

KİŞİSEL HİJYEN  
VE  
UYGULAMALARI

# İçerik

- HİJYEN
- DERİNİN YAPISI
- DERİ BÜTÜNLÜĞÜNÜN BOZULMA NEDENLERİ
- BANYOLAR
- MASAJLAR
- AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
- ÖZEL AĞIZ BAKIMI
- KIYAFETİN ÖNEMİ VE TEMİZLİĞİ

# Hijyen

- Hijyen; yunanca sağlıklı, sağlıkla ilgili anlamına gelen “hygieine” sözcüğünden gelmektedir.
- Sağlığın yükseltilmesi, korunması ve sürdürülmesi ile ilgili uygulamaları içerir.

# Önemli Noktalar

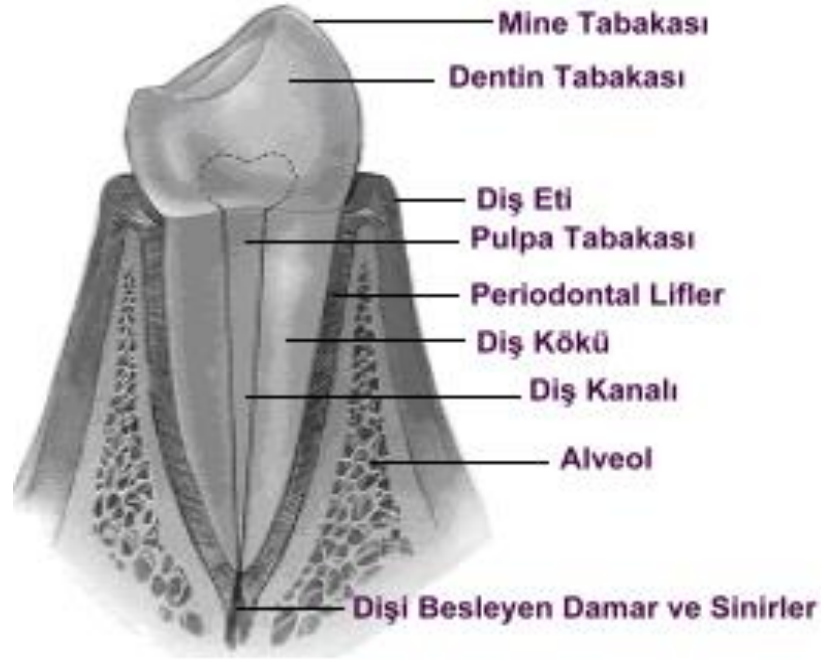
- Bireyin mahremiyeti
- Bireyin kendine özgü tepkileri
- Bireyin bağımsızlık duygusunu
- Hasta ile beraber planlanma yapma
- İşlemlerin amaçlarını açıklama

# Hijyenik Uygulamaların Amacı

- Vücuttan salgı, atık ve geçici mikroorganizmaları uzaklaştırarak temizliği sağlamak
- Bireyin rahatlamasını sağlamak, kas gerilimini azaltmak
- Kötü kokuları gidermek
- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek ve benlik imgesini geliştirmek
- Deri sağlığını geliştirmek ve sürdürmek

# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

# Dişlerin Yapısı



# Ağızda Kötü Koku Oluşma Nedenleri

- Diş aralarının besin artıkları ile dolması
- Dişlerin çürümesi ile oluşan kovuklara besin artıklarının girmesi ve mikropların üremesi
- Diş köklerinin ve diş etlerinin iltihaplanmaları
- Mide bağırsak hastalıklarının



# Diş Fırçalama Tekniği



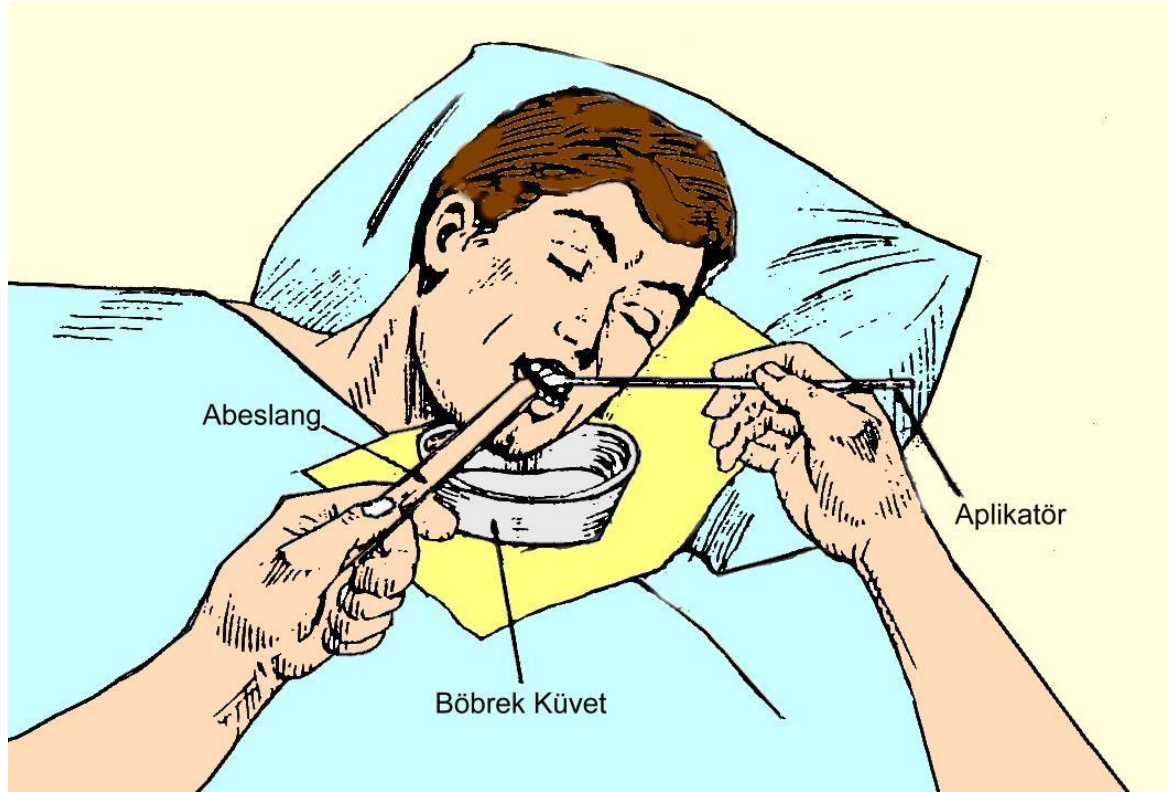
# Diş İpi Kullanma Tekniği



# ÖZEL AĞIZ BAKIMI

- Ağızda birikmiş yiyecek artıklarını temizlemek amacıyla yapılır.
- Hastanın temizliğini ve rahatlığını sağlamak, ağız mukozası yaralarında, enfeksiyon ve yara oluşumunu önlemek ve ateşli hastalıklarda özel ağız bakımı yapılır.

# Özel Ağzı Bakımı Uygulaması

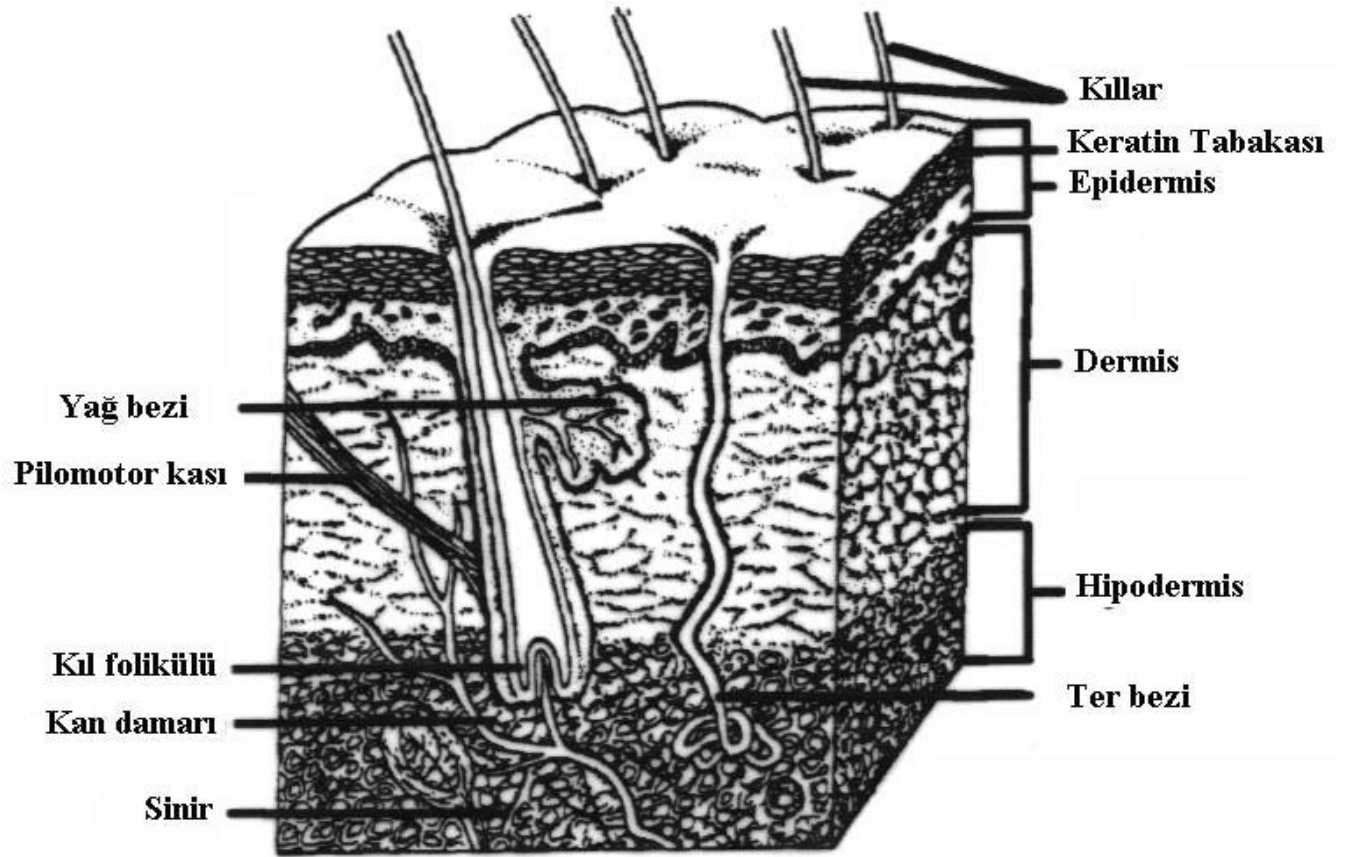


Hemşirelik Bakımında İlke ve Uygulamalar

# Kullanılan Solüsyonlar

Bakteri grubu solüsyonları	Mantar grubu solüsyonları
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hidrojen peroksit % 30-50</li><li>• Serum fizyolojik (%0,9 NaCl)</li><li>• Neostarin</li><li>• Rivanol %0,1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sodyum bikarbonat %5</li><li>• Mikostatin</li><li>• Blue de metilen % 1</li><li>• Jansiyen moru % 1</li></ul>

# DERİNİN YAPISI



# DERİ BÜTÜNLÜĞÜNÜN BOZULMA NEDENLERİ

- Beslenme bozuklukları
- Hareketsizlik
- Duyu bozuklukları
- Derinin nemli ve ıslak kalması
- Kullanılan mekanik araçlar
- Kimyasal ya da fiziksel madde ile teması

# Sık rastlanan deri lezyonları

- Hirşutizm
- Abrasyon
- Temas Dermatiti
- Kserosis
- Makül
- Papül
- Nodül
- Tümör
- Vezikül
- Bül
- Püstül
- Erozyon
- Ülser
- Fissür



# BANYOLAR

- Hastanın hijyenini ve rahatlığını sağlamak.
- Kötü vücut kokularını önlemek ve gidermek.
- Hastanın cildinin durumunu gözlemek (dekübitüs olup olmadığına bakmak)
- Hastanın yapabileceği hareketleri saptamak. Pozisyon değiştirme yolu ile solunumu uyarmak

# BANYOLAR

- Hastanın gevşemesini ve rahatlmasını sağlamak,
- Dolaşımı hızlandırmak,
- Beden imajını korumaya yardım etmek,
- Hasta ile hemşire arasında hastanın endişelerini giderecek bir iletişim yolu kurmak amacıyla uygulanır.

# Banyo Tipleri

Banyolar yapıldığı alana göre **tam** ve **lokal** banyo

Suyun ısısına göre de sınıflandırma da:

- Sıcak: 44-48 °C
- Ilık: 43 °C
- Soğuk: 32 °C

# Banyo Tipleri

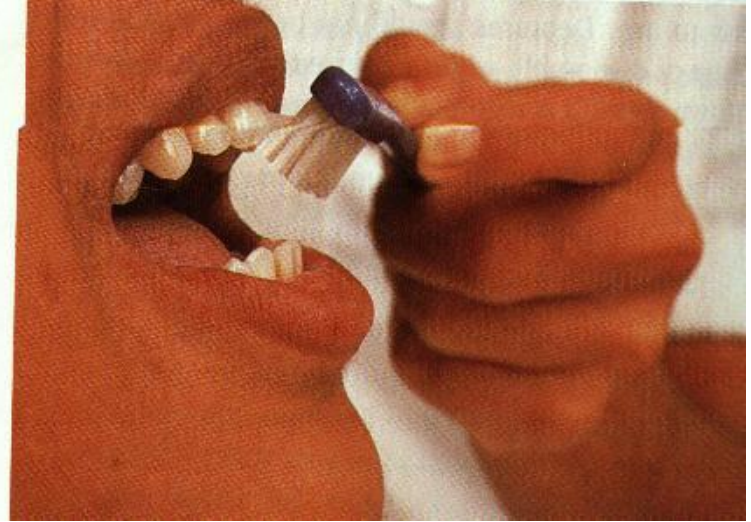
- Temizlik Banyoları: (yatak banyosu, kısmı yatak banyosu, küvet banyosu, duş)
- Tedavi Edici Banyolar: (sıcak, soğuk, ılık, lokal banyolar ve oturma banyosu)

# Sabah Tuvaleti

## Amacı:

- Hastanın temizliğini güvenliğini sağlamak
- Hastanın rahat bir gün geçirmesine yardımcı olmak
- Derinin normal fonksiyonlarına yardımcı olmak
- Hasta kişiye temizlik alışkanlığını kaybettirmemek ve alışkanlık sağlamak
- Hastayı fizyolojik ve psikolojik yönden rahatlatmak
- Hijyen yönünden hastanın eğitimini sağlamak
- Hastayı rahatlatmak (aynı bakım hastaya öğleden sonra ve akşam yatmadan önce de yapılır)

# Hastanın Diřlerinin Fırçalanması



# Kolların Silinmesi



# Sabah Tuvaletinde Hastanın Sirtını Silme





# Yatak Banyosu

## Amaç:

- Hastanın yatağına bağımlı olduğı süre kişisel hijyenini sürdürmek için yapılan genel banyodur. Temizlik ve rahatlık sağlamak amacıyla yapılır. Bu işlem aynı zamanda hastalarda deri değerlendirme ve yatak içinde hareket ettirme ile dolaşımın hızlanması sağlanır.

# İşlem Öncesi Ellerin Yıkanması



# Hastanın Gözlerinin Silinmesi



# Kulak ve Burun Bakımı

- Nemli bezle temizlenir
- Kürdan gibi travmatize eden araçlar temizlik için kullanılmaz
- Nemli bezle temizlenir
- Hastanın burnunda kateter varsa günlük olarak temizlenir ve flasterler değiştirilir.

# Kol ve Ellerin Temizlenmesi



# Göğüsün Temizlenmesi



# Karnın Temizlenmesi



# Bacakların Temizlenmesi





# Ayakların Temizlenmesi



# Sırtın Temizlenmesi



# Sırt Masajı

- Efloraj
- Petrisaj
- Friksiyon
- Perküsyon

# Sırt Masajı Uygulaması



# Petrisaj



# Sirta Tapotman Uygulaması



# Perine Bakımı

- Her gün yapılmalıdır.
- Genital bölge ameliyatlarında özel solüsyon gerekir.
- Mesane kateteri olanlarda her 8 saate bir yapılmalıdır.

# Ayak Banyosu

Amaçları:

- Hastanın temizliğini ve rahatlığını sağlamak
- Nasır ve sertleşmiş tırnakları yumuşatıp tedavi etmek
- Ayaktaki ter kokularını gidermek
- Periferel dolaşımı hızlandırmak



# Ayakta Sık Görülen Sorunlar

- Nasır (epidermisin kalınlaşması)
- Mantar (parmak aralarında)
- Tinea pedis (alet ayağı) mantar enfeksiyonu
- Tırnak batması

# Ayak Banyosu



# Saç Hijyeni ve Banyosu

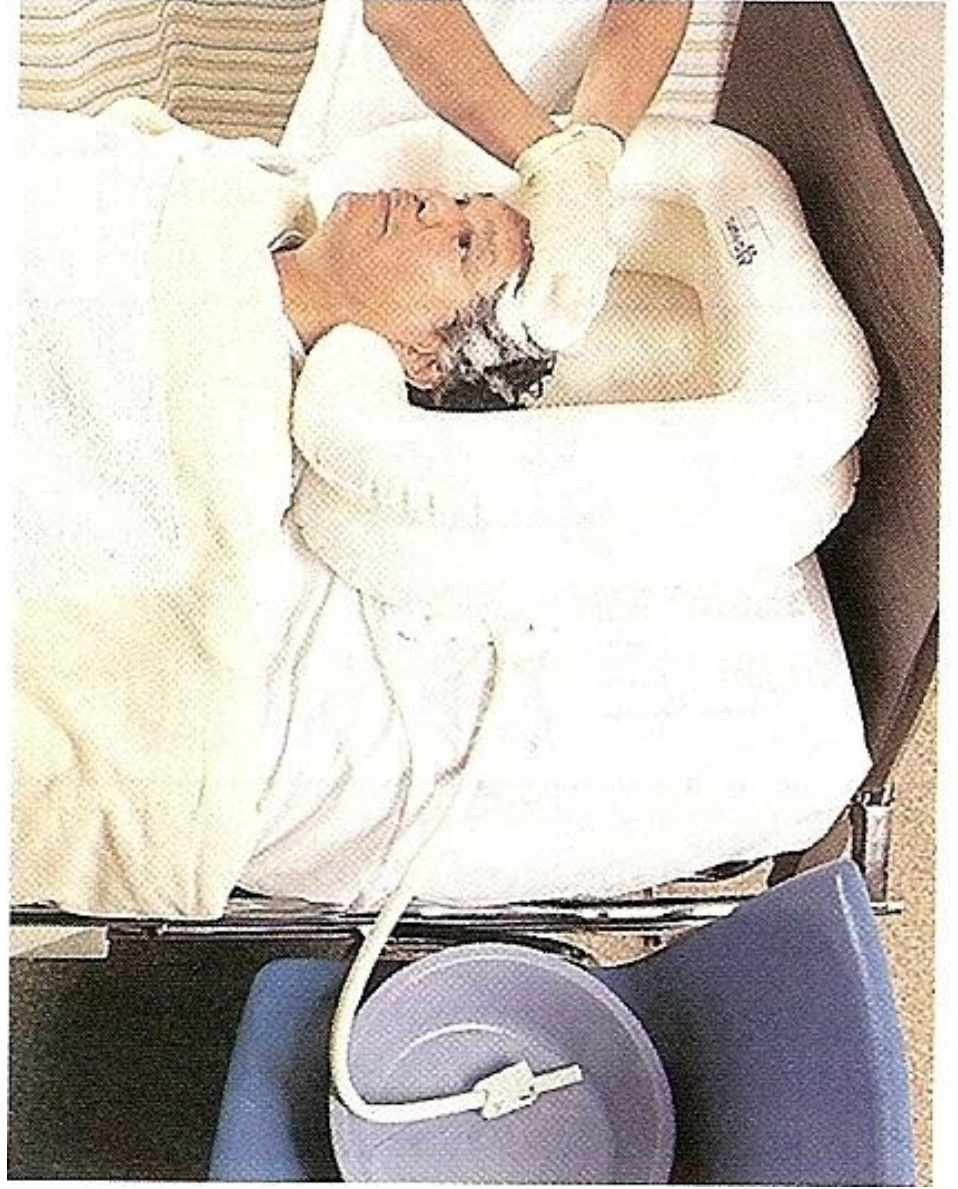
## Amaç:

- Saçların temizliğini sağlamak,
- Hastaya fiziksel rahatlık sağlamak,
- Hastanın özgüvenini artırmak,
- Uzun süre yatakta yatma sonucu saçların karışmasını ve birbirine geçmesini önlemek amacıyla uygulanan lokal bir banyodur.

# İşlemin Yapılışı



# Saç Banyosu Uygulama



# Baş Biti Tedavisi

- İşlem öncesi saç ile deri arasına vazelin sürülür
- Saçlar gerekirse hastadan izin alınarak kısaltılır
- Bulaştırmamaya dikkat edilir
- İşlem 12-24 saat sonra tekrarlanır