

BAKIM ORTAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Bakım ortamı bireyin tüm tedavi ve bakım uygulamalarının rahatça yapılabileceği ve zarar görmesini engelleyecek güvenli bir ortam olmalıdır. Çevresel riskler kontrol altına alınabilmelidir.

Bakım Ortamı İçin Düzenlemeler

- Güvenli ortam oluşturulması
- Yardımcı araç temini
- Ev içi aktiviteleri kolaylaştıracak düzenlemeler yapılması

Güvenli Ortam

Bireyin günlük yaşam aktivitelerini sağlıklı biçimde yerine getirebildiği, kendini güvende hissettiği ortam

- Fiziksel ve kimyasal tehditlerden uzak,
- Mikroorganizmalardan arındırılmış,
- Radyasyon olmayan,
- Psikolojik tehlikelerden ve yararlanmalardan uzak
- Rahatlatıcı,
- Hoşa gitmeyen koku, ses, görüntü, temas vb. duygulardan arınmış

Güvenli ortam / çevre

Güvenli ortam birey, toplum ve gelecek nesillerin sağlıkları için hayati önem taşır. Güvenli ortamın sağlanmasında;

- Kazalardan korunma
- Yangınlardan korunma
- İnfeksiyonlardan korunma
- Çevre kirliliğinden korunma üzerinde durulmalıdır.

Güvenli Ortamın Oluşmasını Etkileyen Faktörler

Fiziksel Faktörler; yaş, fiziksel yeterlik/yetersizlik, duyu organlarının durumu, sağlık durumu enfeksiyona duyarlılık vb.

Psikolojik Faktörler; entellektüel durum, stres düzeyi, endişe, depresyon, bilinçsizlik, kişilik yapısı vb.

Sosyo Kültürel Faktörler; bireylerde olan güven kavramı, enfeksiyon hastalıklarının yaygınlığı, gruplardaki kaza riski vb.

Çevresel Faktörler; evin durumu/güvenlik standardı, işyerindeki tehlikeler, ev, trafik, iş kazalarının riski, çevre sanitasyonu (besin, su, artıkların yok edilmesi, haşere ve taşıyıcılarla mücadele), radyasyon, iklim vb.

Politik ve Ekonomik Faktörler; güvenlikle ilgili yasaların durumu, çevre kirliliği, nükleer savaş vb. konulardaki politik bilinç olarak sıralanabilir.

Güvenli Ortam Oluşturulması

Güvenli ortam oluşturulması için bireyin mevcut durumuna yönelik değerlendirme ve planlamalar yapılmalıdır.

- Yaşı ve yaş dönemi (çocuk, ergen, yaşlı vb.)
- Hastalıkları
- Fonksiyonel yeti yitimi ve bağımlılık derecesi
- Gereksevim duyduğu bakım uygulamaları vb.

Güvenli ortamın sağlanması için birey, yaşamının farklı dönemlerinde farklı çevresel etkenlerden korunmalıdır

- Yeni doğan: Kazalar, infeksiyonlar, aşırı sıcak/soğuk,
- Okul öncesi dönem: Ev ve oyun kazaları, zehirlenmeler, düşmeler
- Adölesan dönem: Trafik, spor kazaları, boğulmalar
- Yetişkinler: İş kazaları, trafik kazaları,
- Yaşlılar: Düşmeler, zehirlenmeler, infeksiyon, yangın vb.

Güvenli Ortam;

- Havalandırılmış
- Hava akım hızının fazla olmaması
- Temiz
- Uygun solüsyonlarla, gereken sıklıkta temizlenmiş
- Aydınlatılmış
 - Doğal aydınlatma (güneş)
 - Yapay aydınlatma (elektrikli aydınlatma)
- Isı-nem ayarı yapılmış
 - Tercihen 18-22 °C arasında olması
 - %30-60 nem oranında olması
- Gürültüsüz

Yaşanılan Ortamın Düzenlenmesi

- Ev Dışı Düzenlemeler
- Ev İçi Düzenlemeler

Ev İçi Düzenlemeler

- Banyo ve tuvalet gibi ıslak zeminlerin yaşlılara uygun hale getirilmesi,
 - Tutunma barları bulunmalı (çapı 4- 5 cm olmalı ve zeminden 90- 100 cm yükseklikte yerleştirilmeli),
 - Kaymayan yer döşemeleri olmalı ve döşemeler ıslak bırakılmamalı,
 - Elektrik, su düzeneklerinin uygun ve kolay kullanımının sağlanması,
 - Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalı
 - Ev İçi Düzenlemeler
 - Sivri köşelerin yumuşatılması,
 - Yuvarlak ve yumuşak tarz eşyaların seçilmesi,
 - Tuvalet ve banyo kapılarının dışa doğru açılması
 - Küvet kullanımından kaçınılmalı
 - Armatürler kolay açılır kapanır özellikte olmalı
 - Kaymayan terlikler kullanılmalı
- Koridor ve odaların yaşlılara uygun hale getirilmesi,
 - Mobilyaların düzgün yerleştirilmesi
 - Mobilya sayısının mümkün olduğunca azaltılması
 - Halı ve kilimlerin uçlarının takılmayacak şekilde yere sabitlenmesi
 - Halı ve kilimlerin kaymayacak özellikte olması,
 - Koridorların yeterli aydınlatılması,
 - Kapı genişliklerinin 80-100 cm arasında olması, tekerlekli sandalye kullananlarda sandalyenin geçebileceği genişlikte olması
- Elektrikli priz ve düğmelerin yaşlılara uygun hale getirilmesi,
 - Yaşlının kullanabileceği uygun yükseklikte olmalı
 - Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalı
- İlaç kullanımında güvenliğin sağlanması
 - Yanlış ilaç kullanımının engellenmesi amacıyla ilaç kutularının üzerine büyük harflerle açıklamalar yazılmalı
- Yatak odalarının güvenli hale getirilmesi;
 - İyi aydınlatma ve havalandırma olanağı bulunmalı
 - Yatak odası, oturma odası ve banyonun düzenlenmesi yaşlı kişinin yaşamını kolaylaştıracak şekilde olmalı
 - Yatak odası, banyo ve tuvalet birbirine yakın planlanmalı, özellikle yatak ile tuvalet arasındaki alanda sirkülasyonu engelleyecek bir obje bulunmamalı
 - Yatak odası mobilyaları yaşlının tekerlekli sandalye, koltuk değneği ya da bastonu ile rahatça dolaşabileceği şekilde düzenlenmeli
 - Yataktan ulaşılabilecek şekilde yerleştirilmiş telefon, gece lambası veya elektrik düğmesi olmalı
 - Yüksekteki eşyaya ulaşmak için kullanılan merdiven, sandalye vb. kullanımı düşme riskini artırır. Bu nedenle sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılabilecek raflara yerleştirilmeli
- Oturma odasının güvenli hale getirilmesi;

- Yaşlılar için yeterli hareket alanı sağlanmalı, odadaki fazlalıklar mümkün olduğu kadar azaltılmalı, eşyalar geçişe engel olmayacak şekilde düzenlenmeli, özellikle yüksekliği az olan masa, sehpa gibi mobilyalar yürüyüş yoluna yerleştirilmemeli
- Halılar kaygan, kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalı
- Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalı
- Elektrik kablolarında aşınma, zedelenme varsa değiştirilmeli
- Mobilya seçimi ayrı bir önem taşımaktadır, özellikle sandalyeler yaşlının kolayca oturup kalkabileceği şekilde olmalıdır.
- Mutfakta yapılacak düzenlemeler;
 - Masaların kenarları keskin olmamalı
 - Masa, mutfak tezgahı ve üst dolapların yükseklikleri yaşlılara uygun düzenlenmeli
 - Mutfak dolapları ve lavabolar tekerlekli sandalye seviyesine göre ayarlanmalı
 - Kullanılan araçların (ocak, şofben vb) düğmelerinin açık ve kapalı konumlarındaki işaret belirgin olmalı, rahat görülebilmeli
 - Yere dökülen sıvı vb. hemen temizlenmeli
 - Mutfakta kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya veya ocağa yakın olmamalı
 - Evdeki tehlikeli ateş kaynakları kontrol edilmeli, gerekli önlemler alınmalı

Ev Dışı Düzenlemeler

- Apartman giriş kapıları yeterli miktar ve süre kadar aydınlatılmış olmalı (yaşlının az görmesi ve hareketlerinin yavaş olması nedeniyle)
- Posta kutusu, kapı zili ve elektrik düğmeleri kolay ulaşılır yükseklikte olmalı
- Elektrik düzeneğine ilişkin her türlü düğme ve priz yerden en fazla 90-100 cm yükseklikte olmalı ve karanlıkta görülecek şekilde fosforlu prizler kullanılmalı
- Bütün kapılar eşiksiz olmalı
- Merdivenlerde;
 - 8-10 basamakta bir geniş merdiven (sahanlık) olmalı ve sağlam trabzanlar bulunmalı.
 - Basamaklar eşit aralıkta olmalı (Çünkü basamakların eşit aralıklarla olmaması yaşlının doğal yürüme ritminde değişikliğe yol açacağı için sorun olabilir.)
 - Basamaklarda kaymayan malzemeler kullanılmalı
 - Merdivenlerin başında ve sonunda elektrik düğmeleri olmalı ya da sensörlü aydınlatma

Güvenlik Listeleri

- Güvenli ortam oluşturulmasında yapılacaklar kontrol listeleri kullanılarak planlanılabilir.

Bakım Alacak Bireyin Değerlendirilmesi

- Fonksiyonel yeteneğin değerlendirilmesi
 - Temel GYA
 - Enstrümental GYA
- Baştan aşağı vücudun değerlendirilmesi
- Sistemlerin değerlendirilmesi

- Mevcut hastalıkların değerlendirilmesi
 - Akut
 - Kronik
- Kullanılan ilaçların değerlendirilmesi
- Bilişsel sağlığın değerlendirilmesi
- Psikolojik durum değerlendirmesi
- Sosyo-kültürel ve çevresel değerlendirme

Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA)

Temel GYA, bir kişinin günlük hayatta gerçekleştirdiği öz bakım faaliyetleridir (örneğin, yemek yeme, giyinme, banyo yapma, yatak ve bir sandalye arasında hareket etme, tuvaleti kullanma).

Enstrümental GYA, ev içi ve toplumda herhangi bir araç kullanılarak yapılan aktivitelerdir örneğin, ev işi yapma, yemek hazırlama, ilaçları düzgün kullanma, para yönetimi, telefon kullanma)

Günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesinde bazı ölçüm araçları (ölçek, skala vb.) kullanılabilir.

Buna göre bireyin hangi GYA'yı ne kadar yapabildiği, ne kadar yapamadığı değerlendirilir.

Temel Gereksinimlerin belirlenmesinde kullanılan farklı modeller vardır. Bunlardan bir çok disiplinin kullandığı Maslow'un Temel İnsan Gereksinimleri Piramidi'dir.

EVDE BAKIMDA TEKNOLOJİ VE EKİPMAN KULLANIMI

- Evde bakım hizmeti alan bireylerin bakım ihtiyacı doğrultusunda kullanılan malzemeler ve teknolojik ekipmanlar farklılıklar gösterebilir.
- Teknolojik yardım bireyin günlük yaşamını sürdürmesini destekleyen araç-gereç ve teknolojilerin kullanımını içerir.
- Teknolojik malzeme ve ekipmanlar bakımın eksiksiz yürütülmesine destek sağlamalıdır.

Evde Bakımda Kullanılan Teknolojiler

- Elektronik sensörler,
- Video aracılığı ile izleme sistemleri,
- Uzaktan sağlık değişkenlerini izleme sistemi,
- Düşme dedektörleri,
- Kapı izleme sistemleri,
- Basınç azaltıcı yataklar,

- Duman ve yangın uyarı sensörleri,
- Otomatik kan basıncı ölçüm araçları,
- Oksijen konsantratörleri,
- Sıvı ve besin infüzyon pompaları,
- Aspiratörler,
- Thera band,
- Kum torbaları,
- Dambıllar,
- Egzersiz yapılmasına destek verecek diğer ekipmanlar,
- Elektrikli stimülasyon cihazı vb.
- Duman ve yangın uyarı sensörleri,
- Otomatik kan basıncı ölçüm araçları,
- Oksijen konsantratörleri,
- Sıvı ve besin infüzyon pompaları gibi tıbbi araç gereçler,