölümlerine uygulanır ve sabun/duş jeli/temizleme maddesinin uzaklaştırılması sağlanır.

* Göz temizliğinde sadece duru su kullanılır ve gözler buruna yakın bölümden kulağa doğru silinir.

Kurulanma Aşaması

*Banyo sonrasında bireyin kurulanması için emici yumuşak havlular kullanılır.

* Derinin kurulanması sırasında havlu deriye sürülerek değil tampon ederek kurulanır.

*Kurulanma sonrası cilt tipine uygun ve bireyin tercih ettiği nemlendiriciler cilde uygulanır.

*Her banyo sonrasında temiz giysilerin giyilmesi/ giydirilmesi sağlanır.

* Eğer birey tercih ediyorsa koltuk altı roll-on ya da deodorant uygulanır.

Dolaplar ve kapılar: Banyonun yapılacağı ortamdaki bu araç gereçlerin, çarpmalara dayanıklı, beyaz renkli, nem ve rutubete dayanıklı, kaygan olmayan ve kolay kırılmayan malzemeden yapılması önerilmektedir.

Klozet ve duş kabini: Engelli bireylerin yaşam alanlarında banyo içerisine yerleştirilecek bu malzemelerin kolay temizlenen, kırılmaz malzemeden yapılmış olanları tercih edilmelidir.

Banyo Sürecini Kolaylaştırma

* Banyoda duş başlığını kolayca kavramayı sağlamak için silikon eklentilerin kullanılması önerilebilir (kaymayı engellemek için).

* Bacaklar, ayaklar ve sırt bölgesini temizlemek için uzun saplı banyo fırçaları kullanılabilir.

* Saç kurutmak için el ile tutulmaya ihtiyaç duyulmayan saç kurutma makinelerinin kullanımı tercih edilebilir.

* Elleri ile baş bölgesine uzanma sınırlılığı olan bireylerde bakımda kullandığı araçlara (saç fırçası, diş fırçası, saç tarağı, maskara, dudak nemlendiricisi vb.) ucuz maddelerden (ahşap dübel ya da PVC borular) uzun saplar yapılabilir/eklenebilir.

* Elleri ile deodorant veya spreyleyin üst basma noktalarını yönetemeyenler için kavramayı kolaylaştıracak ek aparatlar kullanılabilir.

* Tuvalet kâğıdına uzanmayı sağlayan yardımcı araç kullanımı tercih edilebilir.

* Küvet ve klozet kenarlarına tutunmayı sağlayan güvenlik kollarının yerleşimi planlanabilir.

* Duş ve kabin içinde oturmayı sağlayan sandalye ve oturakların kullanımı önerilebilir.

* Banyo, küvet ve duşların zemine kaymayı önleyici kaydırmazların kullanımı planlanabilir.

GIYİNME

Aşağıda giyinme sürecini etkileyebilecek içten ve dıştan kaynaklanan faktörlerin dağılımı yer almaktadır (Solomon, 2015).

İçten kaynaklanan faktörler:

*Bedenin algılanma şekli

* Stil (giyim) anlayışı

* Tercihler

Dıştan kaynaklanan faktörler:

*Hava koşulları / Mevsimsel özellikler

* Özel durumlar

*Günün saati

Giyinme Süreci ile İlgili Gelişimsel Süreçler

*1-1,5 yaş, kıyafetlerini tutabilir (çorap, eldiven vb.); bacakları ile kıyafetini itebilir.

*2-2,5 yaş, önden ilikli olmayan montunu çıkarabilir, ayakkabılarını çıkarabilir, pantolonu çıkarılırken yardım edebilir, kafasından giydiği üst giysinin kolunu bulabilir.

*3-3,5 yaş, yardımla kafasından geçirilerek giyilen üst kıyafetleri giyebilir, bağıcsız ayakkabıları giyebilir (yanlış ayağa geçirse de), çoraplarını giyebilir (topuk çizgisi doğru yerleşmeyebilir), fermuarlı mont ya da ceketin fermuarını yukarı aşağı çekebilir (fermuar kenarlarını ayırma ve bir araya getirmeyi yapamaz), üst giysileri kafasından çıkaramaz, büyük düğmeleri ilikleyebilir.

* 4-4,5 yaş, kendi kendine kazaklarını çıkarabilir, emniyet kemerini ya da ayakkabılarını bağlayabilir, fermuarlı kıyafetlerde fermuarı takıp kapatabilir, çoraplarını düzgünce giyebilir, bağıcıklı ayakkabıları giyebilir (bağıcıkların bağlanması için yardıma ihtiyacı var), kıyafetlerin önü ve arkasını ayırt edebilir.

* 5-5,5 yaş, kazaklarını rahatlıkla giyer ve çıkarır, düğmeleri rahatlıkla ilikler ve açar, ayakkabı bağlarını geçirebilir, kendi kendine giyinir, arkada yerleşik fermuarları kapatabilir.

Giyinme ile İlgili Öneriler

- * Esneyebilme özelliği olan kumaşlardan yapılmış kıyafetler tercih edilmelidir.
- * Sakıncası yoksa bireyin bedeninden bir beden büyük olan ve önden açılıp giyilebilen giysiler tercih edilmelidir.
- * Pantolonların ayak bileğine gelen bölümlerinin geniş olması sağlanmalıdır.
- * Bireyin sahip olduğu fiziksel engel durumuna göre giysileri tek başına giyerken yardımcı olarak kullanabileceği malzemeler temin edilmelidir.
- * Kıyafetleri giyerken ve çıkarırken kolaylık sağlaması için daha büyük düğmesi olan ya da fermuarlı kıyafetler tercih edilmelidir.
- * Eğilmeyi azaltmak ve zorlanmaları önlemek için bağcıklı ayakkabı ya da terlik yerine cırt cırtlı veya bağciksız olanlar tercih edilmelidir. Elastik ayakkabı ve terlik tercih edilmelidir.
- * Çorap giyerken eğilmeleri önlemek için yukarıdaki şekilde yer alan yardımcı aparatlardan yararlanılmalıdır.

MESANE VE BAĞIRSAK KONTROLÜ

Boşaltım bedenden artık ve istenilmeyen maddelerin atılma sürecini tanımlar. Boşaltım üriner boşaltım ve bağırsak boşaltımı olmak üzere ikiye ayrılır.

Üriner Boşaltım

Üriner boşaltım sistemi şu organlardan oluşur; böbrekler, üreterler, mesane (idrar torbası) ve üretra b(idrarın bedenden çıkış noktası). Üriner sistemi boluşturan bu organların tümünün görevi böbreklere gelen plazmanın süzülmesi ve fazlalık ve atık maddelerin idrar olarak vücuttan atılmasıdır.

İdrarın Boşaltılmasını Etkileyen Faktörler

Büyüme ve gelişme: İdrarın bedenden dışarı çıkışını kontrol eden dış sfinkter kasının gelişimi 18-24 aylar arasındadır.

Kas tonusu: İdrarın içinde biriktiği mesanenin (idrar torbası) boşalması detrüör isimli kasın kasılması ve gevşemesi sayesinde gerçekleşmektedir.

Sıvı alımı: Vücuda alınan sıvı miktarının artması böbreklerden süzülen ve vücuttan atılan idrar miktarının artmasına yol açar.

Hastalıklar: Bazı hastalıklar böbreklere giden kan akımının dolayısı ile idrarın oluşumunun azalmasına neden olur.

İlaçlar: Vücuda alınan bazı ilaçlar direkt ya da dolaylı olarak idrarın oluşumunu artırabilir ya da azaltabilirler.

Psikolojik faktörler: bireyin yaşadığı stres, idrarını yaparken mahremiyetin korunamaması, boşaltım ihtiyacı için başkalarına bağımlı olmak, tualete gidememek ya da alışık olmadığı ortamda bu ihtiyacını karşılayamamak idrar yapma alışkanlığını değiştirebilen durumlardır.

Normal İdrarın Özellikleri: Normal bir birey bir tam günde ortalama 1200-1500 ml yapar. İdrarın rengi açık sarıdır ve idrar berraktır.

Sık Karşılaşılan Üriner Sistem Sorunları

* **İdrar yapamama (üriner retansiyon):** İdrarın mesanede (idrar torbası) birikmesi dışarı atılamaması ile ortaya çıkan bir durumdur.

* **Enfeksiyon:** Başlıca nedeni perine bölgesinde uygun olmayan hijyenik alışkanlıklardır.

* **Enürezis:** Çocuklarda idrarı kontrol edebilecek dönemde olmasına rağmen altına idrar kaçırma olayıdır.

Üriner Sistemin Sağlığını Koruma

* Bireyler yeterli sıvı alımı için desteklenmelidir.

* İdrar yapmadan önce ve yaptıktan sonra mutlaka eller yıkanmalıdır.

* Tuvalet alışkın olduğumuz yaşamda idrar boşaltımının yapıldığı yerdir. Bireyi idrar yapmak için tercih ettiği alana götürünüz.

* Her tuvalet öncesi ve sonrası perine bakımı yapılmalıdır.

* İdrar yapma ihtiyacını yatakta karşılayacak engelli için kadında sürgü erkekte ördek isimli yardımcı araçlardan yararlanılmalıdır.

* İdrar kaçırma sorunu olan bireyde eğer tamamen kaçırma söz konusu ise çocuk ya da erişkin bezi kullanılabilir.

* Birey kendisi fark edip değiştirebiliyorsa her saat başı bezini kontrol edip ıslaklık varsa değiştirmeli, birey fark edemiyorsa bakım vereni saat başı bezi ıslaklık açısından değerlendirmelidir.

Bağırsak Boşaltımı (Bağırsak Kontrolü)

Boşaltım gereksiniminin karşılanmasında ağızdan başlayıp kalın bağırsakların son noktası olan anüste sonlanan bir süreç anlatılmaktadır. Anüsten dışarı atılan içerik gaita (dışkı) diye adlandırılır. Normal bir gaitanın özellikleri aşağıda yer almaktadır.

Normal gaitanın özellikleri:

Renk: yetişkinde genellikle kahverengi, çocukta sarı

Kıvamı: yumuşak (sert olmayan)

Koku: Aromatik. Bedene alınan yiyeceklere ve bağırsak içindeki normal bakteri florasının aktivitesine göre değişiklik gösterir.

Şekli: Silindirik (Kalın bağırsağın son bölümü olan rektum parçasının şekline benzer)

Miktarı: Günlük ortalama 100-400 g (ancak bu miktar günlük bedene alınan besin miktarına ve kişinin bağırsaklarını boşaltma sıklığına göre değişiklik gösterebilir)

Bağırsak Boşaltımını Etkileyen Faktörler

*Gelişimsel dönem

*Vücuda alınan besinler

*Vücuda alınan sıvı miktarı

*İlaçlar

*Egzersiz-aktivite düzeyi

*Psikolojik faktörler

*Defeksyon alışkanlığı

*Ağrı

Bağırsak Boşaltımı ile İlgili Başlıca Sorunlar

*Kabızlık

*İshal

*Gaz birikmesi

*Altına kaçırma

Bireyin yukarıda sıralanan sorunlar ile karşılaşmaması için düzenli beslenmesi yeterli sıvı alması, k-hareketliliğini artırması ve düzenli bir bağırsak alışkanlığı kazanması önemlidir. Düzenli bir boşaltım için bireye bağırsak alışkanlığı kazandırmak önemlidir. Bu amaçla aşağıdaki ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır.

Düzenli Bağırsak Alışkanlığı Kazanma

* Sabırlı olmayı öğrenme ilk adımdır. Bağırsağa düzenli boşaltım alışkanlığı kazandırmak zaman ister.

*Birey ile birlikte yaşam biçimine uygun boşaltım için zaman aralığı belirlenir.

* Günlük yeterli sıvı alımı teşvik edilir.

* Bağırsaklara düzenli bir boşaltım alışkanlığı kazandırmak için her denemede 30-40 dakikalık bir zaman ayrılmalıdır.

* Tuvalete boşaltım için oturulduğu zaman elleri ile karın üzerine hafif basınç uygulanması yararlıdır.

Bağırsakların hareketliliğini sağlamak için yapılması gerekenler:

* Engellilik durumuna göre mümkün olduğunca hareketliliği sağlanmalıdır.

* Günlük sakıncası yoksa 2000-3000 ml sıvı alınması sağlanmalıdır.

*Boşaltım sırasında mümkünse tüm güvenlik önlemleri alındıktan sonra yalnız olması sağlanmalıdır.

* Bireyin boşaltıma yardımcı olacak pozisyonu alması sağlanmalıdır.

*Gaita inkontinansı varsa (tam ya da kısmi) çocuk için çocuk bezi erişkin için erişkin bezi kullanılmalı ve saatlik olarak bez kirlilik açısından kontrol edilmeli ve gerekirse perine bakımı verilerek değiştirilmelidir.

*Bireyin engel durumuna göre bağımsızlığı desteklenmelidir.

**%90 SORULARI
YAKALAYAN ÖZETLER**

**Özetin devamı
için tıklayınız..**

