YaBaTeD Bülteni

YAŞLI BAKIM PROGRAMLARI DANIŞMA KURULU BÜLTENİ

Kar Amacı Gütmeyen Organizayon

EYLÜL, 2021, SAYI 4

YaBaTeD'in ücretsiz yayınıdır.

İtibarlı Bakıma Merhamet Yorgunluğu Gölgesi Düşer mi?

Öğr. Gör. Dr. Mehtap Pekesen
Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri, Yaşlı Bakımı Programı

İtibarlı bakım, tedavi ve bakıma muhtaçlık yaşayan tüm bireylere özgü ve hak olan bir bakım şekli olmakla birlikte, özellikle palyatif ve hospis bakım gerektiren terminal dönem hastaları ile yaşlı yetişkinlerin bakıma muhtaçlık durumlarında aranan bir bakım şeklidir. Bakıma muhtaçlık elbette yaşlılığın kaçınılmaz sonu değildir. Öte yandan yaşlanmayla birlikte gelişebilen fiziksel ve zihinsel kayıplar, bireyin kendisine yetememe ve günlük yaşam aktivitelerinde bir başkasına bağımlı olma durumunu doğurabilmektedir. Dolayısıyla yaşamın son evresi olan yaşlılık döneminde bakıma muhtaçlık durumu söz konusu olabilmektedir. Bu süreçte ihtiyaç duyulan bakım hizmetleri kalitesinin itibarı zedelemeyen temel yapı taşlarına dayandırılması önem arz etmektedir.

İhtiyaç durumunda itibarlı bakım hizmeti alma, temel insani bir hak olarak gelişmiş ülkelerin sağlık ve sosyal politikalarında yer bulmuş ve Avrupa hasta hakları bildirilerine konu olmuştur. İtibarlı bakım mahremiyetin ve saygınlığın korunduğu, bakıma muhtaç kişinin bakım uygulamaları ile ilgili kararlara katıldığı, etkili iletişim ve güvene dayalı, önyargısız, kişisel farklılıkları gözeten bakım şeklidir. İtibarlı bakımın temel felsefesi, bakıma muhtaç kişinin kendisini güvende ve değerli hissetmesi için gerekli tutum ve davranışların sergilenmesidir. Bu kapsamda bakım verenlerin, kişilerin itibarının korunduğu, değerlilik duygusuna hizmet eden; uygun beden dili, aktif dinleme gibi etkili iletişim becerilerini kullanmasının yanı sıra, bakım uygulamalarını yerine getirirken kişinin bağımsızlığını destekleyen girişimlere yer vermesi, uygulanacak girişimler hakkında bilgilendirme yapması ve onayını alması gibi davranış ve tutumları önem arz etmektedir.

İÇİNDEKİLER

-İTİBARLI BAKIMA MERHAMET YORGUNLUĞU GÖLGESİ DÜŞER Mİ? SAYFA 1-2

-SAĞLIK TAVSİYESİ: DSÖ AVRUPA BÖLGESİ'NDEKİ ORMAN YANGINLARI 3-4

-BİZE YAZIN YAYINLAYALIM SAYFA 5

-GENÇLİĞİNDE BİLGİ AĞACI DİKMEYEN YAŞLILIĞINDA RAHATLAYACAĞI BİR GÖLGE BULAMAZ.

-SENECA

Ancak, bakım hizmetleri alanında görev yapan sağlık personelinin bakım verdikleri insanların acılarına profesyonel sınırları zorlayan empatik yaklaşımları, aşırı iş yükü gibi tükenmişlik durumları yaşamaları neticesinde, itibarlı bakıma gölge düşüren yaklaşımlara kapı aralamaktadır. Sağlık çalışanlarında sürekli tetiklenen stresli durumlar, stresle baş edememe, artan iş yükü, azalan iş doyumu, ve çözümlenememiş travma(lar) ile merhamet yorgunluğu gelişebilmektedir. Sağlık çalışanlarının duygusal veya fiziksel acı içerisinde olan hastalarına gösterdikleri merhametin zaman içerisinde aşamalı olarak azalması ve merhamet yorgunluğuna dönüşmesi mümkündür. Özellikle iş yükü insani duyarlılık sınırlarını zorlayan şartlarda şekillenen sağlık çalışanlarının, tükenmişlik ve travmatik deneyimlerin bir arada olduğu durumlarda merhamet yorgunluğundan söz edilebilmektedir.

Bakıma muhtaç bireylerin itibarlı bakım hizmeti almalarını gölgeleyen merhamet yorgunluğu, sağlık personelinde fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal olarak olumsuz belirtiler şeklinde gün yüzüne çıkabilmektedir. Tüm sağlık çalışanları için risk teşkil eden merhamet yorgunluğu, tedavi ve bakım uyguladıkları hastalardan daha çok kendilerine zarar verebilmektedir. Dolayısıyla sağlık çalışanlarının hem kendilerini korumaları hem de mesleki profesyonellik kalitelerini düşürmemeleri adına, hizmet sunumunda tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu farkındalığını artırması, etkili iletişim becerileri ve stresle baş etme tekniklerini kullanabilmesi gerekliliği doğmaktadır.

Ancak burada dikkat edilmesi gereken hassas nokta, sağlık personelinin bakıma muhtaç bireyle özdeşleşmemek, duygusal bağ kurmamak ve kendini merhamet yorgunluğundan korumak adına hasta ile sınırlı iletişim kurma yoluna girmesi tehlikesidir. Bu kapsamda sağlık personelinin bakıma muhtaç bireylere itibarlı bakım hizmetinde; etkili ve terapötik iletişim kurması, mesleki sınırları zorlamayan empatik yaklaşımları benimsemesi, stresle baş etme becerilerini geliştirmesi, kişisel becerilerini artırması, bakıma muhtaç bireyin çektiği acıyı içselleştirmeden duyarlılık göstermesi gerekmektedir. Ayrıca sağlık personelinin ikincil travma deneyimlerini gün yüzüne çıkaracak özdeşleşme benzeri sorunların yaşanması durumunda, bakım sorumluluğunu başka bir meslektaşına devretmesi itibarlı bakımın devamlılığı için önem arz etmektedir.



SAĞLIK TAVSİYESİ: DSÖ AVRUPA BÖLGESİ'NDEKİ ORMAN YANGINLARI

DSÖ Avrupa Bölgesindeki Arnavutluk, Yunanistan, İsrail, İtalya, Kuzey Makedonya ve Türkiye dahil olmak üzere birçok ülke, insanlar ve topluluklar için sağlık riski oluşturan şiddetli orman yangınları yaşamaktadır. Yangınlar, hem kuvvetli rüzgarlarla birleşen sıcak hava dalgaları sırasındaki aşırı ısıdan hem de insan yapımı faktörlerden kaynaklandığı tespit edildi. DSÖ/Avrupa, talep üzerine acil durum malzemelerini hızla dağıtmak da dahil olmak üzere, etkilenen ülkeleri desteklemeye hazır olduğunu bildirdi.

Orman yangınları sağlığınızı nasıl etkileyebilir?
Yangınların etkili olduğu bitki örtüsünde zehirli gaz ve partikül şeklindeki hava kirleticileri duman ürettiği için bir sağlık riskidir. Duman, göz ve solunum yolu tahrişinden akciğer fonksiyonlarında azalma, bronşit, astımın şiddetlenmesi ve erken ölüm gibi daha ciddi rahatsızlıklara kadar uzanan etkiler yaratabilmektedir.
Orman yangınlarından çıkan duman, uzun vadede daha fazla hava kirliliğine maruz kalmaya neden olabilmekte: partikül maddeler, akciğer geçiş yollarına derinlemesine nüfuz edebilmekte ve kan dolaşımına girerek, öncelikle kardiyovasküler ve solunumsal etkilere yol açmaktadır.

Kendinizi orman yangınlarından korumak için yapabilecekleriniz:
İlk etapta orman yangını dumanına maruz kalmayı önlemek için elinizden geleni yapmalısınız. Yanıklara maruz kalırsanız, ilk yardım ciddi sonuçları en aza indirebilir. Daima yerel makamların talimatlarına uyun. Aşağıdaki tavsiyeler güvende kalmanıza yardımcı olabilir:
Orman yangınlarına maruz kalmayı önleyin ve sağlık risklerini azaltın :

- Güvenliyse içeride kalın. Bu tür yüksek kirlilik dönemlerinde tüm insanlar, özellikle risk altındakiler, çocuklar ve yaşlılar, mümkün olduğunca içeride kalmalı ve dış hava ile doğrudan havalandırmadan kaçınmalıdır. Yer değiştirme veya tahliye için herhangi bir talimattan haberdar olmak için yerel acil servisler ile irtibatta kalın.
- Evinizi serin tutun ve dış ortam havasından artan partikül yükünü kısmen telafi etmek için sigara içmek, propan gazı veya odun sobası kullanmak, aerosol ürünleri püskürtmek ve yiyecekleri kızartmak veya ızgara yapmak gibi diğer iç mekan hava kirliliği kaynaklarını azaltın. Pencereleri ve kepenkleri kapatın (varsa). Özellikle geceleri evin en hava alan odasına geçin.
- Özellikle risk altındaysanız, havalandırma için açık pencereleri kullanan binalardansa daha az dış partikül içeren klimalı alanlarda kalın. Dışarı çıkmanız gerekiyorsa, özellikle daha yüksek konsantrasyonlarda partikül maddeye maruz kalacaksanız maske takın.
- Gereksiz seyahatleri azaltın. Seyahat gerekliyse, motorlu araç sürücüleri, dikkati ve görünürlüğü artırmak için gündüzleri farlar kullanılmalıdır.

Kaynak:https://www.euro.who.int/en/countries/italy/news/news/2021/8/health-advice-wildfires-in-the-who-european-region

SAĞLIK TAVSİYESİ: DSÖ AVRUPA BÖLGESİ'NDEKİ ORMAN YANGINLARI

Yanıklar için ilk yardım uygulayın:

- Giysileri çıkararak yanma sürecini durdurun.
- Soğuk su uygulayın ve yanık bölgeyi bir süre soğuk su ile temas ettirin.
- Kişinin yerde yuvarlanmasına izin vererek veya bir battaniye örterek veya su veya diğer alev söndürücü sıvılar kullanarak alevleri söndürün.
- Tıbbi bakım alın.
- Kendi güvenliğinizi sağlamadan ilk yardıma başlamayın.
- Yanmış bölgeye buz, macun veya yağ uygulamayın.

Yangınlar süresince yerel sağlık veya acil durum yetkililerinin tavsiyelerini izleyin ve uygulayın:

- Okullar, çocuk bakım merkezleri, huzurevleri, bakım evleri, hastaneler ve bakımevleri, duyarlı bireyler için klimalı odalar sağlamalıdır.
- Yeterli partikül filtreleme özelliğine sahip klimalı acil durum barınakları, büyük ticari binaların, eğitim tesislerinin veya alışveriş merkezlerinin içine yerleştirilmelidir. Daha az kirli binalarda ve daha serin ortamlarda kalınmalıdır.

Toplum s**ağlığını orman yangınlarından korumak için halk sağlığı hizmetleri ne yapmalıdır?**

Orman yangınlarından korunmak bireylerin, toplulukların ve halk sağlığı hizmetlerinin ortak çabasıdır.

Halk sağlığı hizmetleri, risk altındaki kişilere aşağıdakileri sağlamalıdır:

- orman yangını tehlikeleri hakkında erken bilgi;
- sağlık etkileri ve insanların kendilerini koruma yolları hakkında bilgi;
- yardım hatları, sosyal hizmetler, ambulanslar, temiz hava ve soğuma alanları, ulaşım ve acil sağlık hizmetleri hakkında bilgi;
- tıbbi acil durumlar ve akut hastalık tedavisi için yerel hastane hizmetleri;
- toplumdaki etkilenen insanlara bakım sağlamak için birinci basamak hizmetleri ve ayakta tedavi hizmetleri;
- özellikle savunmasız nüfuslar için oksijenasyon ve solunum cihazları için tesisler;
- doktorlar dahil yerel tıbbi yardım uzmanları;
- temiz hava ve serinletici barınaklar olarak hizmet edecek kamusal alanlar.

Sıcak hava dalgaları ve orman yangınları: en savunmasız olanlar için sağlık riski daha da artıyor.

- Orman yangınları, çoğunlukla sıcaklıkların aşırı derecede yüksek olduğu yaz aylarında meydana gelir. Sıcak hava dalgaları sırasında savunmasız insanlar sağlıkları için ek risklere maruz kalırlar. Isı stresi altta yatan hastalıkları şiddetlendirebilir ve kaza riskini artırabilir.
- Yüksek sıcaklıklar, özellikle yaşlılar, bebekler, kronik hastalar ve acil durum çalışanları da dahil olmak üzere açık havada çalışan insanlar olmak üzere birçok insanın sağlığını etkiler. Isı, bitkinliği ve sıcak çarpmasını tetikleyebilir ve kardiyovasküler, solunum, böbrek veya zihinsel hastalıklar gibi mevcut koşulları ağırlaştırabilir.
- Kendilerini orman yangınlarından korurken, risk altındaki kişiler kendilerini aşırı sıcaktan korumak için ekstra özen göstermelidir.

Bize Yazın Yayınlayalım

YaBaTeD Bülteni içerisinde yer almasını istediğiniz çalışma, araştırma veya düşünceleriniz varsa bizimle paylaşın, bültenimizde yayınlayalım.



Bülten hakkında katkı, soru ve danışma için: yabated2021@gmail.com

YaBaTeD Sekretarya
Öğr. Gör. F. Sıla AYAN
Telefon: 05380829187
E-mail: fsayan@gelisim. edu.tr
silaayan@gmail.com
Şule Sidrenur ÖZTÜRK
Telefon:05074772345
E-mail: sulesidrenurozturk@gmail.com