

YAŞLIDA ÖZ BAKIM UYGULAMALARI

Bireysel Hijyen ve Özbakım Uygulamasının Amaçları

- Vücuttaki salgı ve atıkları, mikroorganizmaları vücuttan uzaklaştırmak
- Bireylerin rahatlamasını sağlamak
- Kasların gevşemesine yardımcı olmak
- Vücuttaki kötü kokuları gidermek
- Beden imajının gelişmesine yardımcı olmak

Hijyen uygulamalarını etkileyen faktörler;

- Yaşlı bireylerde yaşlanmayla birlikte fiziksel gücün ve hareketin azalması,
- Bireyin sağlık durumundaki değişiklikler ve fiziksel sınırlılıkları,
- Bireyin kültürel inançları ve bireysel değerleri,
- Bireyin sosyoekonomik durumu ve sağlık inançları.

Bireysel Hijyen ve Özbakım Uygulamalarında Dikkat Edilecek Kurallar

- Bireyin hijyene ilişkin inançları, bilgi düzeyi, kültürel farklılıkları ve inançları değerlendirilmelidir.
- Bireyin gizliliğinin sağlanmasına ve mahremiyetine özen gösterilmelidir.
- Bireyin bilinci yerindeyse bakım verirken yapacağımız uygulamalar birey ile birlikte planlanmalıdır.
- Birey ve ailesine gerekli durumlarda eğitim verilerek aile bireylerinin de bakıma katılması sağlanmalıdır.
- Bireyle direkt temastan önce ve sonra, bireyin kontamine vücut bölgesinden temiz vücut bölgesine geçerken eller yıkanmalıdır.
- Bireyin vücut sıvılarıyla temas etme riskimiz olduğunda eldiven giyilmelidir.
- Hijyen uygulamalarıyla ilgili kültürel ve dinsel uygulamalara özen gösterilmelidir.
- Yaşlı bireyler kendi kişisel hijyen ve bakım ihtiyaçlarını kendi kendilerine karşılayamayabilirler.

Göz Bakımı

Özel göz bakımına gereksinimi olan bireyler

- ❖ Bilinçsiz hastalar
- ❖ Göz ameliyatı olanlar
- ❖ Gözünde iritasyon, enfeksiyon, yaralanma gibi sorunları olanlar
- ❖ Gözlük, lens (kontakt) ya da protez göz kullananlar

- Gözler her zaman iç kantüsten dış kantüse doğru temizlenmelidir.
- Temizlik, ılık duru su ve gaz bezi ile yapılmalıdır. Sabun yanma ve tahrişe neden olabileceği için kullanılmamalıdır.

- Göz kırpma refleksi olmayanlarda korneanın kurumasını önlemek için her 4 saatte bir yapay göz yaşı ya da %0,9'luk NaCl solüsyonu göze damlatılmalıdır. Gerekirse göz kapakları kapatılmalıdır.

Ağız Bakımı

Ağız bakımı uygulamasının amaçları;

- Ağız mukozasının bütünlüğünü ve nemliliğini sağlamak
- Diş ve diş etlerinin sağlığını sürdürmek
- Ağızdaki rahatsız edici tadı ve kokuyu gidermek
- Bireyin doğru ağız hijyeni uygulamalarını öğrenmesini sağlamak

Ağız Hijyeni Yönünden Risk Taşıyan Hastalar

- Yatağa bağımlı hastalar
- Dehidrate hastalar
- Oral beslenemeyen hastalar
- Kemoterapi alan hastalar
- O2 ve atropin gibi ilaç alan hastalar

Ağız Bakımı Uygulaması

- Ağız mukozası renk, nemlilik, dişetlerinin inflamasyonu açısından değerlendirilir.
- Yaşlı bireylerde dişetlerinin rengi daha koyu, diş çürükleri fazla, dişler pürüzlü ve kırıktır.
- Ağız yapısı ve protez diş kullanıp kullanmadığı değerlendirilir.
- İşlem bireye açıklanır ve izni alınır.
- Eller yıkanır.
- Malzemeler hazırlanır.
- Yatağın yüksekliği sağlık personelinin rahat çalışabileceği yüksekliğe göre ayarlanır.
- Yatak başı yükseltilerek bireye fowler-semifowler pozisyonu verilir, başı yana çevrilir (başın yükseltilmediği durumlarda sadece yana çevrilir).
- Hastanın üzerine kağıt havlu serilir.
- Diş fırçasına uygun miktarda diş macunu sürülür.
- Yapabiliyorsa hasta kendi dişlerini fırçalaması için teşvik edilir.
- Fırçalama işlemi yapılamıyorsa spanç/gazlı bez sarılmış abeslang gargara ile ıslatılır, ağzın içi dikkatle temizlenir.
- Ağız bakımında dişerin dış-ıç ve üst yüzeyleri, dil, yanak içi ve diğer yumuşak dokular sırası ile temizlenir.
- Diş aralarını temizlemek için diş ipi kullanılabilir.
- Ağız su ile çalkanarak temizlenir ve kurulur.
- Dudaklara yağlı bir pomat sürülür. (Oksijen alıyorsa yapılmaz.)
- Birey eski pozisyonuna getirilir.

- Bireyin protezi varsa;
 - ✓ Üst protezi bir gazlı bez yardımıyla hafifçe bastırarak çıkarılır, daha sonra alt protezi çıkarılır ve protezleri protez kabına yerleştirilir.
 - ✓ Protezlerin tüm yüzeyi diş fırçası kullanarak yavaşça temizlenir ve su ile durulanır.
 - ✓ Diş fırçası ve macunla dil, dişetleri temizlenir, bireyin ağzını çalkalamasına yardım edilir.
 - ✓ Bireyin protezlerini güvenli şekilde yerleşip yerleşmediği kontrol edilir.

Yaşlı Bireylerde Ağız Bakımında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ağız mukozası daha ince, dişetleri daha hassas ve yaralanmalara daha yatkındırlar.
- Doku elastikiyeti kaybı, kasların zayıflaması, diş kayıpları ve kullanılan diş protezleri ile çiğneme daha zordur.
- Yaşlanmaya bağlı ağızda oluşan fiziksel değişiklikler ve bazı kronik hastalıklar (diyabet gibi) bireyde ağız kokusuna neden olmaktadır.
- Protez kullanan yaşlı bireylere her yemekten sonra protezlerini çıkarıp temizlemeleri ve geceleri suda bekletmeleri gerektiği konusunda eğitim verilmelidir.

Saç Bakımı

Saç bakımının amaçları;

- Saçların ve kafa derisinin temiz ve sağlıklı olmasını sağlamak,
- Kafa derisinde kan dolaşımını hızlandırmak ve böylece saç köklerinin beslenmesini sağlamak,
- Bireyin rahatını sağlamak ve estetik gereksinimi karşılayarak, bireyin kendine güvenini artırmak,
- Bireyin kendi hijyenik bakımına katılımını sağlamak.

Yatak İçinde Saç Banyosu Uygulanması

- Bireyin baş ve boynu ile ilgili herhangi bir aktivite ve pozisyon sınırlılığı olup olmadığı,
- Kafa derisinde kesik, yara, darbe olup olmadığı değerlendirilir.
- İşlem bireye açıklanır ve izni alınır.
- Eller yıkanır.
- Malzemeler hazırlanır.
- Yatağın yüksekliği sağlık personelinin rahat çalışabileceği yüksekliğe göre ayarlanır.
- Hastanın başının altına su geçirmez örtü/muşamba serilir.
- Varsa saç yıkama küveti yerleştirilir.
- Hastanın üzerine havlu/kağıt havlu serilir.
- Saçlar su ile tamamen ıslatılır.
- Saç şampuanla/sabunla yıkanır. (Köpüklü yıkama bonesi de kullanılabilir)
- Saçlar iyice durulanır.
- Saç yıkama küveti kaldırılır. Saçlar havlu ile sarılarak fazla su alınır, kurulanır.

- Saç kurutma makinası ile tamamen kuruması sağlanır.
- Hastaya rahat edebileceği pozisyon verilir.
- Malzemeler temizlenir ve kaldırılır.

Yaşlı Bireylerde Saç Bakımında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yaşlı bireylerde deri kuruduğu için haftada bir veya iki kez yumuşak bir sabun ya da şampuan kullanılarak yapılacak banyo yeterlidir.
- Saçlar için alkol içermeyen sabun ve şampuanların kullanılması önerilir.
- Saç diplerine lanolin içeren kremlerle masaj yapılır ve yumuşak bir fırça ile taranır.

Vücut Banyosu

Banyonun Amaçları

- Enfeksiyonu önlemek,
- Dolaşım ve solunumu uyarmak,
- Eklem fonksiyonlarının korunmasına yardım etmek,
- Dinlenmeyi, gevşemeyi ve rahatlığı sağlamak,
- Duyuların uyarılmasını sağlamak,
- Hastanın benlik saygısını korumak ve arttırmak,
- Hastanın değerlendirilmesine olanak sağlamak,
- Vücutta oluşan kokuları gidermek,

Banyo Türleri

- Temizlik banyoları
 - Yatak banyosu
 - Kısmi yatak banyosu
 - Küvet banyosu
 - Duş şeklinde banyo
- Tedavi Edici Banyolar
 - Sıcak, soğuk, ılık banyolar
 - Lokal banyolar
 - Oturma banyosu

Yatak Banyosu;

- Temizlik amacıyla tam yatak banyosunun verildiği durumlar;
 - Bilinçsiz hastalar
 - Yatak istirahatında olan hastalar
 - Ameliyat sonrası yatağa bağımlı hastalar
 - Akut hastalıklardan sonra hastanın yatağa bağımlı olduğu durumda

Yatak Banyosunun Uygulanması

- Bireyin banyo yaparken yardımcı olup olamayacağı, aktivitelerinde kısıtlılık olup olmadığı değerlendirilir.
- Banyo yapma zamanı ve tercihleri değerlendirilir.
- Deri kuruluk, kızarıklık, pullanma gibi belirtiler yönünden değerlendirilir.
- İşlem hastaya açıklanır, izni alınır.
- Eller yıkanır, malzemeler hazırlanır.
- Malzeme kolay ulaşılabilecek bir yere konulur.
- Oda ısısı kontrol edilir. Pencereler ve kapılar kapatılır.
- Hastanın etrafına perde çekilir. Yatak paravanla kapatılır veya kapı kapatılır.
- Yatak yüksekliği rahat çalışılabilecek seviyeye ayarlanır.
- Hastanın boşaltım ihtiyacını karşılamasına yardım edilir (sürgü-ördek verilir).
- İki ayrı su hazırlanır. Birisi sabunlamak, diğeri durulamak için.
- Banyo suyunun ısısı kontrol edilir.
- Vücut bölgeleri sırayla (yüz, üst extremite, göğüs ve karın, alt extremite, ayaklar, perine bölgesi) ayrı ayrı silinip, durulanır.
- Gerektiğinde su değiştirilir.
- Bölgeleri silerken önce sabunlu su ile silinir, sonra durulanır.
- Önce temiz, sonra kirli bölgeler silinir (önce kol, sonra koltuk altı gibi).
- Her bir bölgeye temizleme işlemi bitince uygun nemlendirici sürülür.
- Silme işlemi sırasında mahremiyete önem verilir. Hastanın üzeri bir havlu ile örtülmelidir.

Kısmi Yatak Banyosu

- Hastanın tüm yatak banyosunu tolere edemeyeceği veya tüm vücudunun temizlenmesine ihtiyaç olmadığı durumlarda kirli olan vücut bölümü için yapılır.

Yaşlı Bireylerde Yatak Banyosu Sırasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yaşlı bireylerde deri altı yağ dokusu ve deri elastikiyetinin kaybolması nedeniyle dekübütüs riski fazladır.
- Deri kurduğu için haftada bir veya iki kez yumuşak bir sabun kullanılarak yapılacak banyo önerilmektedir.
- Banyo suyu çok sıcak olmamalıdır.
- Banyodan sonra meme, koltuk altı, ayak parmak aralarının iyice kurulanması mantar enfeksiyonlarının önlenmesi için önemlidir.

Perine Bakımı

Perine bakımında amaç,

- Enfeksiyonu önlemek
- Bireyin rahatlamasını sağlamak,
- Kötü koku oluşumunu önlemek,

Perine Bakımının Uygulanması

- İşlem bireye açıklanır ve izni alınır.
- Eller yıkanır.
- Malzemeler hazırlanır.
- Yatağın yüksekliği sağlık personelinin rahat çalışabileceği yüksekliğe göre ayarlanır.
- Perde/paravan çekilir.
- Yatak banyosunda verildiği şekilde su hazırlanır.
- Hastanın kalçasının altına muşamba/su geçirmez örtü serilir.
- Hastanın alt çamaşırları çıkarılır, mahremiyeti sağlamak için örtü serilebilir.
- **Kadın Hastalarda;**
 - Dorsal rekumbent pozisyonu verilir.
 - Bireyin üstü çapraz biçimde yerleştirilen örtüyle örtülür. Örtünün alt ucu yukarı doğru katlanır.
 - Silme işlemi uzak taraftaki kasığın iç yüzünden kalçalara doğru uzunlamasına hareketlerle yapılır. Yakın taraftaki uyluk ve mons pubis temizlenir, durulanır ve kurulanır.
 - Labialar ayrılır yukarıdan aşağı doğru uzunlamasına hareketlerle, her harekette bezin ayrı kısımları kullanılarak temizlenir, durulanır ve kurulanır.
 - Birey yan tarafa çevrilip anal bölge temizlenir.
 - Gerekiyorsa nemlendirici krem sürülebilir.
- **Erkek Hastalarda;**
 - Sırtüstü pozisyon verilir.
 - Banyo örtüsü örtülür.
 - Silme işlemi uzak taraftaki kasığın iç yüzünden kalçalara doğru uzunlamasına hareketlerle yapılır.
 - Yakın taraftaki uyluk ve mons pubis temizlenir, durulanır ve kurulanır.
 - Penis ucu dairesel hareketlerle temizlenir.
 - Birey sünnetsizse sünnet derisi geriye doğru çekilip temizlenir ve sünnet derisi eski pozisyonuna getirilir.
 - Penisin gövdesi ve skrotum temizlenir.
 - Birey yan tarafa çevrilip anal bölge temizlenir.
 - Gerekiyorsa nemlendirici krem sürülebilir.

El, Ayak, Tırnak Bakımı

- El, ayak ve tırnaklarda; enfeksiyonu, kokuyu ve ağrıyı engellemek için bakımının düzenli yapılması gerekmektedir.
- Bireylerin ayaklarını yaralanmalardan korumaları, temiz ve kuru tutmaları, uygun çorap ve ayakkabı kullanmaları gerekir.
- Özellikle periferik damar hastalığı, diyabeti olan yaşlı bireyler el, ayak ve tırnak bakımı konusunda daha dikkatli olmalıdır

Uygulama

- El ve ayak parmakları ile tırnakları kuruluk, inflamasyon olup olmaması, renk ve sıcaklık açısından değerlendirilir.
- İşlem bireye açıklanır ve izni alınır.
- Eller yıkanır.
- Malzemeler hazırlanır.
- BÖbrek küveti ılık su ile doldurulur ve altına havlu serilir.
- Hastanın elleri suyun içine konulur.
- Küvete ılık su doldurulur ve altına havlu serilir.
- Hastanın ayakları suyun içine konulur.
- El ve ayaklar 10 dk ılık suda bekletilir.
- El tırnakları tırnak makasıyla düz olacak şekilde kesilir ve törpüyle şekillendirilir.
- El tırnaklarının kenarındaki ince deri nazikçe tırnak eti iticisi ile geriye itilir.
- Sabunlama bezi ile ayakların nasırlaşmış yerleri temizlenerek ayaklar küvetten çıkarılıp kurulanır.
- Ayak tırnakları tırnak makasıyla düz olacak şekilde kesilir, fakat kenarları törpülenmez.
- Bireyde şeker hastalığı varsa el ve ayak tırnakları sadece törpülenmelidir.
- Ayak tırnaklarının kenarındaki ince deri nazikçe tırnak eti iticisi ile geriye itilir.
- Ellere ve ayaklara losyon sürülerek bireyin yatağa dönmesi ve rahat pozisyon alması için yardım edilir.
- Eldivenler çıkarılır, malzemeler ortamdaki uzaklaştırılır, el hijyeni sağlanır.

Yaşlı Bireylerde El, Ayak, Tırnak Bakımı Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yaşlı bireylerde görmede bozulma, koordinasyon yeteneğinde azalma olması nedeniyle el ve ayak bakımları yetersizdir.
- Yaşlanmayla meydana gelen fizyolojik değişiklikler nedeniyle tırnaklar kuru ve kırılmalıdır.
- Yaşlı bireylerde nasır, tırnak batması ve mantar enfeksiyonu daha çok görülebilir. Özellikle diyabeti olan bireylerde deri bütünlüğü bozulmaya daha yatkındır.