

YAŞLI BİREYİN YAŞLI BAKIM TEKNİKERİ TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Fizik Muayene

Fizik Muayene Nedir?

- * Tüm sistemlerin kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesi anlamına gelir.
- * Bireyin baştan ayağa muayene edilmesidir.
- * Her sağlık mesleği hastayı kendi sorumlulukları doğrultusunda muayene etmelidir.

Fizik Muayenenin Yararları

- * Kapsamlı bir veri tabanı oluşturur.
- * Yaşlının bakım sorunlarını belirler ve bakımın etkin olarak planlanmasını sağlar.
- * Yaşlı birey ile iletişimi güçlendirir.
- * Ekip ile verilen bakımın etkinliğini değerlendirir.
- * Sağlık ekibi ile iletişim ve işbirliği sağlar.

Fizik Muayenede Kullanılan Malzemeler

- * Muayene
- * Steril/tek kullanımlık eldiven
- * Termometre
- * Tansiyon aleti
- * Saniyesi olan saat
- * Steteskop
- * Dil basacağı
- * Otoskop
- * Perküsyon çekici vb.

Fizik Muayene İçin Hazırlık

- * Muayeneye başlamadan önce kullanılacak araç ve gereçler temiz ve kullanıma hazır hale getirilmelidir.
- * Cilde temas edecek araçlar ılık olmalıdır.
- * Fizik muayene öncesi ve sonrası yapılacak en temel nokta “el yıkama”dır.
- * Muayene sonuna kadar yaşlının mahremiyetine önem verilmelidir.
- * Muayene odası aydınlık ve yaşlı bireyin üşümeyeceği ısıda olmalıdır.
- * Muayene yapılan ortam gürültüsüz olmalıdır.
- * Yaşlının düşmesini önleyecek güvenlik önlemleri alınmalıdır.
- * Önce yaşlı bireyin psikolojik ve fiziksel olarak hazırlanması gerekir.

Fizik Muayene Teknikleri

İnspeksiyon: Sağlık ekibi üyelerinin duyu organlarını kullanarak yaptığı muayene şeklidir.

- * Hastaya bakarak genel görünümü değerlendirilir.
- * Anamnez alınır, bu arada konuşması değerlendirilir.
- * Hastada keton kokusu, ter kokusu vb. yine bu yöntemle değerlendirilir.

Palpasyon: El kullanılarak dokunma ve hissetme şeklinde yapılan muayene şeklidir.

- * Yüzeysel palpasyonda, deri en fazla 1 cm çökecek kadar bastırılır ve genellikle deri muayenesi yapılır.
- * İlmli palpasyonda, deri yüzeyi 1-2 cm çökecek kadar bastırılır. Organ ve yapıların büyüklüğü, hacmi, hareketliliği değerlendirilir.
- * Derin palpasyonda, deri yüzeyi 2,5-5 cm çökecek kadar bastırılır, derin ve kalın kaslarla çevrili organlar hissedilmeye çalışılır.
- * Bimanuel palpasyonda, iki elde aktif olarak kullanılır, biri ile basınç uygulanır, diğeri ile organ hissedilmeye çalışılır.

Perküsyon: Vuruşlarla ses dalgaları üretip değerlendirmeyi içerir.

- * Ağrıyı ortaya çıkarma,
- * Şekil yer ve büyüklük belirleyici,
- * Yoğunluk belirleyici,
- * Anormal kitle belirleyici,
- * Refleksleri ortaya çıkarma,

Oskültasyon: Steteskop ile yapılan dinleme şeklindeki muayenedir.

- * Kalp sesleri, akciğer sesleri, bağırsak sesleri, vb.

Fizik Muayenede Kullanılan Bazı Pozisyonlar

- * Supine (Sırtüstü)
- * Sims (Yanyüzükoyun yatış)
- * Prone (Yüzüstü)
- * Knee-chest (Diz-göğüs)
- * Dorsal recumbent
- * Lithotomy (Litotomi)
- * Sitting (Oturma)
- * Standing
- * Squatting

Fizik Muayenede Değerlendirme

- * Yaşlının Genel Durumu
- * Yaşam Bulguları
- * Deri
- * Gözler
- * Kulaklar

- * Burun ve Sinüsler
- * Ağız ve Farenks
- * Boyun
- * Sırt
- * Akciğerler
- * Memeler
- * Kardiyovasküler Sistem
- * Karın
- * Erkeklerde Genital Değerlendirme
- * Kadınlarda Genital Değerlendirme
- * Bacaklar
- * Mental Durum

Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi

Roper'in 12 Günlük Yaşam Aktivitesi Modeli

- * Güvenli çevrenin sağlanması ve sürdürülmesi
- * İletişim
- * Solunum
- * Yeme-içme
- * Boşaltım
- * Kişisel temizlik ve giyinme
- * Beden ısısının kontrolü
- * Hareket
- * Çalışma ve eğlenme
- * Cinselliği ifade etme
- * Uyku
- * Ölüm

Virginia Henderson'ın Uluslararası Hemşireler Birliği tarafından kabul edilen 14 temel gereksinim modeli

- * Normal soluk alma
- * Yeterli yeme içme
- * Boşaltımın sağlanması
- * Hareket ve istenilen pozisyonun sağlanması
- * Uyku ve dinlenme
- * Uygun giyim
- * Vücut ısısının normal sınırlarda tutulması
- * Vücudun temiz tutulması
- * Tehlikeden kaçma

- * İletişim kurma
- * İnançlara uygun ibadet
- * Başarılı olma
- * Çalışma ve eğlence
- * Öğrenme, keşfetme

Temel Günlük Yaşam Aktiviteleri;

- * Kişisel bakım (yemek yeme, giyinme, banyo yapma, bireysel bakım),
- * Fonksiyonel mobilite (yatak içi hareket etme, yataktan kalkma, tekerlekli sandalyeye transfer) gibi aktiviteler.

Enstrümental Yaşam Aktiviteleri;

- * Ev içi ve toplumda bir araçla yapılan aktiviteler (ilaç kullanımı, araba kullanma, telefon-para yönetimi, ev temizleme, alışveriş gibi).
- * Günlük Yaşam Aktiviteleri

Günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesinde kullanılacak rehberler;

- * Barthel Günlük Yaşam Aktiviteleri İndeksi
- * Enstrümental Günlük Yaşam Aktiviteleri Skalası
- * Fonksiyonel Bağımsızlık Ölçeği
- * KATZ Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği
- * Yeti Yitimi Ölçeği
- * Rankin Disability Ölçeği
- * Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi

Normal soluk alma

- * Dakikadaki solunum sayısı kaç?
- * Solunumun hızı, derinliği normal mi?
- * Nefes darlığı var mı?
- * Solunum tipi nasıl?
- * Solunumun özellikleri pozisyon değişikliği ya da mobilizasyondan etkileniyor mu?

Yeterli yeme içme

- * Günlük gıda alımı yeterli mi? Takviye ürün kullanımı var mı? Çeşitleri ve miktarı (vitamin vb.).

- * Günlük sıvı alımı ne kadar? Vücut ihtiyaçını karşılıyor mu?
- * Kilo kaybı/artışı var mı? Beden kitle indeksi kaç?
- * İştahta artma/azalma var mı?
- * Uyguladığı bir diyeti var mı?
- * Cilt muayene bulguları neler? (lezyon, deri turgoru vb.)
- * Ağız içi muayene bulguları neler? (oral mukoza, diş problemleri vb.)
- * Vücut sıcaklığı nasıl?
- * Karın değerlendirmesi nasıl? Muayene bulguları neler?

Boşaltımın sağlanması

- * Normal bağırsal alışkanlığı nasıl? Defekasyon sıklığı, kıvamı, rengi nasıl?
- * Bağırsakları ile ilgili tanımladığı/yaşadığı sorunlar var mı? Çözümü içiın ne yapıyor?
- * Normal riner sistem alışkanlığı nasıl? İdrar yapma sıklığı, miktarı, yoğunluğu, rengi nasıl?
- * Mesane kontrol sorunu var mı? Çözümü içiın ne yapıyor?
- * Terleme durumu nasıl?
- * Aşırı terlemeden ve kokudan şikayet ediyor mu? Çözümü içiın ne yapıyor?

Hareket ve istenilen pozisyonun sağlanması

- * Hareketlerinde bağımsız mı?
- * Günlük ihtiyaçlarını kendi karşılayabiliyor mu?
- * Otururken, kalkarken, yatarken desteğe ihtiyaçı var mı?
- * Mevcut pozisyonunu desteksiz koruyabiliyor mu?
- * Enerji durumu nasıl?
- * Egzersiz yapma durumu, sıklığı, çeşidi, süresi nasıl?
- * Yürüyüş, duruş sorunları var mı? Eksik vücut parçası var mı?
- * Eklem hareketlerinde kısıtlılık var mı?

Uyku ve dinlenme

- * Uyku-uyanıklık süresi dengesi nasıl?
- * Uyku ve dinlenme ilişkisi nasıl?
- * Uyku başlangıcı, rüya görme durumu değerlendirmesi
- * Uyku kalitesi nasıl?
- * Dinlenme gevşeme süreleri yeterli mi?
- * Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi

Uygun giyim

- * Mevsime uygun giyinebiliyor mu?
- * Aşırı terleme ya da cilt kuruluğu var mı?
- * Giyime bağlı vücut ısısında artış oluyor mu?

- * Kendi kendine giyinebiliyor mu? Yardıma mı ihtiyaç duyuyor?
- * Giysilerinin hijyenine dikkat ediyor mu?/edebiliyor mu?
- * Çamaşır değıştirme sıklığı uygun mu?

Vücut ısısının normal sınırlarda tutulması

- * Vücut ısısı normal sınırlarda mı?
- * Vücut ısısında ani değışiklikler oluyor mu?
- * Vücut ısısı giyim tarzından etkileniyor mu?
- * Sıcak ve soğukta kendisini koruyabiliyor mu?

Vücutun temiz tutulması

- * Banyo sıklığı nasıl?
- * Ağız, diş, saç, el, perine vb. temizliği/hijyeni nasıl?
- * Giyinmesi uygun mu?
- * Ter ya da kötü koku var mı?
- * İç çamaşırılarını gereken sıklıkla değıştiriyor mu?

Tehlikeden kaçma

- * Tehlikeli durumları tanımlayabiliyor mu?
- * Fizyolojik ve psikolojik durumu nasıl?

İletişim kurma

- * Konuşma, duyma problemi var mı?
- * İletişim kurmasına engel bir hastalığı var mı?
- * İçe dönük, asosyal kişilik yapısı var mı?
- * Sosyal gruplara aitlik hissi
- * Yakın arkadaşlarla ilişkileri nasıl

İnançlara uygun ibadet

- * Geleceğe yönelik planları var mı?
- * Hayattan beklentileri neler?
- * Dini inançlarını ve yapmak istediklerini gerçekleştirebiliyor mu?
- * Hastalık durumlarında dini inanç ve dini uygulamalarla müdahalede bulunuyor mu?

Başarılı olma

- * Toplumdaki yerini nasıl görüyor?
- * Saygınlık düzeyini nasıl görüyor?
- * Sosyal iletişime giriyor mu?
- * Kendi dünyasında olmayı mı tercih ediyor?
- * Bir şeyler yapmak için çaba harcıyor mu?

Çalışma ve eğlence

- * Boş zamanlarını nasıl değerlendiriyor?
- * Hobileri ve özel zevkleri var mı?
- * Duyu organlarında sorun var mı?
- * Bir şeyler üretmek için çaba harcıyor mu?
- * Çalışma ve eğlence için engel fiziksel ya da psikolojik durumları var mı?

Öğrenme, keşfetme

- * Yeni şeyler öğrenme ve öğretme çabası var mı?
- * Kolay öğreniyor mu?
- * Öğrenmede zorlanma var mı?
- * Yeni şeyler öğrenmek/keşfetmek için çevreyle iletişim kuruyor mu?

Sistemlerin Değerlendirilmesi

- * Genel Değerlendirme
- * Yaşamsal Bulguların Ölçülmesi
- * Ağrı Değerlendirmesi
- * Antropometrik Ölçümler
 - * Vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun ölçülmesi
 - * Beden kütle indeksinin hesaplanması
 - * El bileği çevresi ölçümü
- * Deri Muayenesi
 - * Renk
 - * Sıcaklık
 - * Yapı
 - * Turgor
 - * Damarlanma
 - * Ödem
- * Baş ve Boyun Muayenesi
- * Toraks ve Akciğerlerin Muayenesi
- * Meme ve Aksillanın Muayenesi
- * Kardiyovasküler Sistem Muayenesi
 - * Periferik nabızların değerlendirilmesi
 - * Periferik perfüzyonun değerlendirilmesi
- * Abdomen Muayenesi
- * Kas-İskelet Sistemi Muayenesi
- * Sinir Sistemi Muayenesi
- * Motor fonksiyonların değerlendirilmesi
- * Mental Durum Değerlendirmesi

- * Kraniyal sinirlerin değerlendirilmesi
- * Duyusal Sistemin Değerlendirilmesi

Antropometrik Ölçümler

- Vücut ağırlığının ölçülmesi
 - * Vücut ağırlığı bazı tedavilerde önemli bir ölçüttür.
 - * Örneğin diüretik ya da diyaliz tedavisi alan yaşlıda vücut ağırlığı ödem kontrolü açısından dikkat edilmesi gereken bir bulgudur. Vücutta kaybedilen ya da tutulan sıvı miktarını gösterir.
 - * Bu açıdan yaşlı bireyin her gün aynı saatte, aynı giysi ile ve aynı tartıda tartılmasına dikkat edilmelidir.
 - * Vücut ağırlığının belirlenmesinde "kg" ölçü birimi kullanılır.
 - * Tartının kalibrasyonu yapılmış olmalıdır.
 - * Bireyin üzerindeki ağırlıklar mümkün olduğunca azaltılır.
 - * Tartının zemininde merkezde durması sağlanır.
 - * Vücut pozisyonu dik olmalıdır.
- Boy uzunluğunun ölçülmesi
 - * Boy uzunluğunun ölçülmesinde ölçüm çubuklarından yararlanılır.
 - * Ölçüm çubukları ya tartı araçlarına ya da duvara dikey konulmuştur.
 - * Bireyin ayaklarında terlik ya da ayakkabı olmamalıdır.
 - * Tartının merkezinde sırtını ölçme çubuğuna dönerek ayakta durması sağlanır.
 - * Tabanları yere tam basmalıdır.
 - * Birey ileri doğru bakar, başın verteksi ile metal çubuk temas ettirilir ve okunan değerle boy ölçülmüş olur.
- Beden kütle indeksinin hesaplanması (BKİ)
 - * Vücut ve boy ağırlığı ölçüldükten sonra beden kitle indeksi hesaplanabilir.
 - * Beden kütle indeksi, şişmanlık ve protein-enerji malnütrisyonunun belirlenmesinde kullanılır.
 - * BKİ aşağıdaki formül ile hesaplanarak bulunur.

$$BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$$

- El bileği çevresi ölçümü
 - * Sağ el bileğinin en dar noktası mezura ile "cm" cinsinden ölçülür.
 - * Ölçüm için radyus ve ulnanın stloyid çıkıntılarının hemen distali kullanılır.

Kardiyovasküler Sistem

- Nabız hızı, dolgunluğu, ritmi
- Kan basıncı
- Nefes darlığı
- Ödem
- Oksijen saturasyonu
- Periferik siyanoz
- Yorgunluk, halsizlik

Solunum Sistemi

- Solunum sayısı, tipi, derinliği, ritmi
- Nefes darlığı
- Pozisyonel solunum değişikliği
- Periferik siyanoz

Üriner Sistem

- İdrar miktarı, günlük idrar yapma sıklığı,
- İdrarın rengi, yoğunluğu, kokusu
- Aldığı ve çıkardığı dengesi,

Kas-iskelet sistemi

- Duruş ya da yürüyüş bozuklukları
- Hareket yeteneği
- Kas kuvveti
- Kas zayıflığı
- Kemik erimesi
- Kırık, çıkık gibi durumların varlığı

Gastro-intestinal sistem

- Beslenme ve kilo alımı nasıl
- Yeme problemine neden olan sorunların varlığı
- Bulantı-kusma olup olmadığı
- Bağırsak boşaltımı sıklığı, miktarı, kokusu, rengi

Deri, baş-boyun

- Derinin rengi, turgoru
- Döküntü ve pullanma olup olmadığı
- Tırnak kırılması
- Saçlı deride lezyon, saç dökülmesi, kepeklenme

Nörolojik Sistem

- Konuşma, anlama bozukluğu,

- Yürüyüş, duruş, postür değişikliği
- Motor aktivitesi
- Kas kuvveti
- Bilinç değişiklikleri
- Yer, zaman, mekan oryantasyonu
- Yüz ifadesi
- Gazete okuma, soru sorma, kelime düzeyi,
- Öğrenme durumu, kolay şeyleri öğrenmede güçlük