

Konu 2: Yaşlının Gastrointestinal Sistemine Ait Sorunlar ve Uygulamalar

1. Sindirim Sistemi Hastalıkları

1.1. Ağız- Diş Hastalıkları ve Bakım

Tedavi ve bakım: Amaç diş eti iltihabını azaltmaktır. Antibakteriyel gargaralar tavsiye edilebilir. Etkin ağız bakımı gingiviti önlemede en iyi yoldur.

1.2. Özofagus Hastalıkları ve Bakım

1.3. Mide ve Duedonum Hastalıkları ve Bakım

1.4. İnce ve Kalın Bağırsak Sorunları ve Bakım

Diyarede bakım

- Hastanın normal bağırsak alışkanlıkları değerlendirilmeli
- Hastanın günlük defekasyon sayısı, rengi, kokusu, sayısı ve miktarı değerlendirilmeli ve hemşire notlarına kaydedilmeli
- Hastanın aldığı-çıkardığı takibi yapılmalı
- Hasta dehidratasyon belirti ve bulguları açısından gözlemlenmeli
- Hasta enteral besleniyorsa doktoru ile iletişime geçilip beslenme hızı düşürülmeli ya da mama ile değiştirilmeli
- Normal besleniyorsa yağsız, lifsiz yumuşak diyet ile beslenmesi sağlanmalı
- Yeterli sıvı alımı sağlanmalı
- Her defekasyon sonrası temizliğe dikkat edilmeli ve cilt bakımı verilmelidir.

1.4.2. Kabızlık

Yaşlılarda Kabızlığı Arttıran Nedenler

- Liften fakir beslenme
- Az su içme
- Fiziksel aktivitenin azlığı
- Eşlik eden hastalıkların çokluğu
- Çok sayıda ilaç kullanımı

İleri Araştırma İçin Mutlaka Doktora Başvurulması Gereken Durumlar

- Eşlik eden kilo kaybının varlığı
- Gizli ya da belirgin makatta kanama
- Kansızlık

- Sebebi bulunamamış karın ağrısı
- Düşünlük
- Birinci derece yakınlarında bağırsak kanseri varlığı
- Daha önceden bilinen bir bağırsak hastalığının varlığı
- Tedaviye yanıt vermeyen kabızlık

Tedavi

- Laksatif ve pürgatifler: Uzun süreli müshil kullanımı teşvik edilmemeli ve özellikle uyarıcı laksatiflerin uzun süreli kullanımından kaçınılmalıdır.
- Bağırsak hareketi egzersizleri: Kabızlığı için bir hastalığa bağlı olmayan ve düzenli dışkılama alışkanlığını kaybetmiş kişilerde bağırsak alışkanlığının yeniden oluşturulması ve buna yönelik egzersizler çok önemlidir.
- Rektal uyarı: Dışkılamayı başlatabilmenin bir yolu da rektal fitil ve lavmanlardan yararlanmaktır. Bu sayede rektal uyarı verilerek dışkılama refleksi başlatılmış olur.
- Diyet: Posa dışkı hacim ve ağırlığını artırır ve bağırsak geçiş süresini kısaltır. Posa meyve, sebze, baklagiller, fındık, fıstık ve çekirdeklerden alınabilir. Posaların tüketimi ile ilgili olarak aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi gerekir: - Posa miktarı yavaş yavaş artırılmalıdır. Hızlı bir şekilde posalı ürünlerin çok miktarlarda başlanması rahatsızlık verici şişkinlik, gaz ve ağrıya neden olabilir. - Posalı besin ürünleri ile beraber günde en az 8-10 bardak sıvı alınmalıdır. - Değişik posa tipleri verilmelidir.

1.6. Hemoroid

Anorektal bölgede bulunan venlerin genişlemesi ile ortaya çıkan bir durumdur.

Tedavi: 1. ve 2. dereceden hemoroidlerde medikal tedaviler (merhem, pomat, oturma banyosu) uygulanır; 3. ve 4. derece hemoroidlerde cerrahi tedaviler uygulanır.

2. Hastanın Özel Durumuna Göre Beslenmesi

Hasta olan bireylerde bazı grup besin ya da besinlerin kısıtlanması ve bu besinlerden alacağı kalori değerini diğer besin gruplarından almasına **diyet** denir.

Hastaya diyet programı hazırlanırken değerlendirilmesi gereken durumlar

Hastanın fiziksel açıdan değerlendirilmesi

- o Hastanın cinsiyeti, yaşı,
- o Boy ve kilo ölçümü,
- o Kas ve yağ dokusu ölçümü,
- o Hastanın içinde bulunduğu dönem (çocukluk, ergenlik, yaşlılık, gebelik vb.),
- o Kilo kaybı veya artışı (varsa ne kadar sürede geliştiği, kaybedilen ve alınan kilo miktarı),
- o Sağlık düzeyi (sağlık problemi varlığı veya yokluğu),
- o Oral beslenmeyi bozan faktörler (bulantı, kusma, tümör vb.),

- o Gastrointestinal sistem bulguları (yutma güçlüğü, konstüpyasyon, diare, hazımsızlık vb.),
- o Ağız ve diş sağlığı (ağızda yara, dişsizlik vb.),
- o Hastanın fiziksel yeterliliği (güçsüzlük, yaşlılık, düşkünlük vb.),
- o Hastanın duygusal ve mental sağlığı (anksiyete, depresyon, demans vb.) değerlendirilir.

2.1. Hastaya Uygulanan Diyetler

Hastanın normal veya özel diyet alacağı, hekim tarafından belirlenir. İstenilen diyet türüne göre besin öğeleri, yiyecekler ve miktarı, öğün sayısı diyetisyen tarafından belirlenerek oluşturulur.

2.1.1. Normal Diyet

Normal diyet, hastanın kısıtlama olmadan tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli almasını sağlayan beslenme programıdır. **Rejim III (R-III)** olarak da adlandırılır.

2.1.2. Özel Diyet

Bazı özel diyetlerde besin grubu kısıtlaması veya kalori hesaplaması uygulanabilir (örneğin; yağsız diyet, tuzsuz diyet veya 1200 kalorilik zayıflama diyeti vb.). Hasta özel diyet uygulaması ve önemi hakkında bilgilendirilir.

Özel diyet kullanım amaçları

Hastalıkların tedavisinde ve hastalıklardan korunmada,
Muayene ve teşhis yöntemlerinin uygulanmasında kolaylık sağlamak amacıyla,
Ameliyata hazırlamak amacıyla veya ameliyat sonrası,
Sağlıklı yaşamak ve sağlığın sürdürülmesini sağlamak için,

Proteinsiz diyet listesi örneği

2.1.3. Geçiş Diyetleri

Bazı durumlarda hasta geçici bir süre özel diyetle beslenir ve bu diyet, **geçici** ya da **geçiş diyeti** olarak adlandırılır. Örneğin; ameliyat sonrası hasta gaz çıkardıktan ve yutkunma refleksi geri geldikten sonra oral beslenmeye geçiş diyeti ile başlanır.

Sıvı diyeti

Sıvı diyeti, **rejim I (R-I)** olarak da adlandırılır. Sıvı diyetin, açık ve koyu sıvı diyeti olmak üzere iki türü vardır.

Açık sıvı diyet: Posasız, tanesiz sıvı içecek içerir. Açık sıvı diyet; şekerli çay, meyve suyu, komposto suyu, limonata, et ve tavuk suyu gibi sıvı içeceklerden oluşur. Kalorisi düşük olduğundan kısa süre uygulanır. Örneğin; bağırsak ameliyatlarından önce kullanılır.

Koyu sıvı diyet: Hasta tolere ettikçe açık sıvı diyetle süt, yoğurt ve un çorbası vb. besinler eklenir. Hastanın kalori ihtiyacını karşılar. Örneğin; ağız, burun ameliyatı geçirmiş hastalarda açık sıvı diyetten sonra kullanılır.

2.1.4. Yumuşak Diyet

Yumuşak diyet, **rejim II (R-II)** olarak da adlandırılır. Yumuşak kıvamlı, kolay çiğnenebilen ve sindirilebilen besinlerden oluşur. Hafif çorbalar, patates püresi ve haşlaması, muhallebi ve sıvı içecekler vb. içerir. Örneğin; gastrointestinal hastalıklarda kullanılır.

2.6. Beslenmenin Değerlendirilmesi ve Kaydedilmesi

Beslenmeye ait tutulması gereken kayıtlar

- Hastanın diyeti, özel diyeti varsa diyet türü (RI, R II, vb.),
- Hastanın yemek yediği saat, yediği yemek miktarı,
- Sıvı alım miktarı,
- Beslenme sırası ve sonrası gelişen bulantı, kusma, aspirasyon vb. durumlar,
- Hastanın aldığı çıkardığı takibi varsa aldığı sıvı miktarı AÇT formunun aldığı bölümüne, kusma varsa, kusma miktarı çıkardığı bölümüne kaydedilir.
- Hastanın besinleri tolere edip etmediği kaydedilir.