

# EVDE HASTA BAKIMI



## HERŐEYİN BAŐI SAĞLIK”

Bütün çabalara rağmen bazı hastalıkların önüne geçilemeyebilir.

Böyle durumlara hazırlıklı olmak gerek.

Hasta bakımı yoğun bilgi, beceri ve sabır gerektirir.



# EVDE BAKIM NEDİR?

- Evde bakım hizmetleri, kişinin sağlık sorunu nedeniyle hastane koşullarına ihtiyaçı kalmadığında gerekli koşullar sağlanarak evinde bakımının sağlanmasıdır.
- Evde bakım, genelde profesyonel kişi, kurum ve kuruluşlar tarafından hastanın evinde gerçekleştirilmesini amaçlayan bir hizmet Őeklidir.



# FAYDALARI NELERDİR?

- Aile ekibin bir parçası olur
- Birey sevdiği yemeği yiyebilir
- Birey günlük yaşamını sürdürür.
- Sosyo-ekonomik konumu etkilenmez
- Hastane enfeksiyonları önlenir
- Komplikasyon oranı azalır
- Gereksiz harcamalar, zaman ve iş gücü kaybı azaltılır.



# YATALAK HASTAYA BAKIM



# Yatak Yaralarının Önlenmesi

Yatağa bağımlı hastalarda sürekli yatmaya bağılı olarak, özellikle kilolu (obez) hastalarda yatak yarası daha çabuk oluşur.

- 2 saatte bir pozisyon değiştirilmesi
- Yatak çarşaflarının kırışksız olması
- Dengeli beslenme ve sıvı alması
- Hastaların derisine kesinlikle alkol veya kolonya sürülmemeli, bunlarla masaj yapılmamalı
- Derisi daima temiz ve kuru tutulması
- Eksersiz yaptırılması



# Temizlik İhtiyaçlarının Karşılanması



- Vücut ve saç banyosu yaptırılmalı günlük bakım ihtiyaçları karşılanmalıdır.
- Ağız bakımı önemlidir. Her yemekten sonra dişler fırçalanmalı, yapabiliyorsa kendisine yaptırılmalıdır. Dudaklarında kuruma varsa vaselin sürülebilir.



# Egzersizler Yaptırmak

- Hareketsizliğe bağılı olarak
  - kuvvetsizlik,
  - sırt ağrıları,
  - kas zayıflığı
  - kemik erimesi
  - Kemiklerde kolayca kırıklar oluşabilir.
- fizyoterapistlerle görüşüp uygun egzersiz programı alınarak uygulanmalıdır.





# Doktorun Tavsiye Ettiği Elastik Bandajı Uygulamak

Hareketsizliği bağlı oluşan kan pıhtısının hayati organlara giden damarları tıkanması olasılığına karşı Önlem olarak yatak içinde elastik çorap veya elastik bandaj uygulamak gerekir.



# Akciğer Hastalıklarına Önlem Olarak Nefes Egzersizleri Yaptırma

- Hastaya balon şişirme,
- öksürme ve ıslık çalma gibi egzersizler yaptırılmalıdır.
- öksürme ve nefes alıp verme egzersizleri (ZATÜRREYE KARŞI) mutlaka yaptırılmalıdır.



# Dışkı Kontrolü

- Devamlı yatan hastalarda dışkılama alışkanlığı değişebilir.
- hastanın dışkısının rengine,
- kıvamına ve sıklığına dikkat etmelidir.



Her sabah verilecek bir bardak ılık su, kuru erik veya kayısı suyu kabızlığı önlemede etkili olacaktır.

# İdrar Problemleri Önleme

- *idrar yapmada zorluklar önlemek için;*
- (makat ve çevresi) üzerine sıcak termofor
- Musluk açılıp hastaya su sesi dinletilebilir.
- hasta hala idrarını yapamıyorsa doktora başvurulmalıdır.



- *böbrek taşı oluşumunu önlemek için;*
- Hastanın düzenli sıvı alımını takip etmek
- yatakta aktif ve pasif egzersizler yaptırmak gerekir.



*enfeksiyon riskini karşı* mümkün olduğu kadar, hastaya idrar sondası taktırmaktan kaçınılmalıdır.

- **Diyet ve İlaçlar**

Hastalığı özel diyet gerektiriyorsa (diabet, kalp hastalığı vb.) titizlikle uygulanmalı; ilaçları düzenli ve gerektiği gibi verilmelidir.



# Psikolojik Durumu İyileştirme



- Hastanın yakınları ile aynı odada kalmasını sağlama
- Hastanın odasında radyo, televizyon olmalı

Gazete, dergi okunmalı veya kendisi okuyabiliyorsa yönlendirilmelidir.

Hastada anormal davranışlar fazlalaştığında psikolojik profesyonel yardım alınmalıdır

# ALZHEİMERLİ HASTAYA BAKIM



# Alzheimer Hastalığı Nedir?

Yaşlılıkla beraber ortaya çıkan ve başta unutkanlık olmak üzere çeşitli zihinsel ve davranışsal bozukluklara yol açan ilerleyici bir beyin hastalığıdır.

Sinir hücrelerinin hasarı ile bellek ve öğrenme becerilerinin yitimidir





# İlaçların Düzenli Kullanımının Önemi



- İlaç tedavisi, Alzheimer hastalığını tamamen durdurmaz, fakat hastalığın hafiflemesini sağlar.
- İlaç tedavisine karar verecek olan kişi, nörolog (sinir hastalıkları uzmanı) veya psikiyatristtir (ruh hastalıkları uzmanı).

**İLAÇ TEDAVİSİ, HASTANIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIR VE DAHA UZUN SÜRE KENDİNE BAKABİLMESİNİ SAĞLAR.**

# Alzheimer Hastalarının Bakımı



İlaçların düzenli kullanımına yardımcı olma

Yemek yeme, giyinme, gibi günlük yaşam aktivitelerine yardımcı olama

- Boş zamanlarında oyalanması için çeşitli uğraşlar yaratarak yaşama bağlanmasını sağlamak önemlidir.

# Alzheimer Hastalarının Bakımı

## Ev içinde ve dışında güvenliğini sağlama;

- Ocağı yakarken yangın çıkarmaması,
- kaygan zeminlerde düşmemesi
- tek başına sokağa çıkıp kaybolmaması için önlem alma
- kendilerinin ve çevrelerinin güvenliği açısından araba kullanmalarını önleme
- tek başına bankaya gitmeleri, çek kullanmaları ya da büyük paralarla alışveriş yapmaları sakıncalı olabilir



# **KANSERLİ HASTAYA BAKIM**



# Kanserli Hasta Bakımında Temizliğin Önemi

- Kanser ve kanser tedavisi sırasında hastanın infeksiyon (iltihabi hastalıklar) riski yüksektir. Sağlıklı bir kişide önemli bir hastalık oluşturmayan bir mikroorganizma (mikrop), kanserli hastada çok ağır ateşli hastalığa neden olabilir.
- Temizlik kurallarına uyarak bu riski azaltabilirsiniz

- **El yıkama:** Yemek öncesi ve yemek sonrasında, tuvalet ihtiyacı sonrasında ve yapılacak her müdahaleden sonra eller mutlaka en az 30 saniye su ve sabunla yıkanmalıdır. kağıt havlu kullanılmalıdır.



- **Vücut temizliği:**
- sabah kalkınca eli, yüzü yıkanmalıdır. Bu işlem hasta kalkabiliyorsa lavabo başında, değilse temiz sabunlu bir bez ile yapılabilir. Hasta sık çamaşır değiştirmeli, sık banyo yapmalıdır.

## AĞIZ BAKIMININ ÖNEMİ

- Tedavi sırasında ağızda yara ve kanama olabilir, o nedenle temiz bir süngerli çubuk ile dişler temizlenebilir.
- Günde 3 kere yemekten sonra ağız gargarası yapılmalıdır. Bu işlem, hazır satılan gargaralarla yapılabileceği gibi, bikarbonatlı (kaynatılmış ılıtılmış 1 bardak suya 1 kaşık karbonat koyarak) gargara ile de yapılabilir.

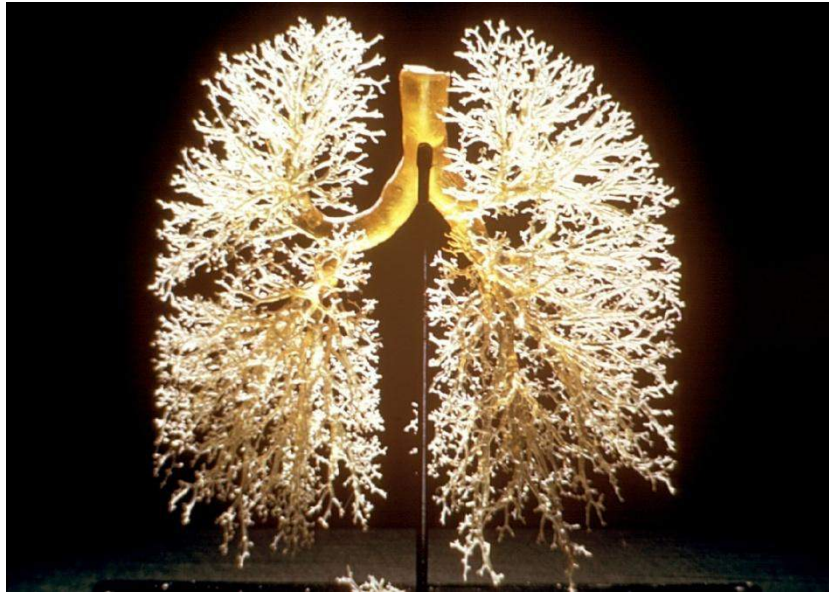


# KOAH HASTALIĞI VE BAKIM



KOAH-Kronik Obstüktif Akciğer Hastalığı- ilerleyici ve tam olarak geri dönüşümlü olmayan, buna karşılık **önlenebilir ve tedavi edilebilir bir akciğer hastalığıdır.**





- KOAH havayollarını daraltır, solunumu güçleştirir. Genellikle kronik bronşit ve amfizem zemininde gelişen KOAH'da hastalar;
- öksürük
- balgamdan
- kısa mesafeli yürüyüşde bile oluşan nefes darlığına kadar değişik semptomlara sahiptirler.

# KOAHLI HASTADAYA YARDIMDA İLK ADIM

## SİGARAYA BIRAKMASINI SAĞLAYIN !...

### Tütün Bağımlılığı Kronik bir Hastalıktır...!

- Nikotin yerine koyma tedavisi
  - Nikotin sakızları
  - Nikotin bantları
  - Nikotin nazal sprey
  - Nikotin inhaler
- Nikotin dışı tedavi yaklaşımları
  - Bupropion HCl (Zyban)



# KOAHLI HASTAYA YARDIM

## • BESLENME:

- Bol meyve ve sebzeli öğünler hazırlamaya çalışın.
- Protein açısından zengin beslenme de kişinin kuvvetli kalmasında rol oynar.
- Ayrıca - doktorunuz aksini söylemediği takdirde - hastanızın bol sıvı almasına dikkat edin.

## EGZERSİZ:

- Onunla birlikte yürüyüşlere çıkın.
- Gerçekçi bir egzersiz programı çıkarabilmek için doktorunuz ile görüşün.
- Günde 5 kez bir sandalyenin etrafında yürümek kadar basit bir şey de olsa, onu egzersiz yapmaya teşvik edin.



# KOAHLI HASTAYA YARDIM

- **NEFES ALMASINI KOLAYLAŖTIRIN;**
- Yatarken nefes almasını kolaylaştırmak için; arkasına bir yastık koyun.
- Öksürük veya balgam problemi yaşıyorsa, yavaşça göğsüne veya sırtına vurun. Bu, fazla balgamın sökülmesine yardımcı olur.
- **MORALİNİ YÜKSEK TUTMAYA ÇALIŖIN**
- hastanız bahçeyle uğraşmaktan zevk alıyorsa, evin içinde (veya mümkünse dışında) ilgilenebileceği bir bahçe projesi oluşturun. Ona kitap okuyun, veya kendi okuması için kitap bulun.
- Kedi, köpek gibi ev hayvanları da onu rahatlatılabilir.



# ŞEKER HASTALIĞI VE BAKIM

- Aç karnına ölçülen kan şekerinin 126 mg/dl'nin üzerinde olması, şeker hastalığı olarak kabul edilir.

Aşırı su içme, aşırı idrara çıkma, sık acıkma, aşırı yeme, yorgunluk ve halsizlik belirtileri ile kendini gösterir.



**yüksek tansiyon, böbrek yetersizliği, görme bozuklukları, dolaşım problemleri ile duyu bozukluklarına neden olabilir.**

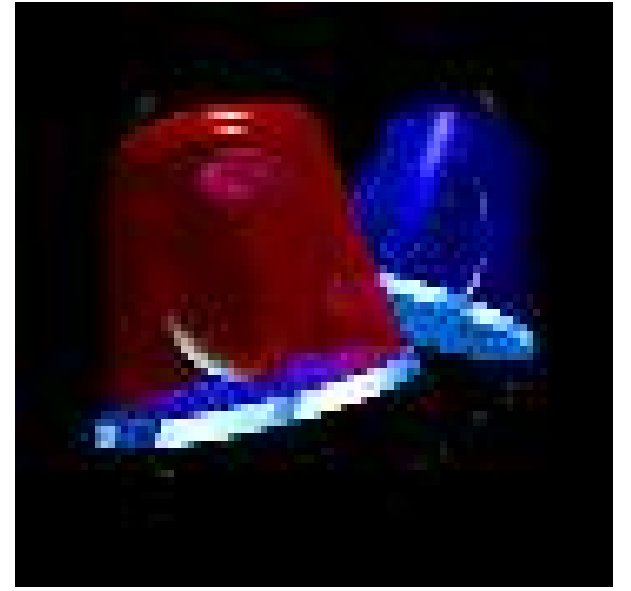
# ŞEKER HASTALIĞINDA DİYET KİŐİYE ÖZELDİR!

- Doktorun önerdiği diyete uymasını sağlayın
- İlaçlarınızı doğru ve zamanında kullanın
- Aldığınız ilaçların etkili olabilmesi için 3 ara ve 3 ana öğünde beslenmesini sağlayın
- Öğün atlamayın, KİLO KONTROLÜ YAPIN
- Düzenli doktor kontrollerini yaptırın



# Kesinlikle yedirmeyin

- Şeker ve şekerli tatlılar
- Kurabiye, kek ve pastalar
- Katı yağlar ve aşırı yağlı yiyecekler
- Salam, sosis vb. gıdalar
- Sakatatlar
- Meşrubatlar, alkollü yiyecekler



# ŞEKER HASTALIĞINDA EGZERSİZ VE AYAK BAKIMININ ÖNEMİ

## EGZERSİZ;

Doktorun önerdiği bir egzersiz programı ile egzersiz yaptırılarak kan şekeri kontrolü sağlanır.

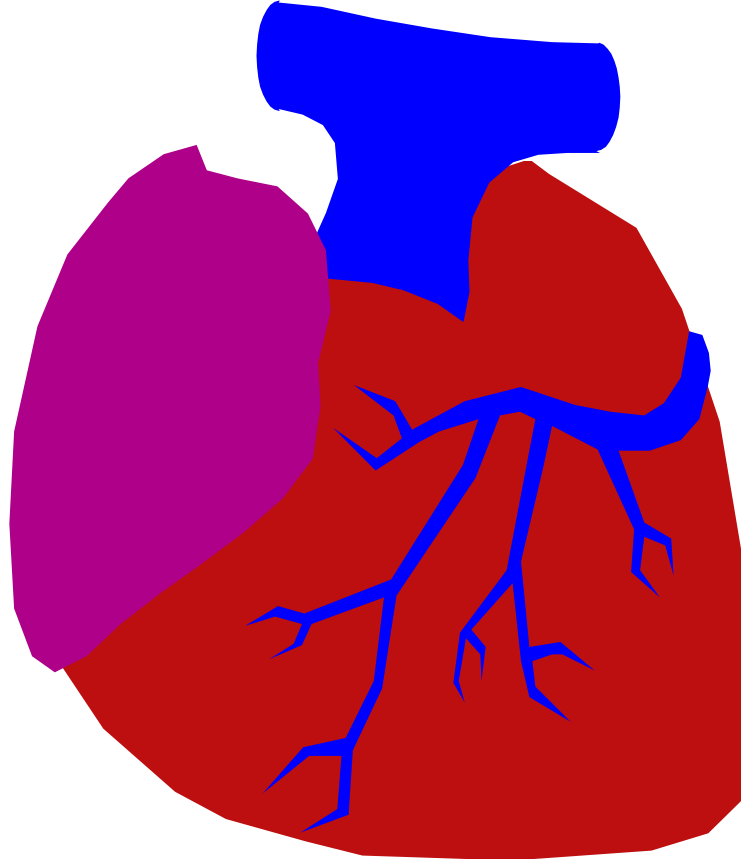
## AYAK BAKIMI ;

- Ayak tırnaklarını banyo sonrası, tırnaklar yumuşakken düz kesin kesin, törpüleyin.
- Hiçbir zaman çıplak ayakla yürütmeyin.
- Ayakların fazla soğukta yada sıcakta kalmamasına dikkat
- Pamuklu ve yünlü çorapları tercih edin.
- Küçük bir sorunda hemen doktora başvurun





**KALP DAMAR HASTALIKLARI  
VE  
YÜKSEK TANSİYON HASTALARINA  
BAKIM**



# KALP-DAMAR HASTALIKLARININ SEBEPLERİ

## A-Beslenme hataları

Alkol :

Alkoloidler : çay, kahve, kakao ve sigaradır.

Et ve mamülleri : Özellikle yağlı etler,

Beyaz ekmek ve şeker :

## B-Hava kirliliği

## C-Sağlıksız yaşam koşulları

Yemek, uyku ve dinlenme saatlerinin düzensiz oluşu,

## D-Şişmanlık

E-Cinsel yaşamın düzensizliği,



# KALP-DAMAR HASTASINA YAKLAŐIM

- 1- Hiçbir zaman onu hasta olduğu için suçlamayın.
- 2- Tetkik ve tedavinin her aşamasında onu destekleyin, teşvik edin.
- 3- Hastalığın oluşmasında kendinizi de hatalı buluyorsanız, telafi etme telaşına girmeyin.
- 4- Onun hastalığını siz hep aklınızda tutun, fakat ona unutturmaya çalışın.
- 5- Cinsel konularda olabilecek yetersizlik veya isteksizliklerde anlayışlı davranın.
- 6- Diyetinde bir aile programı olması gerektiğini aklınızda tutun.

# KALP-DAMAR HASTASINA YAKLAŐIM

- 7- ilaçlarını ve kontrol günlerini yakından takip etmenizin ona yaşama sarılma ve güven duygusu vereceğini unutmayınız.
- 8- Bu hastalığın ekip çalışmasıyla, yani eş, çocuk, kardeş, yakın arkadaşla daha kolay yenileceğine inanın.
- 9- Yardımcı olabilmek için sigara içmeyin.
- 10- Hastanızla iyi bir iletişim kuramıyorsanız bir Psikiyatri uzmanından yardım isteyin.

# KALP-DAMAR HASTASINA BAKIMDA BESLENME DÜZENİ ÖNEMLİDİR

- Normal vücut ağırlığı koruyun
  - Yağlı yemekler hazırlamayın, bitkisel yağlar kullanın
  - Tuzsuz veya az tuzlu yemekler ile tuzsuz ekmek tüketmesini sağlayın
  - Kolesterolle dikkat edin:
  - Sakatatlardan ve kırmızı etten uzak durmasını sağlayın
- Alkol, sigara ve stresten uzak durmasını sağlayın



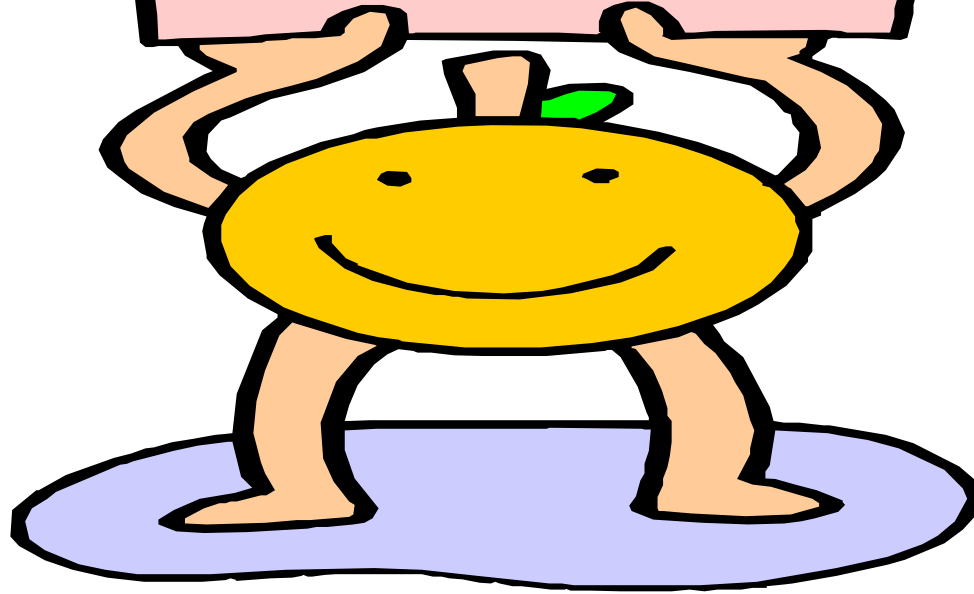
Posa tüketimini artırın: Kurubaklagil yemeği, sebze ve meyve ile kepekli ekmek yiyin



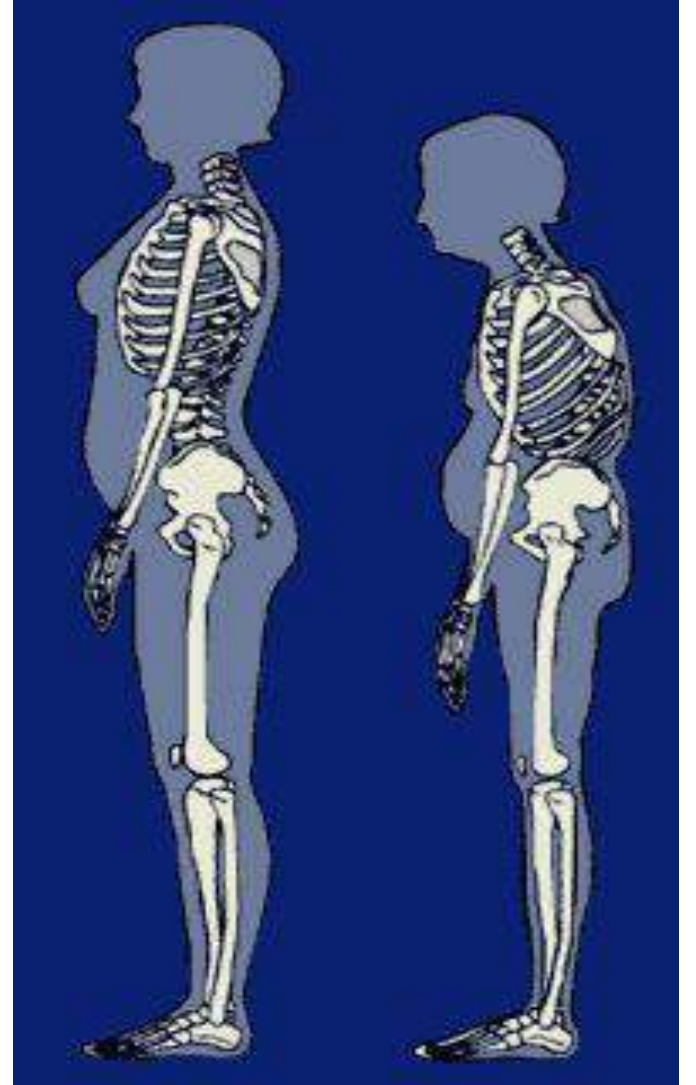
Doktorunuzun önerdiği ilaçları doğru ve zamanında kullanın



**Lütfen yediğimiz  
yağlar DİKKAT  
edelim!**



# KEMİK ERİMESİ VE HASTA BAKIMI

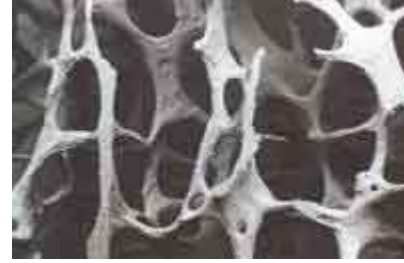




Vücuttaki kemik yoğunluğunun azalmasına kemik erimesi denir.



**Normal kemik yapısı**



**Kemik erimesi**

# KEMİK ERİMESİ OLAN HASTAYA BAKIM

- Doktorun önerdiği ilaçları doğru ve zamanında almasını sağlayın
- Günde en az yarım saat önerilen egzersizleri yaptırın
- Yeterli kalsiyum almasını sağlayın  
Her gün yeterli süt ve süt ürünlerin tüketmesini ve sert sulardan içmesini sağlayın
- Güneşlenmesini sağlayın



- Aşırı tuz alımının önüne geçin
- Sigara, alkol ve kafein almasını engelleyin



SIGARA, ALKOL VE STRES GİREMEZ



Sigaranın esiri olmayın

# TEMEL İLKELER

- Doktorun önerdiği ilaçlara ve diyete uyun
- Önerilen egzersizleri yaptırın
- Çay, kahve, alkol ve sigara alımını engelleyin
- Aşırı kilo alımını engelleyin
- Kişisel bakımını tam olarak verin
- Psikolojik destek verin
- Kontrollerini düzenli olarak yaptırın ve doktoru ile sürekli iletişimi halinde olun