

Konu 4: Cilt Bakımı, El ve Ayak Bakımı, Tırnak Bakımı Uygulamaları

1. VÜCUT TEMİZLİĞİ

Saç ve Vücutun Yıkınması

- Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekir.(Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.)
- Suyun sıcaklığı iyi ayarlanmalıdır.
- Sabun ve şampuan seçiminde saç tipine özel, alerjik reaksiyonlara sebep olmayan, güzel kokulu olanlar tercih edilmelidir.
- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık ve çok sıcak olmayan su ile yıkanmalı, iyi durulanmalı, (kepek sorunu ileri boyutta ise hekim önerisine başvurulmalıdır.)
- Saçlar temiz ve bol su ile durulanmalıdır.
- Saçların kurulanması için seçilen havlu yumuşak olmalıdır. (Sert havlular ve ovalama fazla yapılırsa saçlarda kırıklar oluşur.)
- Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulabilir; ancak, kurutucunun saça çok yakın ve sıcak olmamasına özen gösterilir.
- Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

2. EL VE AYAK BAKIMI

Eller iletişim esnasında en önemli unsurlardan biridir. Kışın soğukla, yazın da sıcakla her an temas halinde olan eller ve tırnaklar, en çok yıpranan ve yaşımızı ele veren organlarımızdır. Ellerin ve tırnakların sağlıklı olmaları için bakımlarına özen gösterilmesi gerekiyor. Ayakkabı içinde kapalı kalan ayakların dinlendirilmesi, temizlenmesi sağlık için şarttır.

2.1. El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı

Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına sebep olabilir. Ayak tırnaklarını keserken; düzgün kesebilmek için mutlaka önce ıslatın ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz. Eğer tırnağı fazla derinden keserseniz, ete gömülüp tırnak batmasına sebep olabilir. Batan ayak tırnakları kapalı ayakkabılar içerisinde kaldıkça büyük problemlere yol açar. Uzman kişiler tarafından tedavi edilmelidir.

2.2. El ve Ayakların Yıkınması

Günlük hayatta en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu sebeple ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Ellerin temizliğinde sıcak su kullanılmalı ve eller dirseğe kadar yıkanmalıdır. İmkan bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama imkanı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurummasını sağlamak en doğru davranıştır.

Ellerimizi Ne Kadar Sıklıkla Yıkamalıyız?

1. Yemeklerden önce ve sonra
2. Yemek hazırlamadan önce ve sonra
3. Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
4. Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra
5. Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
6. Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
7. Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra

Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmassa dahi gün içinde çeşitli saatlerde her zaman temiz görünecek şekilde yıkanmalıdır. Ayakları her günün sonunda, ayakkabıyı ayağından çıkardığımızda, soğuk su ve sabunla dize kadar yıkayıp ayak havlusu ile kurulamalıyız. Soğuk su bütün gün yorulmuş olan ayaklarımızda kan dolaşımını hızlandırarak ayağı dinlendirir. Daima temiz ve pamuklu çorap giyilmesi ayak sağlığı için gereklidir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutulularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları ellerin kurulmasında kullanılmamalıdır. Giydiği ayakkabı gün içinde bir kez veya, her gün değiştirilerek giyilmelidir.

2.3. Ayak Bakımı ve Sağlığı

Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdırlar. Yıkama işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap ve ayakkabı da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih sebebidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir. Ayağında olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda hemşireye haber vererek doktora başvurulması gerekmektedir.

Kapalı ayakkabılar içerisinde sıkışıp kalan ayakların zaman zaman rahat bir nefes alması için: sıcak bir ayak banyosu ile yumuşattıktan sonra bir fırça ile fırçalayarak masaj yapın. Topuklar ya da ayağın altı

gibi daha sert bölgeleri ise ponza taşı ile keseleyin. Son adım olarak yağ ile ovarak ferahlatın. Ayak problemlerinin en önemlisi nasırlardır. Öncelikle nasır oluşumuna sebep olan ayakkabıdaki problem giderilmelidir. Aksi halde nasır sürekli tekrarlar. Ayakları, içerisinde ayak şampuanı bulunan ılık suda on dakika bekletin. Ayak derisini yumuşatmak için, sudan çıkarttığınız ayaklara bitkisel yağlar ya da kremlerle masaj yapın. Daha sonra ponza taşı ile ayaklarınızı ovun. Nasırın üstüne vazelin sürün. Eğer yaşlının ayağında acı devam ediyorsa doktora haber verin.

3. AĞIZ VE DİŞ BAKIMI İLE SAĞLIĞI

3.1. Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi

Gerek diş fırçası ve gerekse diş macununun seçimi yapılırken onaylanmış ve diş hekiminin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya özen göstermelidir. Diş fırçası satın alırken,

- Diş fırçası en fazla 6 ayda bir değiştirilmelidir. (Diş fırçasının bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılmasından, dağılmasından, sağa sola eğilmesinden kolayca anlayabilirsiniz.)
- Ağızın ulaşılması zor yüzeylerine erişmeye yardımcı olacak şekilde tasarlanmış kıllara sahip olmasına dikkat ediniz.
- Diş fırçasının başlığının büyük olmamasına dikkat edilmelidir. (Ağız içinde kolay hareket edebilmesi için).
- Diş ve diş etlerini zedelemeyecek yumuşaklıktaki kıllı diş fırçalarını satın alınmalıdır. En uygun olanı naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Sert kıllı fırçalar diş minelerine zarar verebilir.
- Islakken bile kaymayan, rahatça kavranabilen saplı diş fırçaları seçilmelidir.
- Eğer mekanik (elektrikli-şarjlı- pilli) bir diş fırçası satın alınacaksa;
- İleri geri ve sağa sola hareket teknolojisi ile çalışan diş fırçaları tercih edilmelidir. Çünkü bu tip diş fırçaları bakteri plağını temizlemede ve diş iltihabını azaltmada manuel diş fırçalarından hem kısa sürede hem de uzun vadede daha etkili olurlar.

Diş macunu seçiminde,

- Ağız yapısı diştaşı oluşumuna yatkın olan kişiler tartar önleyici özellikte diş macunu seçmeye dikkat edilmelidir.
- Ağız yapısı çürük oluşumuna yatkın olan kişiler ise florid içeren diş macunlarını tercih etmelidirler.
- Belirli aralıklarla farklı özellikte macun seçilerek her birinin içinde bulunan farklı maddelerden dişlerin yararlanması sağlanmalıdır.
- Ağıza ferahlık hissi veren macunlar seçilmelidir.
- Beyazlatıcı, ağız gargaraları vb. maddeler diş hekiminin tavsiyesi alınmadan uzun süreli kullanılmamalıdır.

3.2. Yemeklerden Sonra Tekniğine Uygun Olarak Dişlerin Fırçalanması

Diş fırçalamadaki amaç mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Doğru fırça ve macun seçimi yapıldıktan sonra dişlerin fırçalanması aşamasında aşağıdaki hususlara dikkat etmede yarar vardır.

1- Diş fırçası ıslatılmamalıdır.

2- Diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu konulur.(Fazla macun konulursa dişlerin daha temiz olacağı düşüncesi doğru değildir.)

3- Diş fırçası 45 derece eğimle diş ve dişetlerinin üzerine konur.

4- Dişeti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalama işlemine başlanır.

5- Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulanmalıdır. Fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez bilakis dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine sebep olur.

6- Alt ve üst dişler ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Üst çenede üstten aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarı süpürge hareketi yapılarak dişetlerine masaj yapılır.

7- Dişlerin yanağa, dudağa dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır.

8- Çiğneyici yüzeyler ileri geri hareketlerle fırçalanır .(Çiğneyici yüzeyler ihmal edilirse, azı dişlerinin üzerinde **fissür** denen girinti ve çukurluklara besinler yapışır ve çürük oluşması kaçınılmazdır.)

9- Dil yüzeyinin fırçalanması ile işlem bitirilir.

10- Fırçalama işlemi en az 2-3 dakika sürmelidir.

Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz. Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılır. Bunun dışında diş aralarında kalan yiyecek artıklarının uzaklaştırılması ile ilgili diş ipi kullanılır.

Diş İpi Kullanımı

Dişler fırçalandıktan sonra diş ve diş eti çizgisi ile dişler arasında kalan yemek artıklarının temizlenmesi için diş ipi kullanılır. Bu artıklar en önemli çürük sebeplerindendir.

1. Otuz santimetre kadar diş ipi alınır. Diş ipinin bir bölümü bir elin orta parmağına diğer ucu da diğer elin orta parmağına dolanır. İpin bir bölümü ortada kalmalıdır. Ortada kalan ip bölümü işaret parmağı ile geriye doğru itilir.

2. İp, dişler arasından geçirilir. Bu hareket sırasında sert olunmamalıdır. İp diş etine kadar indirildikten sonra ağız boşluğuna doğru diş aralarını sıyrarak biçimde indirilir. Bu sırada diş etinin kesilmemesine özen gösterilmelidir.

3. Aynı uygulama diğer bir parça ip alınarak alt dişler için de tekrarlanır

3.3. Protez (Takma) Dişlerin Bakımı

Protezi olan hastalarda/yaşlılarda, yiyecek artıkları ve protez altındaki dokularında gelişen enfeksiyon nedeniyle ağız kokusu oluşabilir. Aynı zamanda protez dışındaki diğer dişlerde de çürüme ve/veya diş eti hastalıkları varsa ağız kokusu ve enfeksiyon oluşabilir. Bu nedenle protezlerin ve ağız düzenli olarak bakımı gerekir. Protezler, her yemekten sonra ve gece yatmadan önce çıkartılarak temizlenir ve gece temizliğinden sonra içinde su bulunan, ağzı kapaklı kapta saklanır. Hastalar ellerini kullanamıyorsa protez bakımını hemşire/yaşlı bakım elamanı yapar.

Protez Dişlerin Bakım Uygulaması Uygulama Basamakları

Uygulamanın Amacı

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Eller yıkanır, kurulanır. Eldiven giyilir. | <input type="checkbox"/> Kontaminasyonu engellemek |
| <input type="checkbox"/> Malzemeler hazırlanır, uygun yere yerleştirilir. | <input type="checkbox"/> Uygulamada zaman kazanmak |
| ➤ Hastaya yapılacak uygulama hakkında bilgi verilir. | ➤ Hasta ile işbirliği yapmak |
| | ➤ Hastanın onayını almak |
| ➤ Hasta ellerini kullanabiliyorsa protezini çıkartması istenir. Kullanamıyorsa bakım veren gaz bezini baş ve işaret parmaklarına sararak protezleri çıkartır. | ➤ Protezlerin çıkarılmasını sağlamak |
| ➤ Temizleme işlemini yapmak için, protezler, içinde su bulunan böbrek küvet içine konur. | ➤ Protezlerin temizliğini sağlamak |
| ➤ Diş fırçasına macun konarak diş fırçalama tekniğine uygun şekilde protezler fırçalanarak temizlenir. Su ile durulanır. | ➤ Protezlerde plak ve leke oluşumunu önlemek ve temizliğini sağlamak |
| ➤ Protezler, ağzı kapaklı, içinde su bulunan kapta saklanır. | ➤ Protezlerin bozulmasını önlemek |
| ➤ Hastanın çenesinin altına tedavi bezi ve muşambası yerleştirilir, üzerine böbrek küvet konur. | ➤ Hastanın giysilerinin kirlenmesini önlemek |
| ➤ Hastanın diş etleri, dili ve yumuşak damağı, yumuşak diş fırçası veya gaz bezi sarılı dil basacağı ile temizlenir. Ağızda aynı zamanda diş varsa onların temizliği de sağlanır. Ağızına su verilerek çalkatılır ve böbrek küvete boşaltması sağlanır. | ➤ Ağızın temizliğini sağlamak |
| ➤ Böbrek küvet, tedavi bezi ve muşambası kaldırılır. Hastanın ağzı kurulanır. | |
| ➤ Hastanın protezleri takılır. | ➤ Hastanın rahatlamasını sağlamak |

- Eldiven çıkarılır. Malzemeler kaldırılarak temizlenir.
- Eller yıkanır. Yapılan uygulama kaydedilir.
- Sonraki kullanıma hazır bulundurmak
- Sağlık personeline bilgi vermek ve yasal dayanak oluşturmak

3.4. Özel Ağız Bakımı

Hastalıklar (kanser ve uygulanan tedaviler, diyabet, bilinçsiz hastalar, vb.), bazı ilaçların yan etkileri ve vücut direncinin düşmesine bağlı olarak bazı mikroorganizmalar ağız içinde enfeksiyon oluşmasına neden olabilir. Bu durumda hastalara özel ağız bakımı yapılır.

Uygulamada kullanılan malzemeler

Özel Ağız Bakımı Uygulaması Uygulamanın Amacı

Uygulama Basamakları

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hastaya yapılacak uygulama hakkında bilgi verilir. | <input type="checkbox"/> Hasta ile işbirliği yapmak |
| <input type="checkbox"/> Eller yıkanır, kurulanır. Eldiven giyilir. | <input type="checkbox"/> Hastanın onayını almak |
| <input type="checkbox"/> Malzemeler hazırlanır, uygun yere yerleştirilir. | <input type="checkbox"/> Kontaminasyonu engellemek |
| <input type="checkbox"/> Gerekirse paravan veya perde çekilir. | <input type="checkbox"/> Uygulamada kolaylık sağlamak |
| <input type="checkbox"/> Uygulama yapılacak taraftaki yatak kenarlığı indirilir. | <input type="checkbox"/> Hastanın mahremiyetini korumak |
| <input type="checkbox"/> Yatağın başı yükseltilir ve hastanın durumu uygunsuzsa başı yana doğru çevrilir. | <input type="checkbox"/> Uygulamada kolaylık sağlamak |
| <input type="checkbox"/> Eldiven değiştirilir. Çenesinin altına tedavi bezi ve muşambası yerleştirilir, üzerine böbrek küvet konur. | <input type="checkbox"/> Hastanın giysilerinin kirlenmesini önlemek |
| <input type="checkbox"/> Hastanın protezi varsa çıkartılır. Gaz bezine sarılmış abeslang kullanılacaksa hazırlanmış solüsyona batırılır. Hastanın ağız içi, diş etleri, dil üzeri, yanak içleri her seferinde gaz bezi sarılı dil basacağı değiştirilmek kaydıyla arkadan öne doğru temizlenir. | <input type="checkbox"/> Silmeyi temizden kirliye doğru yapmak |
| <input type="checkbox"/> Hastanın bilinci açıksa ağızını solüsyonla çalkalaması sağlanır. Böbrek küvete tükürmesi söylenir. | <input type="checkbox"/> Kontaminasyonu engellemek |
| <input type="checkbox"/> Hasta bilinçsizse bu işlem yaptırılmaz. Bir önceki uygulama basamağı uygulanır. | <input type="checkbox"/> Ağız içi temizliğini sağlamak |
| <input type="checkbox"/> Böbrek küvet alınır. Ağız çevresi kâğıt havlu ile silinir. | <input type="checkbox"/> Ağız çevresi temizliğini sağlamak |

Dudaklara nemlendirici sürülür. Hastaya uygun pozisyon verilir.

Dudaklarda çatlamayı önlemek

➤ Eldiven çıkarılır. Malzemeler kaldırılarak temizlenir.

➤ Sonraki kullanıma hazır bulundurmak

➤ Eller yıkanır. Yapılan uygulama kaydedilir.

➤ Sağlık personeline bilgi vermek ve yasal dayanak oluşturmak

Dikkat edilecek noktalar

Hasta bilinçliyse ve ağız kokusu varsa ağız bakımı yemeklerden yarım/ bir saat önce yapılmalıdır.

Uygulama yapılırken hasta ile etkili iletişim kurmalıdır. Çünkü iletişim yoluyla hastalara ilgi, güven, cesaret, saygı, içtenlik ve destek olma gibi mesajlar iletilir.

4. SAÇ BAKIMI

Saçlar baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır. Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmede ve olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.

5. GENEL VE LOKAL VÜCUT TEMİZLİĞİ

5.2. Vücut Silme Teknikleri

Uygulama Öncesi (ön hazırlık)

Kişisel hijyen

Yardımcıyı bilgilendirme

Yaşlı ve hasta hakkında bilgi edinme

Yaşlıyı işlem hakkında bilgilendirme ve onayını alma

Beş altın kuralı uygulama

Malzemelerin konacağı masanın dezenfekte edilmesi

Malzemelerin hazırlanması

Uygulama

Gerekli malzemelerin uygun yere getirilmesi

Yatağın çalışma yüksekliğine ayarlanması

Yatağın baş kısmının yükseltilmesi

İçecek sorulması

Pedinin temiz olup olmadığının sorulması

Ağız bakımının yapılması sırasında yaşlı ya da hastanın dişleri varsa dişler yukardan aşağı ya da aşağıdan yukarı tek hareketle fırçalanır yaşlı ya da hastanın protezi varsa bakımı yapılır. Ağız çalkalama esnasında, gerekirse gargara kullanılacaktır.

Yatağın baş kısmının düzeltilmesi

- Yüz kısmını açıkta bırakıp vücudun örtülmesi
- Silme suyunun hazırlanması
- Suyun sıcaklığının yaşlı ya da hastaya sorulması
- Sabun isteyip istemediğinin sorulması
- Yaşlı ya da hastanın başının altına havlu yerleştirilmesi
- Gözlerinin silinmesi (dışarıdan içeriye doğru) (Resim 1)
- Durulanması, kurulanması
- Nemlendirici isteyip istemediğinin sorulması
- Bezin yıkanması
- Burnun tek hareketle yukarıdan aşağıya silinmesi (Resim 2)
- Burun deliklerinin dikkatlice silinmesi
- Durulanması, kurulanması
- Nemlendirici isteyip istemediğinin sorulması
- Kulaklarının arkasının silinip, durulanıp, kurulanması
- Kulak yolunun temizliği sağlık personeli tarafından yapılacaktır.
- Yüz ve boynun tek bir hareketle saat yönünde silinmesi, durulanması, kurulanması
- Nemlendirici isteyip istemediğinin sorulması
- Yüz bakımı bitince başının altına yastık konulması
- Rahat olup olmadığının sorulması
- Temiz su hazırlanması
- Sıcaklığının hastaya kontrol ettirilmesi
- Geceliğin veya pijamanın çıkartılması
- Kolların dışarıda kalması
- Vücudun örtülmesi
- Kolların altına havlu konulması
- Kolların yukarı doğru tek hareketle silinmesi, durulanması, kurulanması (Resim 3)
- Nemlendirici isteyip istemediğinin sorulması
- Suyun değiştirilmesi
- Su sıcaklığının kontrol ettirilmesi
- Yaşlının durumu uygun ise sırtının oturularak silinmesi, yoksa yan çevrilerek silinmesi, durulanması, kurulanması (Resim 4)
- Nemlendirici isteyip istemediğinin sorulması
- Vücudun üst kısmının giydirilmesi ve üzerinin örtülmesi
- Perineal bölgesi için su hazırlanması ve eldiven giyilmesi.
- Perineal bölgesinin kadın ve erkeklere göre uygun silinmesi, kurulanması ve pedin takılması
- Su hazırlanması, sıcaklığın sorulması.
- Bacakların altına havlu yerleştirilmesi

- Bacakların kalp yönünde tek hareketle silinmesi, durulanması, kurulanması (Resim 7-8)

Uygulama Sonrası

- Yatağın eski yüksekliğine getirilmesi
- Komodinin görebileceği yere koyulması
- Komodin üzerine çağırma zili ve su koyulması
- Kullanılan malzemelerin toplanması
- Odanın düzenlenmesi
- Yaşlı isterse odanın havalandırılması
- Ellerin dezenfekte edilmesi
- Bakım raporunun yazılması

5.2.1. Bir Tarafı Felçli Kişilerde Silme Tekniği

Bir tarafı felçli olup sürekli yatan yaşlılarda günlük bakım yukarıda anlatılan şekli ile uygulanır. Vücut bölümlerini silme, durulama, kurulama ve nemlendirme işlemi, sağlam bölgeden felçli bölüme doğru yapılır. Sağlam bölgede silme işlemi yukarı doğru olurken felçli kısımda aşağıya doğrudur (Resim 9)

6. YAŞLI VE HASTANIN BAKIM SONRASINDA GIYDİRİLMESİ

6.1. Kıyafet Seçimi ve Önemi

Yaşlı kişilerde giysilerin biçimi ve giyinme tarzı, başkalarına bağımlılığı azaltmada büyük önem taşır. Yaşlı ve hasta kişi, hareket kapasitesine uygun giysilerle tek başına, zorlanmadan ve yardımcı bir kişiye ihtiyaç duymadan giyinip soyunabilir. Eğer yaşlı tamamen bağımlı değil ise giysilerinde yapılacak ufak ve pratik değişiklikler ile kendi kendine veya biraz yardımla giyinebilir. Yaşlı ya da hasta tamamen bakıma muhtaç ise; kullanılacak giysiler ya da pijamalar bakım elemanının kolayca giydirebileceği şekilde olmalıdır.

6.2. Yaşlı ve Hastanın Giysi Seçiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Kolay giydirip çıkarılabilmesi için giysilerin kollarının bol olması gerekir.
- Yakalar yuvarlak ya da 'V' şeklinde olmalıdır.
- Düğme sayısı azaltılıp yerine yapışkan şeritler tercih edilmelidir.
- Çorapların kolayca giyilen esnek yapıda olması gerekir.
- Ayakkabılar yumuşak deriden, tabanları kaymaz, kolaylıkla açılıp kapanabilen biçimde olmalıdır.
- Terlik sürekli kullanılmamalıdır.
- Giysiler yıkanmaya dayanıklı olmalıdır.
- Ütülenebilen kumaştan olmasına dikkat edilmelidir.
- Giysilerin üzerine yaşlının ismi işlenmelidir.

6.3. Kıyafetlerin Giydirilip Çıkartılmasında Yardım

- Unutkanlık problemi olan (demans, alzheimer) yaşlı ya da hastalarda kıyafet giydirme ve çıkarma
- Bir tarafı felçli yaşlı ya da hastalarda kıyafet giydirme ve çıkarma
- Yatan yaşlı ya da hastaya kıyafet giydirme ve çıkarma