

YAŞLILIK HAKKINDA **HER ŞEY**

YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI BİREYLERDE EV GÜVENLİĞİ EL KİTABI

Yazarlar: Arş. Gör. Dr. Emine KARAMAN
Arş. Gör. Birgül VURAL DOĞRU
Editör: Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR



ULUSLARARASI İZMİR
**KEYİFLİ
YAŞ ALMA**
FUARI VE KONGRESİ
— UKEYF —
İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



Ortak Yayınları


**İZMİR
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ**







YAŞLILIK HAKKINDA HER ŞEY

İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile
Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı,
Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü
Ortak Yayınları

SUNUŞ

Uzayan insan ömrünün bir sonucu olarak, toplumda yaşlı nüfus artmakta, yaşlılık ile birlikte bir çok hastalık da ortaya çıkmaya başlamaktadır. Gerek yaşla birlikte meydana gelen fizyolojik değişiklikler gerekse yaşlılığa eşlik eden hastalıklar zaman zaman yaşlı bireyi yatağa bağımlı hale getirebilmektedir.

Yatağa bağımlı yaşlı, özellikle bakım konusunda olmak üzere her konuda yardıma ihtiyaç duyar hale gelmektedir. Yaşlı bireyin belki de yaşamını idame ettirebilmesi için en önemli gereksinimlerden birisi de ev güvenliğinin sağlanmasıdır. İster yatağa bağımlı olsun isterse yatağa bağımlı olmasın yaşadıkları en önemli sorunların başında ev kazaları gelmektedir.

Özellikle yatağa bağımlı yaşlı bireylerin güvenliği için iç mekanda, mobilya ve donatım elemanlarında farklı alternatifler kullanılabilmekte ve mekana yönelik çözümleri planlanabilmektedir.

Bu kitapçık, yatağa bağımlı olan yaşlı bireyler için ev güvenliğinin sağlanması kapsamında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Yatağa bağımlı yaşlı bireylerin ev güvenliklerinin sağlanması yolu ile olası ev kazalarının önlenmesi hedeflenmektedir.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR

“KALİTELİ BİR YAŞAM İÇİN EV GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMALIYIZ!”

YATAĞA BAĞIMLI YAŞLI BİREYLERDE EV GÜVENLİĞİ EL KİTABI

Yazarlar:

Arş. Gör. Dr. Emine KARAMAN
Arş. Gör. Birgül VURAL DOĞRU

Editör:

Prof. Dr. Fisun ŞENUZUN AYKAR

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

KİMLİK GÜVENLİĞİ	7
İLAÇ KULLANIM GÜVENLİĞİ	8
ENFEKSİYONLARIN ÖNLENMESİ	11
EL YIKAMA	12
ELLER NE ZAMAN YIKANMALI	15
ELLER NASIL YIKANMALI	16
DÜŞMELERİN ÖNLENMESİ	19
HASTA TRANSFERİ	22
EV ORTAMINDA GÜVENLİK RİSKLERİNİ TANIMLAMAK	28

Yaşlanma ve kronik hastalıkların varlığı ile birlikte bireyin aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi değişen oranlarda olumsuz etkilenebilmektedir. Özellikle 65 yaş ve üzerinde vücutta bir takım değişikliklere bağlı günlük yaşam aktivitelerindeki kayıplar, hastalıkların varlığı gibi durumlar bireyi yatağa bağımlı hale getirebilmektedir.

Yatağa bağımlı olan yaşlı birey ister bilinçli isterse bilinçsiz olsun bir başka kişinin bakımına gereksinim duyar hale gelmektedir. Ancak, sorun ne olursa olsun her birey yaşamına güvenli bir şekilde devam etmek isteyecektir.

Bu kitapçıkta, yatağa bağımlı yaşlı bireyin ev güvenliğine yönelik alınması gereken önlemler ve gerekli olduğu düşünülen bir takım bilgiler yer almaktadır.

GÜVENLİ BİR YAŞAM DİLERİZ.

Dünyada ve ülkemizde yaşlı nüfus oranı giderek artmaktadır. Yaşlı nüfus artışının kazalardan etkilanmeden kaliteli bir şekilde sürdürülebilmesi için ev güvenlik önlemlerinin alınması gerekmektedir. Özellikle yatağa bağımlı yaşlı bireylerde güvenli yaşlılık için bakım vericinin önemli görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu noktada bakım vericinin ev güvenlik önlemleri konusunda bilgi sahibi olması ve söz konusu önlemleri uygulamaya geçirmesi yaşlı bireyin sağlıklı yaşamı için en doğru yoldur.

Bilindiği gibi konut, bireylerin sağlıklı yaşamının temel öğelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Yaşlıların nerede, nasıl yaşadığı, yaşadığı yerin niteliği ve iç mekanın düzenlenmesi önemlidir. Bu doğrultuda yatağa bağımlı yaşlı bireyin güvenliği için yapılması gerekenler beş temel hedef altında açıklanmıştır.

Hedef 1: Kimlik güvenliğini sağlamak

Hedef 2: İlaç kullanım güvenliğini sağlamak

Hedef 3: Sağlık bakımı ile ilişkili enfeksiyonları azaltmak

Hedef 4: Düşme sonucu hasta zarar riskini azaltmak

Hedef 5: Hastaların kendi ortamlarında güvenlik risklerini tanımlamak





KİMLİK GÜVENLİĞİ

Kimlik güvenliğinde yanlışlıklar, hasta tanımlama bakım ve tedavinin hemen tüm aşamalarında meydana gelebilmektedir.

Evde hasta bakımında bu duruma daha nadir rastlansa dahi, evde yaşayan diğer kişilerin tedavileri ile bakım verilen hastanın tedavileri karışabilir.

Bu durumun çözümü için ise önerilenler:

- Yatağa bağımlı yaşlı bireyin isim, soy ismi, kimlik numarası ve acil durumda aranması gereken kişi bilgilerini içeren bir kart oluşturulmalı
- Yaşlı bireyin tedavileri, hastalıkları, özel durumları karta açık ve net olarak eklenmeli,
- Yaşlı bireyin tanılama kartı ulaşılabilir bir noktada olmalı, bireyin transferleri sırasında yanında bulundurulmalıdır.

İLAÇ KULLANIM GÜVENLİĞİ

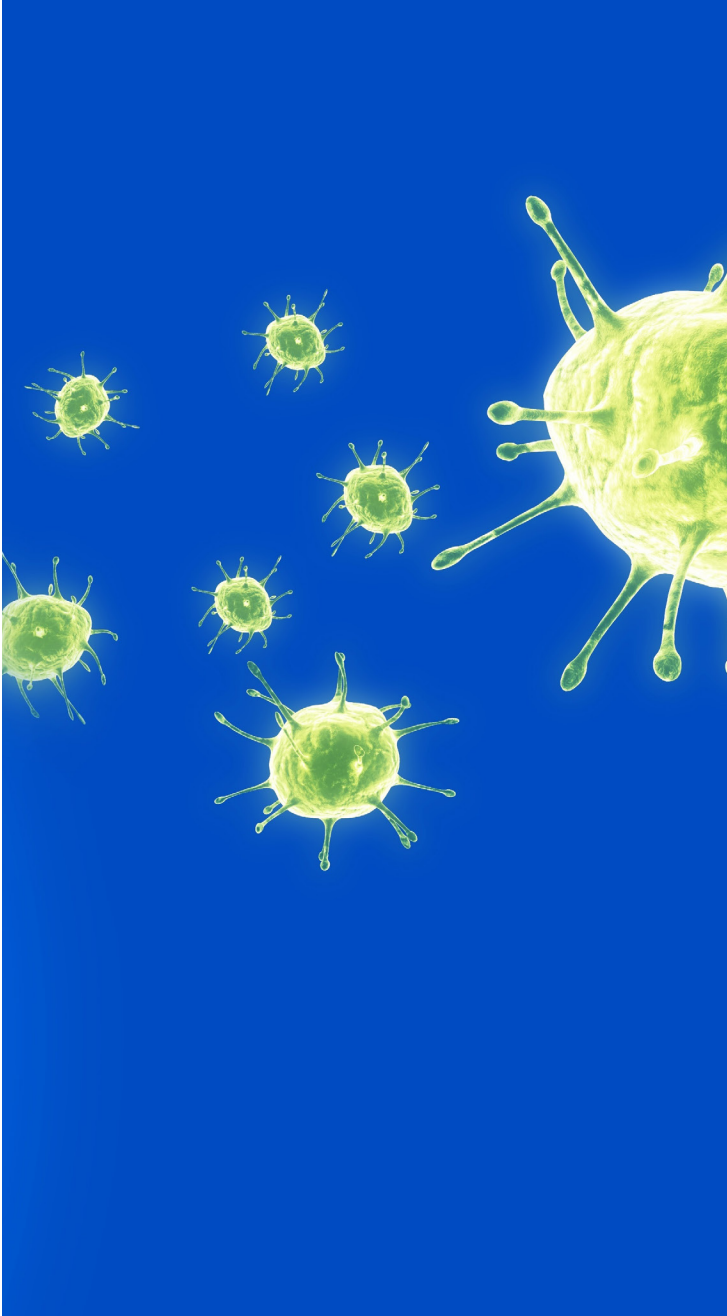
İlaçlar, doğru kullanıldığı zaman sağlığı daha iyi bir hale getirmekte önemli birer araçtır. Ancak, ilaç kullanımlarında bir takım hatalar olabilmekte; bu hatalar ise tüm dünyada önlenebilen hatalar olarak görülmektedir. Doğru ilaç kullanımı için önerilenler:

- Yaşlı bireyin kullandığı ilaçlar doğru bilinmeli,
- Yaşlı bireyin kullanması gereken geçici ve sürekli ilaçlarının yazılı olduğu bir ilaç kartı hazırlanmalı ve her ilaç değişikliğinde kart yenilenmeli,
- Hekim önerisi dışında ilaç kullanılmamalı,
- Şifalı ilaç vb kullanımının ilaçlarla etkileşebileceği ve olumsuz sonuçlar doğurabileceği göz önünde bulundurulmalı,
- İlaçların hangi dozda, ne sıklıkta ve ne amaçla kullandığı bakım verici tarafından bilinmeli,
- Kullanılan ilaçların önemi ve ne zamana kadar kullanılması gerektiği konusunda bilgi sahibi olunmalı,
- İlaçlar konusunda herhangi bir şüphe, ikilem yaşanırsa derhal bir sağlık personelinin yardım istenmelidir.









ENFEKSİYONLARIN ÖNLENMESİ

Her yıl milyonlarca kişi bir çok enfeksiyona maruz kalabilmektedir. Yatağa bağımlı ve yaşlı bireyler ise enfeksiyonlara normal bireylere kıyasla daha fazla yatkındır. Bu nedenle bakım vericilerin enfeksiyonlardan korunma konusunda hijyene özellikle dikkat etmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılması gerekenler:

- Bakım vericinin el hijyenini sağlanması (enfeksiyonlarla mücadelede temel basamaktır),
- Yaşlı bireyin genel saç, cilt, göz, burun, kulak, ağız, vücut, perine, tırnak temizlik ve bakımının sağlanması,
- Genel hasta bakımına ek olarak yaşlı bireyin kıyafet, yaşadığı çevrenin temizliğinin sağlanması,
- Gerekli aşılamların yapılmasının sağlanması,
- Yaşlı bireyin, bulaşıcı hastalığı olan bireylerle temasının engellenmesi gerekmektedir.

EL YIKAMA

Yaşlı bireye bakım verenin elleri her zaman temiz olmalıdır. Enfeksiyonlardan korunmada el hijyeni, eldiven kullanılsa da kullanılmasa da uygulanması gereken temel adımdır.

Bakımda yer alan herkesin elleri temiz, tırnakları, tırnak etini geçmeyecek uzunlukta olmalıdır.

Ellerin yıkanması sırasında musluk suyu ne çok soğuk, ne de çok sıcak olmalıdır.

Rutin el yıkamada normal el sabunları kullanılmalıdır.





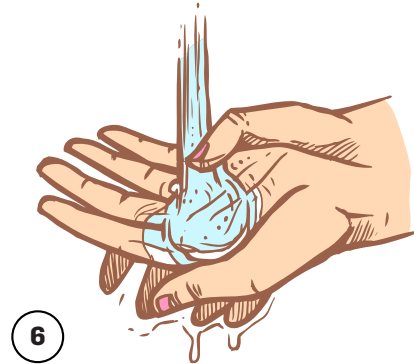
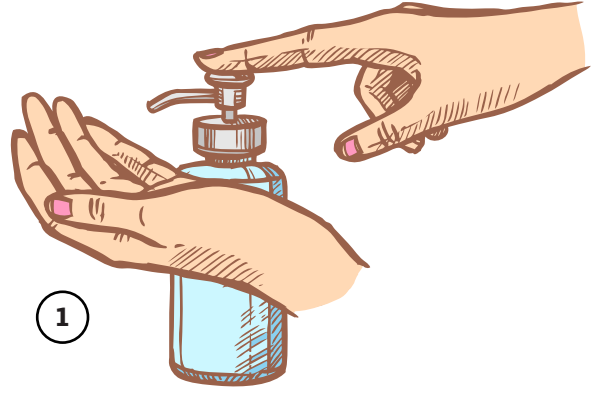


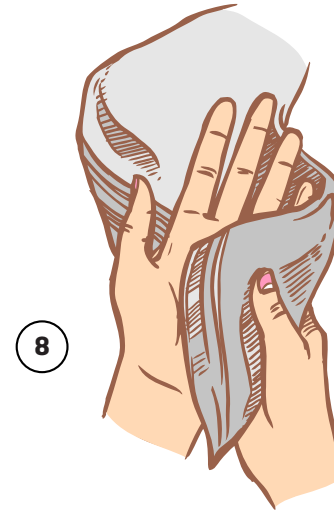
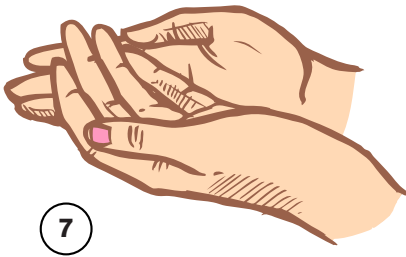
ELLER NE ZAMAN YIKANMALI

- Hasta ile her temas (nabız, tansiyon ölçümü, hastayı kaldırma vb) öncesinde ve sonrasında,
- Eldiven giyilmeden önce ve eldiven çıkarıldıktan sonra,
- Hasta çevresinde bulunan yüzeylerle (tıbbi cihazlar dahil) temas ettikten sonra,
- Her tür tıbbi cihaz/aletlerle (damar yolu, idrar sondası, beslenme tüpü, solunum cihazı vb.) temas öncesinde ve sonrasında,
- Herhangi bir girişim öncesinde ve sonrasında,
- İlaçların hazırlanmasına başlamadan önce ve sonra,
- Herhangi bir işe başlamadan önce, tuvalet kullanımı öncesinde ve sonrasında, yemek yemeden önce ve sonra,
- Kan, vücut sıvıları, sekresyonlar, kontamine materyalle direkt temas sonrasında,
- Ellerde vücut sıvı veya salgılarıyla gözle görülebilen kirlenme olan durumlarda,
- Aynı hasta üzerinde kirli vücut bölgesine temastan sonra, temiz bölgeye geçilmeden önce yıkanmalıdır.

ELLER NASIL YIKANMALI

- Eller su ile ıslatılarak sıvı sabun avuca alınmalı,
- En az 30 saniye süre ile avuç içleri ve parmak araları başta olmak üzere eller, tüm yüzey ve parmakları kapsayacak şekilde kuvvetlice ovuşturulmalı,
- Eller su ile iyice durulanmalı, parmaklar yukarı doğru gelecek şekilde tutulmalı,
- Musluk kağıt havlu kullanılarak kapatılmalı,
- Kağıt havlu çöpe atılmalıdır.









DÜŞMELERİN ÖNLENMESİ

Kronik hastalık öyküsü bulunan ve yatağa bağımlı olan yaşlı bireylerin önemli bir kısmı düşmelere maruz kalabilmektedir.

Her yıl özellikle yaşlı, milyonlarca insan düşme nedeniyle kafa travması, kırıklar gibi ciddi sorunlarla karşı karşıya kalabilmekte; hatta düşmeler zaman zaman yaşamın sonlanmasına bile neden olabilmektedir. Bu nedenle düşmeler önlenmelidir.

Düşmelerin önlenmesinde bakım verici:

- Yatağa bağımlı bireyin önceki düşme öykülerini bilmeli,
- Düşme risklerini belirlemeli,
- Bilinç durumlarını tanımlamalı,
- Yatak içi hareket kabiliyetlerini değerlendirebilmeli,

Ayrıca,

- Gerekli durumlar dışında genelde yatak kenarlıkları kalkık durumda olmalı,
- Yatak kilitleri kapalı pozisyonda olmalıdır.



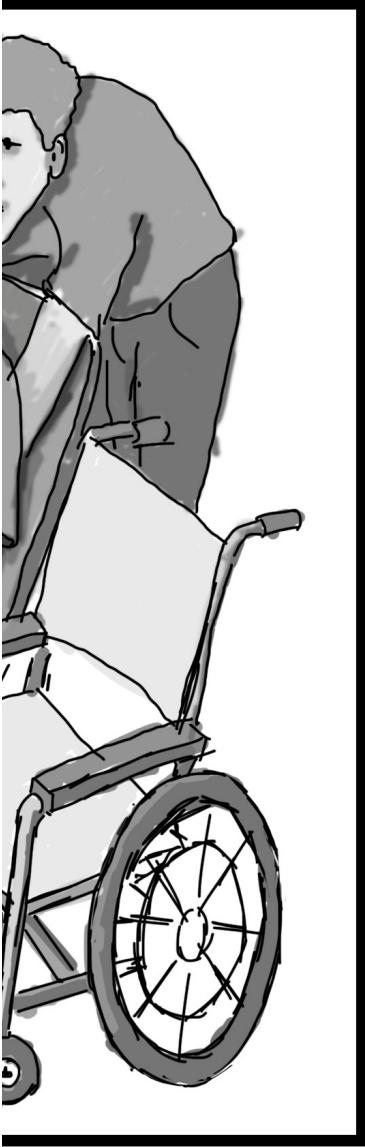


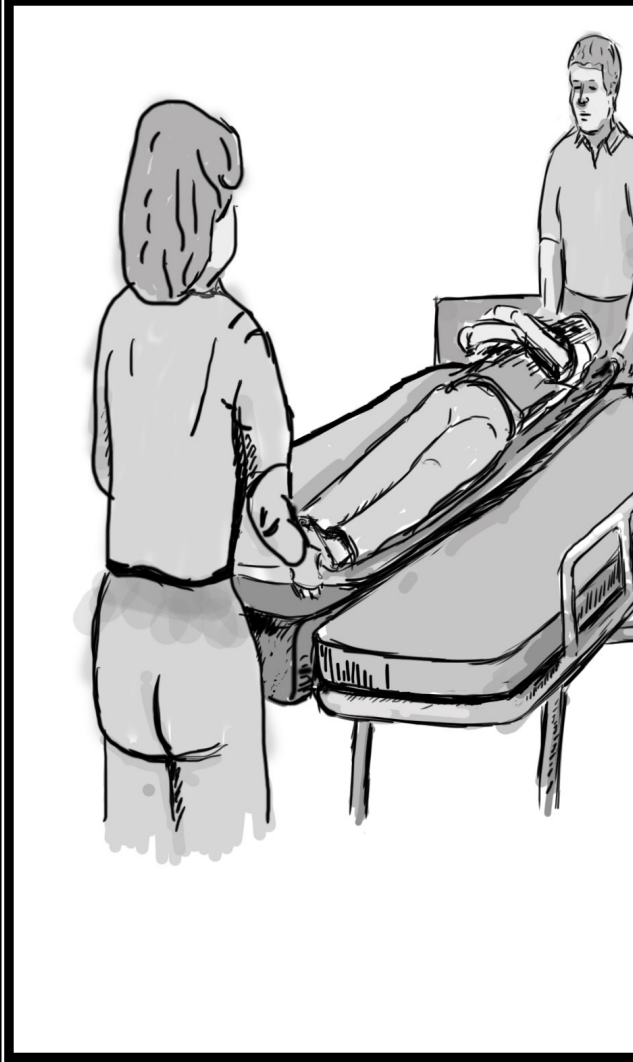
HASTA TRANSFERİ

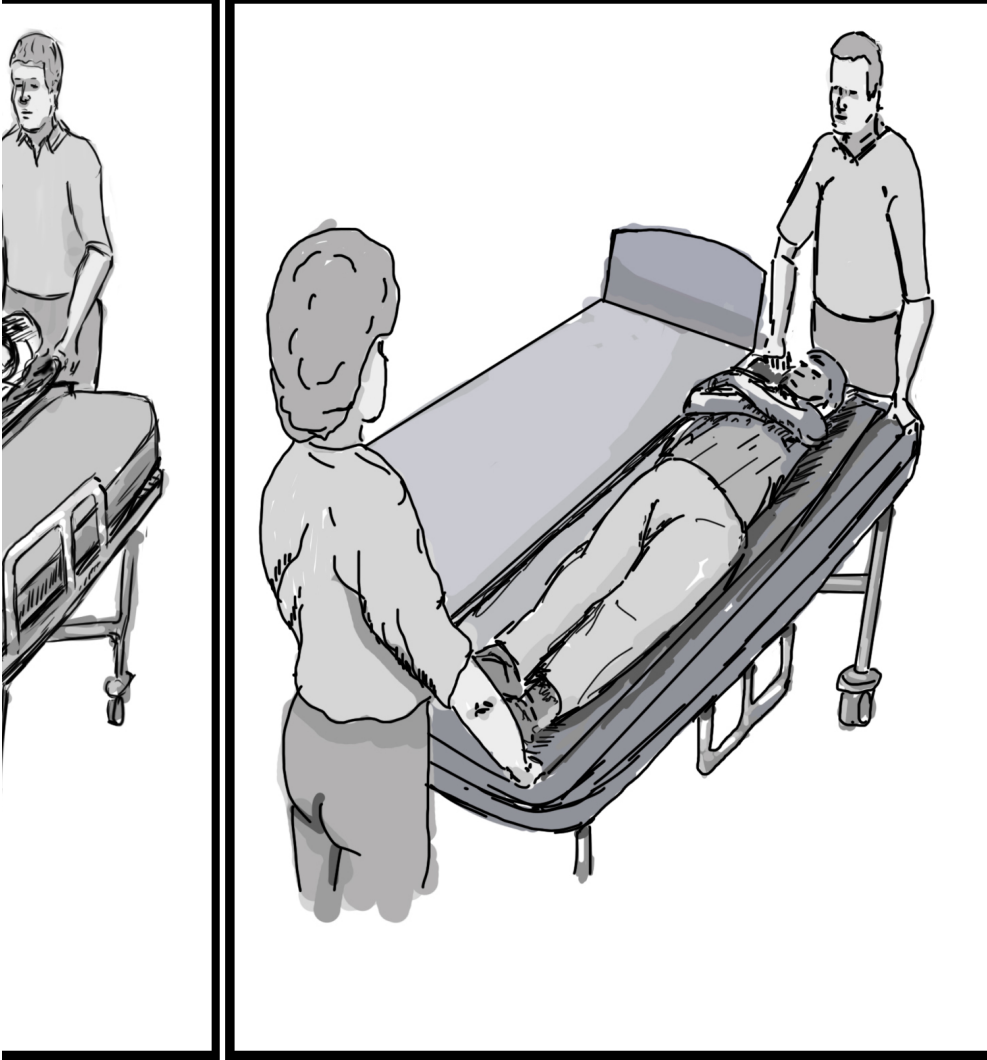
Hareket kısıtlılığı olan yaşlı bireyin mümkün olduğunca hareket ettirilmeden taşınması gerekmektedir. Yataktan tekerlekli sandalyeye ya da normal sandalyeye taşınacak ise;

- Öncelikle yatak kilitli pozisyona getirilir,
- Sandalye yatağa yakın bir yere konur,
- Yaşlı birey (eğer oturabiliyorsa) yatak içerisinde oturtulur ve karşıya bakması istenir,
- Ayakları yataktan aşağıya sarkıtılır, kısa bir süre bu şekilde oturtulur, baş dönmesi yönünden hasta sorgulanır,
- Bu arada sandalye yatağa iyice yanaştırılır, sandalyenin varsa freni sabitlenir yoksa yardımcı bir kişi sandalyeyi sıkıca tutar,
- Yaşlı birey ayağa kaldırılır ve kendi eksenini etrafında döndürülerek sırtı sandalye yönünde olacak şekilde çevrilir ve yavaşça destekle sandalyeye oturması sağlanır.









Eğer yaşlı birey ayakta duramıyor ise, bu işlem için iki kişiye ihtiyaç duyulmaktadır.

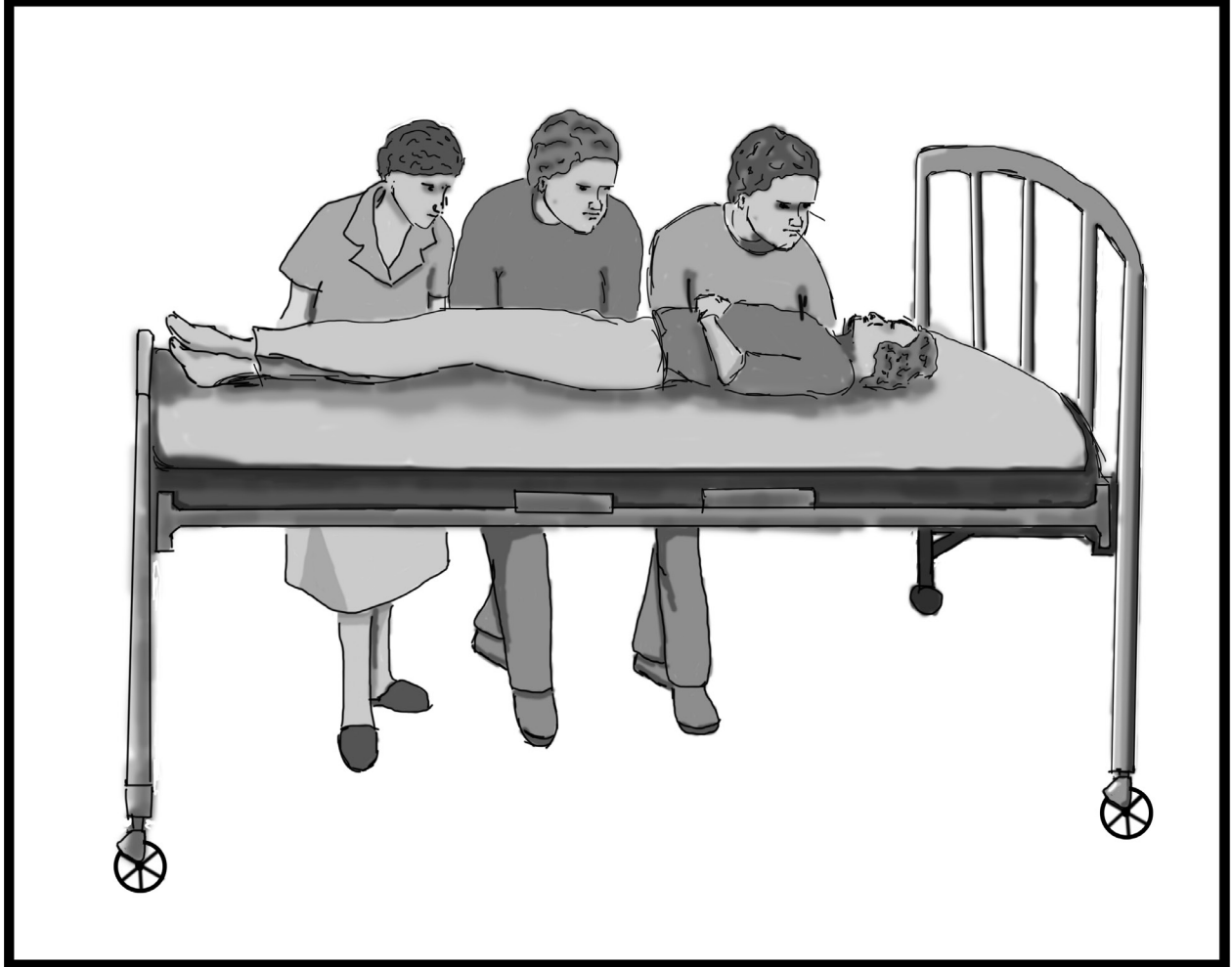
- Yaşlı bireyden kollarını çaprazlaması istenir ya da bireyin kolları çapraz hale getirilir,
- Birinci kişi kollarını hastanın koltuk altından geçirerek yaşlı bireyin çaprazlanmış kollarını kavrar,
- İkinci kişi ise yaşlının diz altından kollarını geçirerek yaşlının bacaklarını kavrar,
- İki kişiden biri “bir iki üç...” komutunu vererek yaşlı bireyi kaldırılıp tekerlekli sandalyeye oturturlar,
- Bu süreçlerde yaşlı bireyin mahremiyetine dikkat edilmelidir.

Eğer yaşlı birey başka bir yatağa transfer edilecek ise,

- Yatak ile aktarılabacak diğery yatağın baş kısmı aynı yöne getirilir,
- Diğery yatak hasta yatağının yanına getirilerek ayakları kilitlenir (Frenleri kapatılır),
- Yaşlının ayak ve baş kısmına birer kişi geğer, kişi sayısına göre bir kişi gövdeden diğery bir kişi de ayak/bacak kısmında yaşlı bireyin transferi için hazırlanılır,
- Diğery yatak kilitli ya da farklı bir yol ile sabitlenir,
- Bireyin üzeri çarşafıla örtölür,
- Yaşlı birey yatağının içerisinde yan döndürölür,
- Çarşaf yaşlının sırtı tarafına yatağın üzerine serilir ve yaşlı birey çarşafın üzerine doğru döndürölür,
- Yaşlı birey diğery tarafa doğru yan çevrilir ve çarşaf bireyin sırtının altından düzeltilir, yaşlının tamamen çarşafın üzerinde olması sağlanır,
- Taşıma ekibinden birinin (hemşire, doktor ve personel) “bir, iki, üç...” komutuyla yaşlı diğery yatağa yavaş hareketlerle çarşaf ile aktarılır.

Eğer üç kişi ile aktarma yapılacak ise,

- Diğery yatak yaşlının yattığı karyolanın arka ucuna paralel ve uzunlamasına yerleştireilir,
- Üç kişi sedyenin aynı tarafında yan yana durur ve yaşlının kolları göğsünde çaprazlaştırılır,
- Bir kişi yaşlının baş tarafına geçerek boynu ve omuzları alttan kavrar, diğery kişi yaşlının bel bölgesinden ve kalça altından kavrar, bir diğery kişi ise yaşlının diz altı ve ayak bileklerinden kavrar,
- Aynı anda hareket ederek birlikte yaşlı birey kaldırarak yatağa yatırılır.



EV ORTAMINDA GÜVENLİK RİSKLERİNİ TANIMLAMAK

- Ev ortamında bir diğer önemli nokta da oksijen tüpü kullanımıdır. Eğer ev ortamında oksijen tüpü kullanılıyor ise yangın riski mevcuttur. Oksijenin mum, gazlı aletler ve sigara gibi maddelerle teması sonucu yangın meydana gelebilir.

Oksijen tedavisine başlanmadan önce evde sigara kullanımı, alev alabilen malzemeler olup olmadığı kontrol edilmeli,

- Ev ortamında yanıcı, uçucu, patlayıcı maddeler bulundurulmamalı,
- Banyo ve tuvaletlerde havalandırmalar yeterli olmalı (yeterli olmaz ise zehirlenmeler meydana gelebilmektedir),
- Banyoda kullanılan suyun ısısı termostat ile ayarlanmalı (çok sıcak suya maruz kalan yaşlılarda haşlanma yanıkları meydana gelebilmektedir),
- Ev ortamı etkin bir şekilde ısıtılmalı,
- Elektrikli aletler kullanılmadıkları zaman kapalı, fişleri çekili konumda tutulmalı ve ıslak alanlardan uzak tutulmalı,
- Isınmayı sağlayan ısıtıcılar sabitlenmeli, bağlantıları doğru yapılmalı (yangın riski açısından),
- Yaşlıyı ısıtmada elektrikli battaniyeler kullanılmamalı,
- Yatak içerisinde yaşlının sigara içmesi engellenmeli,
- Acil durumlarda aranması gereken numaraların yazılı olduğu bir kart telefonun yakınında yer almalıdır.

Bu kitapçıkta yer alan bilgilerin yatağa bağımlı yaşlı hastanızın güvenliğini sağlamaya destek olacağı düşünülmektedir.

Kaliteli bir yaşam için güvenli ve kazalardan uzak bir yaşam gerekmekte; bunun için ise dikkatli ve bilgili bir bakım sunmanız gerekmektedir. Bilinçli ve basit önlemlerle ev kazalarının önlenemediği unutulmamalıdır.

Sağlıklı, güvenli bir yaşam dileklerimizle...





NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. Karali EA, Willke A. El Hijyeni Talimatı, Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi, Enfeksiyon Ve Antibiyotik Direnç Kontrol Komitesi, 2009.
2. Venema DM, Hassel J, Jones KJ, Best Practices İn Safe Transfers and Mobility to Decrease Fall Risk August 20, 2013.
3. Kutsal YG. Yaşlılarda Düşme, Hacettepe Ün. Gebam Yayını, http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/oneri/yaslilarda_dusme.pdf, Erişim Tarihi: 01.02.2017
4. Möller G, Magalhaes AMM. Bed Baths: Nursing Staff Workload and Patient Safety, Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2015 Out-Dez; 24(4): 1044-52.
5. Waters TR, Nelson A, Hughes N, Menzel N. Safe Patient Handling Training for Schools of Nursing, 1RYHPEHU 2009.
6. Arabacı Z. Yaşlılarda Ev Kazaları, Sağlık ve Toplum, Yıl:25, Sayı: 2 Mayıs-Ağustos 2015.
7. Edelman M, Ficarelli CT. Keeping older adults safe at home, January l Nursing2012.
8. Erşil S, Sivrikaya SK. Kronik Hastalıklarda Evde Bakımda Hasta Güvenliği, CBU-SBED, 2016, 3(3):413-417.