

YAŞLI BİREYLERDE HİJYEN VE ENFEKSİYON KONTROLÜ

- Temizlik, kişisel ve sosyal sağlığın dayandığı bir temel olmanın yanında, toplum içinde yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır.
- Günümüzde insanların uygarlık düzeyini gösteren ana ölçü temizliktir.
- Uygar insan vücut, giyecek ve çevre temizliğine önem veren insandır.

Yaşlanmayla Birlikte

- Bağışıklık sistemi zayıflar
- Doğal bariyerlerin savunma gücü azalır
- Hareket kısıtlılığı nedeniyle hijyen uygulamaları aksar
- Hastalıklara yatkınlık artar

KİŞİSEL HİJYEN

➤ Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı "ÖZBAKIM" uygulamalarını içerir.

- Vücut bakımı ve temizliği,
- Yüz-boyun temizliği,
- El temizliği,
- Ayak temizliği,
- Kulak temizliği,
- Saçların temizliği,
- Ağız- diş bakımı,
- Sağlıklı beslenme,
- Tuvalet alışkanlığı ve temizliği
- Mevsimine uygun giyinme

Mikroorganizmalar

- Suda
- Havada

- Toprakta
- Hayvanlarda
- İyi yıkanmamış sebze ve meyvelerde
- İyi pişirilmemiş et ve balıklarda
- İyi yıkanmamış kaplarda
- İnsan ve hayvanların dışkılarında bulunur.

Mikroorganizmalar Nasıl Bulaşır?

Mikroorganizmalar en çok kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.

- Elleri su ve sabunla yıkamak mikroorganizmaları uzaklaştırmanın en etkili yoludur ve hastalıkları önlemeye yardımcıdır.

Eller;

- Diş, ağız, yüz temizliği yapmadan önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce
- Yemekten önce ve sonra
- Tuvalete girmeden önce ve sonra
- Hayvanları sevdikten sonra
- Gıdalara el sürmeden önce ve sonra
- Çiğ et, balık veya tavukla temas ettikten sonra
- Öksürüp-hapşırıdıktan sonra
- Dışarıdan geldikten sonra
- Kirli bir şeye dokunduktan sonra yıkanmalıdır.

El Hijyeni

- En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.
- Yıkama ve durulama sırasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile durulanmalıdır.
- **Etkili el yıkama**

- ❖ El yıkama süresi, saatin tik- taklarına uyarak en az 20 ye kadar sayarak belirlenir.
- ❖ El temizliğinde cilde zarar vermeyecek türden sıvı sabun kullanılmalıdır.

TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa kesilmesi, el tırnaklarının yuvarlak, ayak tırnaklarının düz kesilmesi gerekir.
- Tırnak uçlarının altında bir çok mikroplar kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.
- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiyeye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.
- ✓ Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olurlar.
- ✓ Eller ve tırnaklar, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kuruması önlenmelidir.

AĞIZ HİJYENİ

- Ağız temizliği ve özellikle dişlerin temizliği çok önemlidir.
- Herkesin kendine ait bir diş fırçası olmalıdır.
- **Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların;**
 - **Sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı,**
 - **Fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli,**
 - **Fırça kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması önemlidir.**
- Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir.
- **Ağız - Dişin korunma ve bakımı yapılmazsa**

☀ Diş çürümelere

☀ Kötü görüntü

☀ Sistemik hastalıklar

- Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yemesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.

AYAK HİJYENİ

- o Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır.
- o Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.
- o Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir.
- o Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.
- o Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkmamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.
- o Ayakkabının ökçesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.
- o Eğer ayakkabı uygun değilse ayakta nasır, ayak tabanında kalınlaşmalar, baş parmakta eğrilik ve tırnak hipertrofisi (büyüme-kabalaşma) oluşabilir.

KULAK HİJYENİ

- o Kulak temizliğinde özellikle kulak kepçesinin arka bölümlerindeki temizliğe dikkat etmek gerekir.
- o Kulağa zarar verebilecek ucu sivri cisimlerden kaçınmalıdır.

DERİNİN KORUNMASI

- Kesici ve delici maddelere karşı korunma
- Mevsime göre giysi seçme
- Kimyasal maddelere karşı korunma
- Güneşe karşı korunma

Deri Koruma ve Bakımı Yapılmazsa

- Çeşitli hastalıklar meydana gelir
- Kötü kokular oluşur
- Ciddi sakatlıklar ve ölüm meydana gelir

SAÇ HİJYENİ

- Saçların temizliği sağlığı etkiler. Bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- Saçların her gün, olası değilse gūnaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.
- Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
-
- Saçların sağlıklı görünümü beslenme ile ilgilidir.
- Saçlar kökleri ile beslenir.
- Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.
- Kepeklenme; Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. İyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.
- Saç dökülmesi; Yaş, hormon ve genetik ile ilgilidir. Baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.
- Bitlenme, bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir.
- Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.
- Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.
- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.

SAĞLIKLI GİYİNME

- Sağlığın korunabilmesi için, dış ortam koşullarına göre giyinilmesi gerekir.
- Vücudumuza uygun, yaz aylarında fazla kalın olmayan, kış aylarında ise, üşütmeyecek giysiler giyilmelidir.
- Giysiler seçilirken önce rahatlık amaçlanmalıdır. Bu konu ayakkabı seçimi içinde önemlidir.
- Kullanılan çoraplar da, kötü kokuları önlemek ve ayak sağlığını sürdürmek için her gün değiştirilmelidir.
- Ayakların hava almasını engellemeyecek ayakkabılar giyilmesine dikkat edilmelidir.
- İç çamaşırları, çorap, terlik gibi kişisel giyim malzemeleri başkalarıyla paylaşılmamalıdır.

PERİNE HİJYENİ

- ❖ Perine, dış ortamla teması olmayan kapalı bir alan olduğundan vücudun en sıcak, en nemli ve en kirli bölgelerindendir.
- ❖ Vücut atıklarının(ter, idrar) deri katları ve kıvrımları arasında birikmesi mikropların yerleşmesine ve çoğalmasına elverişli bir ortamlar sağlar.
- ❑ Perine kadınlarda önden arkaya doğru temizlenmeli (bu son derece önemli bir kuraldır.)
- ❑ İç çamaşırların her gün değiştirilmeli
- ❑ Çamaşırların beyaz, pamuklu ve kişiye özel olmalı

TÜYLERİN TEMİZLİĞİ

- o Vücuttaki istenmeyen tüylerin (koltuk altı ve kasık bölgesi) temizliğine dikkat edilmeli ve kısa aralıklarla alınmalıdır.
- o Tüylü bölgelerde nem oranı fazla olduğu için terleme sonucu kötü kokular oluşmaktadır.
- o Bunu önlemenin en iyi yolu perine ve koltuk altı tüyelerinin alınmasıdır.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- o En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirme.
- o Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesme.
- o Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- o Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- o Kadınlarda perine temizliği önden arkaya doğru yapılmalı ve kuru tutulmalıdır.
- o Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi.
- o Günde en az iki defa diş fırçalamak.
- o Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.
- o Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- o Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- o Açıkta satılan yiyecekleri tüketmeme.