

# Temel İnsan Gereksinimleri Günlük Yaşam Aktiviteleri Modeli

Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN

# “Temel Gereksinimler Kuramı” İhtiyaçlar Hijerarşisi



Abraham Maslow

- Karnı aç bir insan için 5. sınıf bir çorba, 1. sınıf bir tablodan daha değerlidir.

Abraham Maslow





**Maslow'un Temel İnsan Gereksinimleri Hiyerarşisi**

## TEMEL İNSAN GEREKSİNİMLERİ

İrk, renk, cins ayrımı olmaksızın temel gereksinimler her insanın yaşamı için gerekli olan gereksinimlerdir. Her insan, yaşamını sürdürmek için nefes almak, beslenmek ve boşaltım gereksinimini karşılamak zorundadır.

Bu gereksinimler her birey için aynı yani evrensel olmakla birlikte, bu gereksinimin karşılanması ya da sorunların giderilmesi bireyden bireye farklılık gösterirken, aynı bireyde bile farklı durumlara göre değişir.



Her insan yaşamını sürdürmek için karnını doyurmak zorundadır ancak, her bireyin beslenme biçimi alışkanlıkları, yemek tercihleri birbirinden farklıdır.



Her insanın, birbiri ile dinamik ilişkisi fizyolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel gereksinimleri vardır. Bu gereksinimler sağlık durumunda dengede iken, hastalık durumunda bu denge bozulur.

Maslow'un Temel insan Gereksinimleri'nde yer alan ihtiyaçlar dört temel başlık altında incelenebilir.

1

### **FİZYOLOJİK GEREKSİNİMLER**

Solunum, beslenme, boşaltım, uyku vb gibi insanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlardır.

2

### **SOSYAL GEREKSİNİMLER**

Toplumsal bir varlık olan insan için ait olma, kabul görme gibi temel ihtiyaçtır.

3

### **DUYGUSAL GEREKSİNİMLER**

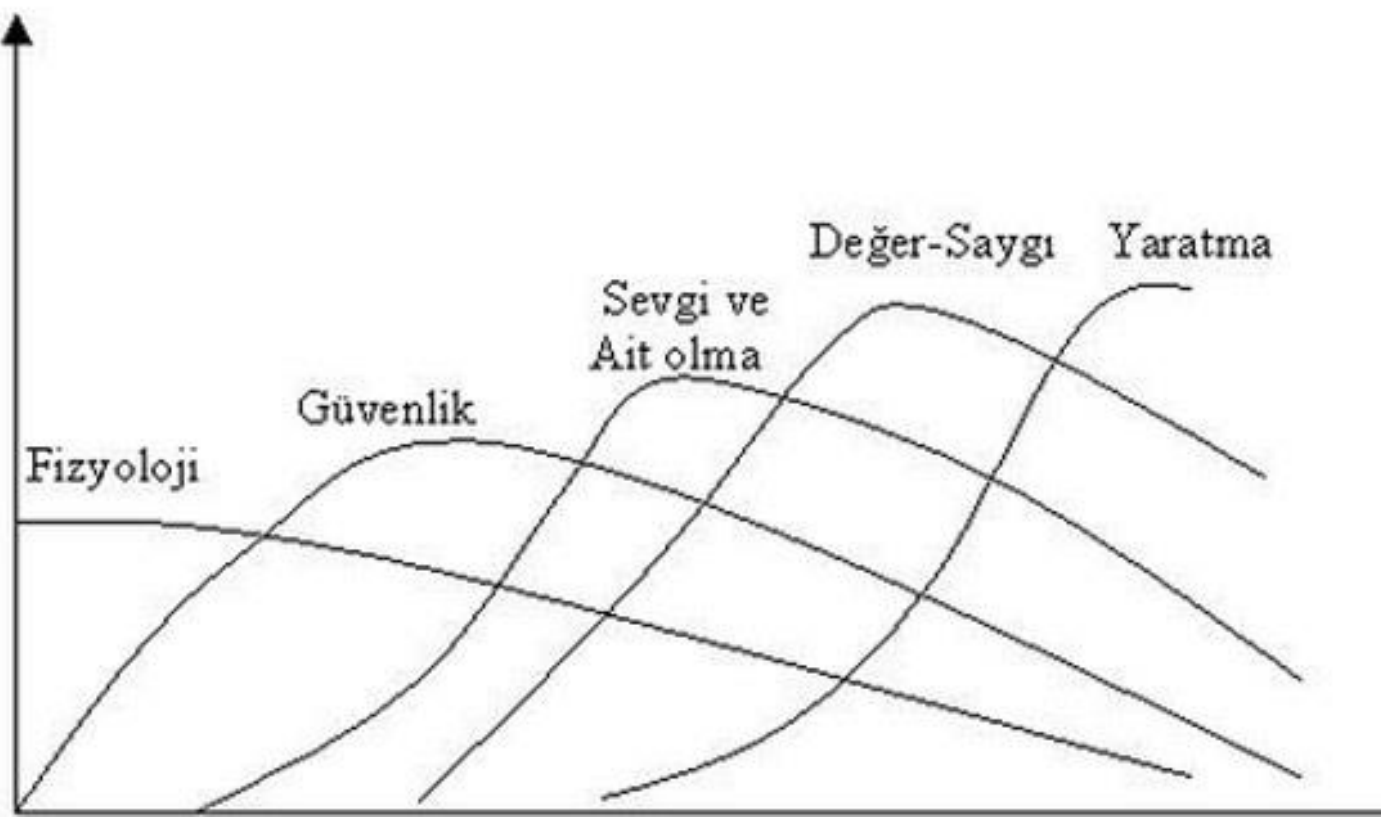
Bireyin gün içinde yaşadığı sevilme, sevinç gibi duygusal ihtiyaçlardır.

4

### **ENTELLEKTÜEL GEREKSİNİMLER**

İnsanın, onu diğeri insanlardan ayıran özelliklerdir. Bilmek, anlamak, araştırmak gibi ihtiyaçlarıdır

İhtiyaç  
Şiddet  
Seviyesi



# Fizyolojik Gereksinimler

(nefes, besin, su, cinsellik, uyku, boşaltım)

- Nefes almadan sadece 4 dakika yaşayabiliriz
- Su içmek koşulu ile yemek yemeden 50-60 gün canlı kalınabilir.
- Su içmeden 4-7 gün yaşayabiliriz
- Tüm canlılar üreme sistemlerine sahiptir ve neslin devam ettirilmesi önemlidir.
- Uykusuzluğa 7-8 gün dayanabiliriz.
- Boşaltım (mesane ve barsak) gerçekleşmesi gereken bir sistemdir..



# Güvenlik Gereksinimi

(vücut, iş, kaynak, aile, sağlık, mülkiyet)

- Yaşadığımız dünyanın ve bölgenin güvenli olmasını isteriz (deprem, doğal afetler, yapay afetler)
- Yaşadığımız ev ve işyerinin güvenli olmasını isteriz (hırsızlık, gasp, yangın tehlikesi)
- Ailemiz güvende olmalıdır (kan davası, husumet, tehdit)
- Hastaneler güvenli olmalıdır (yangın, sel, doğal afetler, hasta yakınları şiddeti)

# Ait olma, sevgi, sevecenlik

(arkadaşlık, aile, karşı cinse yakınlık yakınlık)

- Her bireyin bir arkadaş çevresi vardır (ilkokul, lise, üniversite, özel ve iş yaşamı)
- Her birey ailesine ait olmayı, ailesi tarafından sevilmeyi ister, ailesini sevmek ister
- Her birey karşı cinse yakınlık duyar
- Her birey bir gruba ait olmak, o grup tarafından kabul görmek ister (Xxxxxx futbol takımını tutanlar, Kanarya sevenler derneği, Hamsiköy kalkındırma derneği, Vejeteryan olanlar kulübü)

# Saygınlık Gereksinimi

(kendine saygı, kendine güven, başarı, diğerlerinin saygısı, başkalarına saygı)

- Her birey kendine saygı duymak ister
- Her birey başkalarına saygı duymak ister
- Her birey kendine güven duygusunu yaşamak ister, kendine güvensizlik bazı sorunlara yol açar
- Toplum içinde saygın insan olma gereksinimi vardır.

# Kendini gerçekleřtirme

(erdem, yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü)

- Bu aşamaları tamamlayan bir birey son aşama olan kendini gerçekleştirmeye ulaşır.
- Problem özme becerisi gelişmiştir.
- Önyargısızdır
- Gerçekleri olduđu gibi kabul eder ve deđerlendirir.
- Üretkendir, topluma hizmet etme bilinci gelişmiştir
- Doğaldır, yapmacıklığa gereksinim duymaz
- Gerçekleri söylemekten çekinmez
- Topluma karşı duyarlıdır

# Kendini gerçekleřtiren birey:

- Gerçekleri algılar ve belirsizliklere tahammül gösterir.
- Bireyleri olduėu gibi kabul eder.
- Davranışları içtendir.
- Sorunlar üzerinde yoėunlařır.
- Yaratıcıdır.
- İnsanların esenliği ile ilgilenir.
- Kiřilerarası iliřkilerinde derinleřmektedir.
- Yařama nesnel bakabilir.

# Günlük Yaşam Aktiviteleri Modeli

# Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA) Modeli: Roper, Logan Tierney

- Hastanın sağlığı nedeniyle hangi yaşam aktivitesi etkileniyor?
- Hasta hangi yaşam aktivitesini yerine getiremiyor?



# Modelin Temel Kavramları

1. GYA
2. Yaşam Süreci
3. Bağımlılık/Bağımsızlık
4. Yaşam Aktivitelerini Etkileyen Faktörler
5. Yaşamda Bireysellik



# TEMEL ÖGELERİ

- Koruma
- Hastayı rahatlatma
- Bağımlı fonksiyon

Bu üç temel aktivitenin amacı bireyin bağımsızlığını koruması ya da bağımsızlık düzeyinin yükselmesidir.

# İNSAN

- Yaşam boyunca yaş, koşullar ve çevreye göre bağımlılıktan bağımsızlığa doğru ilerleyen bir birey olarak yaşamın içinde olan müşteri odaklıdır. Modelin en önemli teması yaşam sürecinde bireyin gelişimi , bağımlılık-bağımsızlık devamlılığı, yaşam aktiviteleri ve bu aktiviteleri etkileyen faktörlerdir.

# Sağlık

- Bu modele göre yaşamın her günü temel noktayı oluşturur. Sağlık o günkü topluma ve var olan şartlara göre değişmektedir.
- Bu modele göre bir durum ya da devamlılık bir çok yönü olan bir süreçtir.

# Çevre

- Bireyin dışındaki her şeydir.

# Hemşirelik

- Birey yaşam aktivitelerinin herhangi birinde bağımsız olmayı başaramadığında hemşireliğe/ebeliğe gereksinimi doğar
- Hemşirenin amacı:
  - Bağımsızlığında yardımcı olma
  - Koruyucu aktiviteleri başarmasına yardım
  - Rahatlatıcı stratejileri öğretme
  - Hastalıkta bağımsızlığını kazanmasına yardım

# Yaşam Süresi

Yaşam Süresi



Döllemne

Ölüm

# Yaşam Süreci

- Yaşam döllenmeden ölüme kadar bir süreçtir.
- Birey bu yaşam süresi üzerinde hareket eder ve yaşamın her yönü fiziksel, emosyonel, entelektüel ve sosyal değişimlerden etkilenir.



# Yaşamda Bağımlılık-Bağımsızlık

- Bu devamlılık dinamiktir.
- Devamlılık bazı faktörlerden etkilenir.
- Her yaş grubunda bağımlılık/bağımsızlık durumu nasıl tanımlanabilir.

# Yaşam Aktivitelerini Etkileyen Unsurlar

- Her aktivitenin 5 yönü vardır
  - Fiziksel boyut
  - Psikolojik boyut
  - Sosyo-kültürel boyut
  - Çevresel boyut
  - Politik-ekonomik boyut

# Yaşamın Bireyselliği

- Her birey kendine özel bir etkiden etkilenecektir. Bunun sonucu olarak yaşam yolunu farklı çizecektir.
- Bu model birbirleriyle ilişkili üç aktivite ve 12 yaşam aktivitesi tanımlar
  - Önleyici aktiviteler
  - Rahatlatıcı aktiviteler
  - Araştırıcı aktiviteler

# Günlük Yaşam Aktiviteleri

- Güvenli Çevre
- İletişim
- Solunum
- Yeme içme
- Boşaltım
- Kişisel temizlik ve giyinme
- Beden ısısının kontrolü
- Hareket
- Çalışma ve eğlence
- Cinselliği ifade
- Uyku
- Ölüm

# Aktiviteler Arasında Öncelik

- Solunun, güvenlik öncelikli gereksinimlerdir.
- Birey için hangisinin öncelikli olduğunu bilmek gerekir.

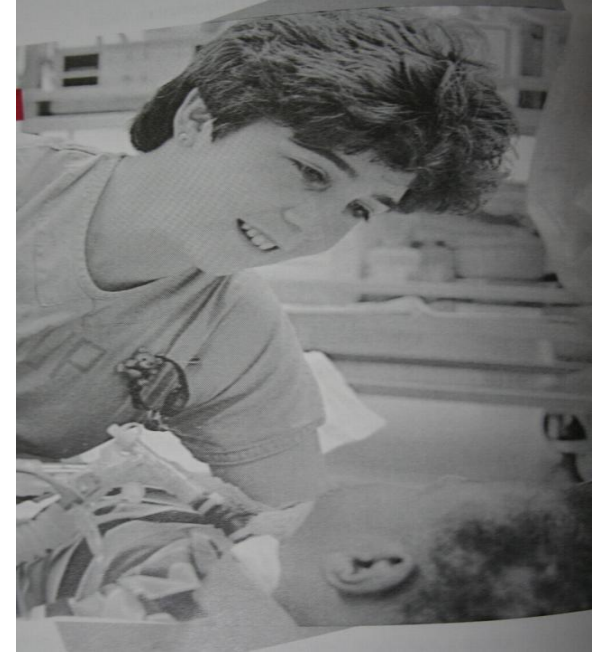
# Hastanın ve çevresinin güvenliğini sağlama ve sürdürme

- Çevredeki tehlike ve zararlar
- Temizlik
- İlaçların depolanması
- Duyusal kusurlar
- Yatağa bağımlı olma



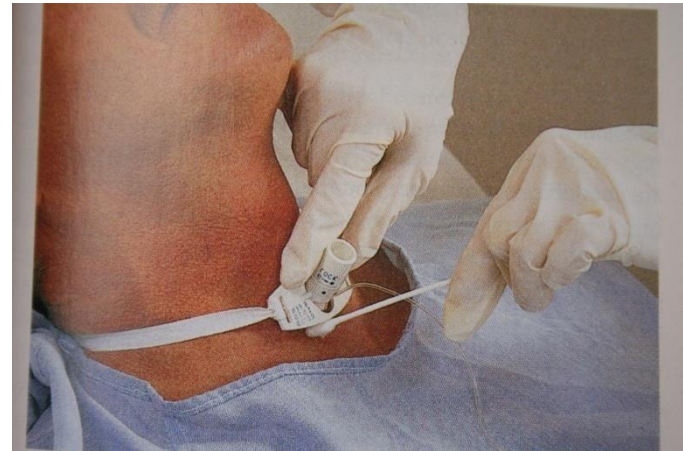
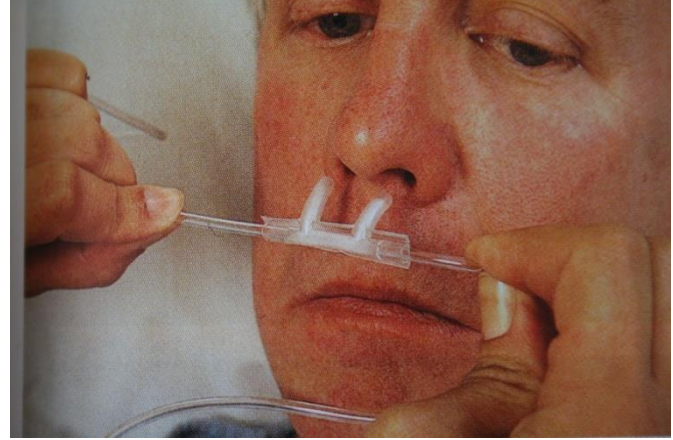
# İletişim

- Görme
- İşitme
- Konuşma
- Sözsüz iletişim
- Mental durum
- Ağrı



# Solunum

- Özelliđi
- Öksürük
- Balgam
- Dispne
- Siyanoz
- Ağrı
- Sigara alışkanlığı





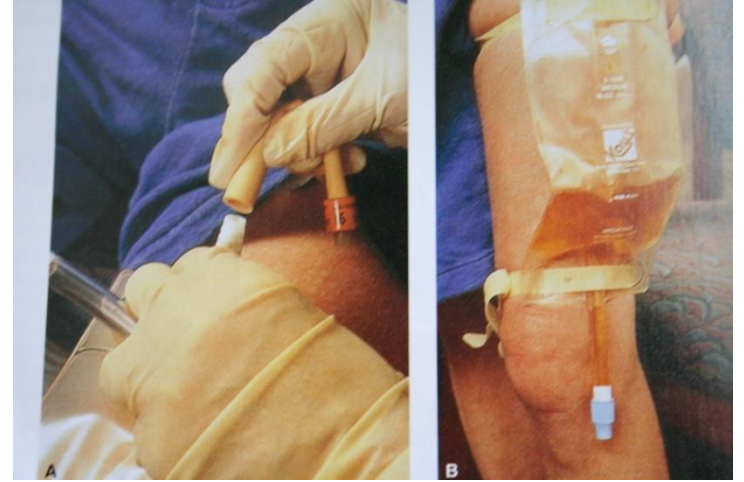
# Yeme-içme

- Özel diyet var mı?
- Diyet yeterli mi?
- Günlük sıvı alımı
- Dişlerin durumu
- Bağımsızlığı
- Hoşlandığı besinler
- Ağrı



# Boşaltım

- Kolaylıkları
- Bağımsızlığı
- İdrar yapma alışkanlığı
- Defekasyon alışkanlığı
- İnkontinans
- Anormal eliminasyon şekli
- Ağrı ve rahatsızlık



# Kişisel temizlik ve giyinme

- Bağımsızlığı
- İlgisi
- Temizliğe yardım
- Giyinmesine yardım



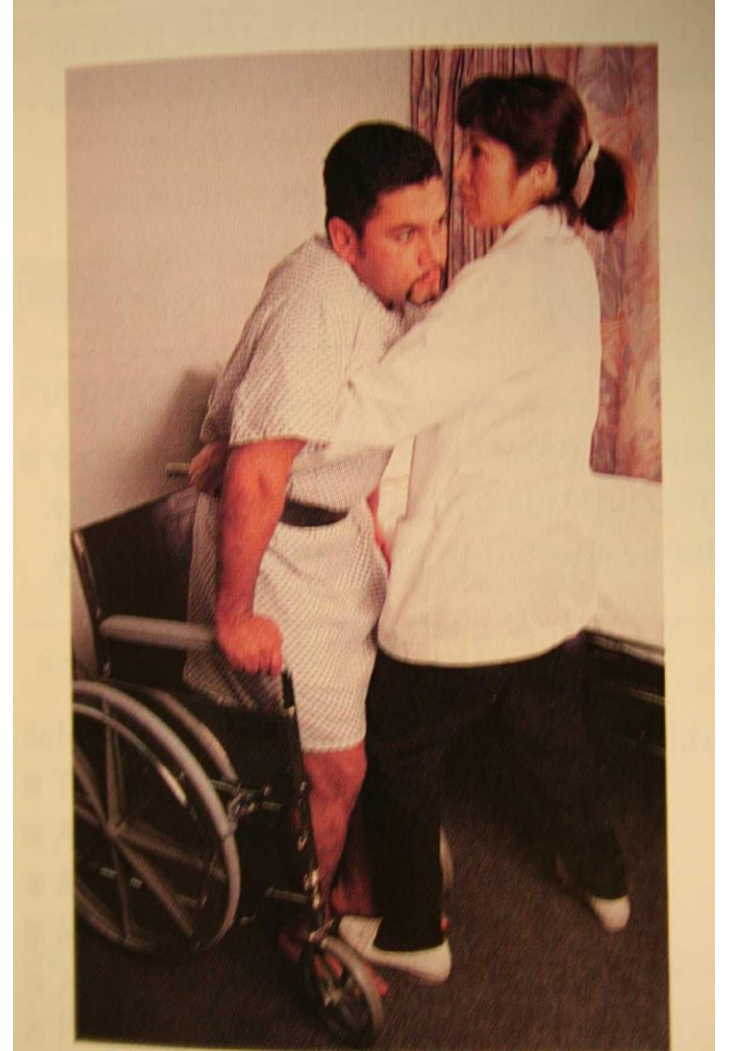
# Beden ısısının kontrolü

- Isıtma sistemi
- Kişisel giyim
- Yatak giysileri
- Egzersiz



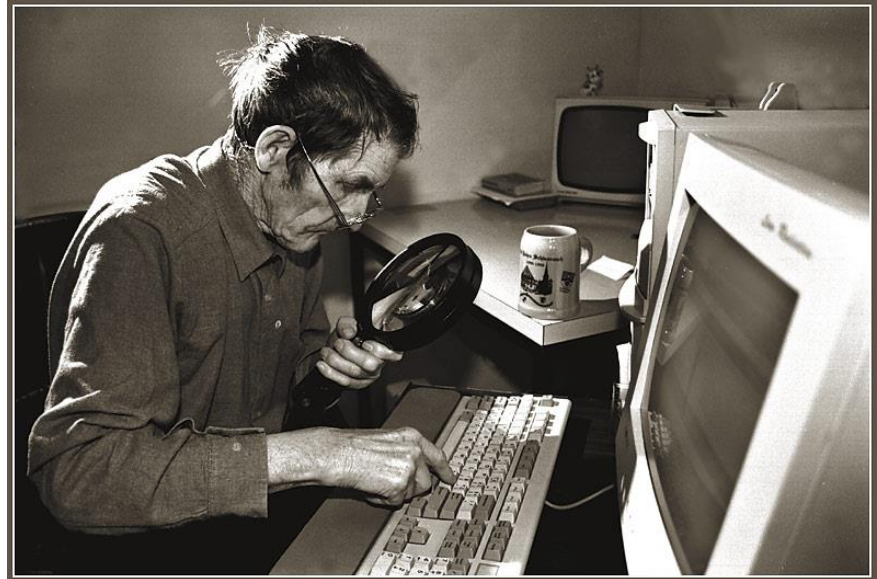
# Hareket

- Bağımsızlığı
- Kullandığı yardımcı araç
- Kas tonüsü
- Eklem hareketi
- Ağrı
- Basınç alanları



# Çalışma ve boş vakitlerini değerlendirme

- Gelir durumu
- Mesleği
- Boş zamanları değerlendirme
- Bağımsızlığı



# Cinselliği ifade

- Beden bilinci
- Bireysel deđerleri
- Kendini gösterme isteđi
- Seksüel güçlükler



# Uyku

- Uyku saatleri
- İstirahat süresi
- Güçlükleri
- Uyku için yardım





# Ölüm

- Bilgi gereksinimi
- Kabullenme
- Ailenin desteklenmesi
- Spiritüel (dinsel/manevi) gereksinimler
- Ağrı



# GYA ve bakım tanıları

- Hastanın ve çevresinin güvenliğini sağlama ve sürdürme (enfeksiyon riski, yaralanma riski, zehirlenme riski, düşme riski, bilgi eksikliği,
- İletişim (duygusal/algısal değişiklikler)
- Solunum (solunum yolları açıklığını sağlamada yetersilik)
- Yeme içme (beslenme şeklinde değişme)
- Boşaltım (konstipasyon, inkontinans)
- Kişisel temizlik ve giyinme (kendini temizlemede yetersizlik)
- Beden ısısının kontrolü (hipertermi)
- Hareket (aktivite intoleransı, fiziksel harekette bozulma)
- Çalışma ve boş vakitlerini değerlendirme (ev işlerini sürdürmede yetersizlik)
- Cinselliği ifade (cinsel disfonksiyon)
- Uyku (uyku şeklinde değişme)
- Ölüm (bireysel başetmede yetersizlik)

Dinlediđiniz için teŖekkürler.

