



Development of a VET curricula for Personal Assistant professional profile  
based on the European Framework of Qualifications

AB Asistanı: Avrupa  
Yeterlilikler  
Çerçevesine dayalı  
Kişisel Asistan  
profesyonel profili için  
MESLEKİ EĞİTİM  
müfredatının  
geliştirilmesi

2016-1-ES01-KA202-025296

# MODÜL 8 – TEMEL BAKIMIN VE BESLENMENİN SAĞLANMASI



Avrupa Komisyonu bu yayının  
üretimi için verdiği destek yazarların  
görüşlerini yansıtan içeriğin bir  
onayını teşkil etmez ve Komisyon  
burada yer alan bilgilerin herhangi  
bir şekilde kullanılmasından sorumlu  
tutulamaz.



Erasmus+

## İÇİNDEKİLER

<b>1. MODÜL TANIMI .....</b>	<b>3</b>
<b>2. GİRİŞ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. BİRİNCİL BAKIM .....</b>	<b>6</b>
3.1. Giriş .....	6
3.2. Özel Gereksinimli Kişiler İçin Temel Bakıma Erişim .....	7
3.3. Temel Bakım Hizmetleri ve Bedensel Engelliler .....	7
3.4. Temel Bakım ve Duyusal Bozukluğu Olan Kişiler .....	8
<b>4. TEMEL İLK YARDIM .....</b>	<b>10</b>
İlk Yardım Araçları .....	10
<b>5. TEMEL GÜNLÜK AKTİVİTELERDE DESTEK .....</b>	<b>11</b>
5.1. Beslenme / Beslenme Desteği .....	11
5.2. Özel Gereksinimi Olan İnsanla Birlikte Alışveriş .....	112
Özel Gereksinimi Olan İnsanla Birlikte Alışveriş Yapma Önerileri .....	12
5.3. Giyinme ve Soyunma Desteği .....	13
Engelli Kişiyi Giyindirme ve Soyundurma Önerileri .....	13
Kıyafet Seçme ve Değiştirme Önerileri.....	14
5.4. Kişisel Temizlik .....	15
Yıkanmaya ve Banyo Etmeye Destek.....	16
Yıkanırken ve Banyo Ederken Güvenlik.....	17
<b>6. REFERANSLAR .....</b>	<b>18</b>

## 1. MODÜL TANIMI

<b>BÖLÜM BAŞLIĞI</b>	TEMEL BAKIMIN VE BESLENMENİN SAĞLAMASI
<b>ANAHTAR KELİMELER</b>	Birinci basamak sağlık, beslenme, bakım, kişisel hijyen, sağlık, ilk yardım, özel ihtiyacı olan kişiler, engelliler
<b>HEDEF GRUP</b>	Modülün hedef kitlesi özürlü bir kişi için kişisel bir asistan olmak için birtakım bilgi almak isteyen insanlardır.
<b>SEVIYE</b>	Orta seviye
<b>KARİYER FIRSATLARI</b>	Özürlü insanlar için kişisel asistanı olmak isteyen bağımsız kişiler / özel ihtiyaçları olan kişiler.
<b>BÖLÜMÜN HEDEFİ</b>	Bu bölüm katılımcılara, kişisel bir asistan olarak başarılı bir şekilde birincil bakımı ve besleme sağlamayı nasıl yapmalarını gerektiği hakkında pratik ve kapsamlı bilgiler sağlar. Aynı zamanda katılımcılara kaynaklar ve ağ oluşturma fırsatları sunar.
<b>ÖĞRENİM ÇIKTILARI</b>	Modülün başarılı bir şekilde tamamlanmasından sonra katılımcı: <ul style="list-style-type: none"><li>- Faydalanıcının bakımını ve kişisel hijyenini sağlamayı;</li><li>- Faydalanıcının sağlığını denetlemeyi ve sürdürmeyi;</li><li>- Yaşına, sağlık durumuna, tıbbi tavsiyelere ve beslenme becerisine göre yararlanıcının su ve gıda ihtiyaçlarının nasıl karşılanması gerektiğini öğrenecektir.</li></ul>
<b>ÖNKOŞUL</b>	Temel BİT kullanımı

<b>BECERİLERİ:</b>	
<b>ÖNKOŞUL DERSİ:</b>	Yok
<b>KILAVUZ ÖĞRENİM SAATLERİ:</b>	5 saat
<b>YETERLİLİK</b>	Faydalanıcıyı günlük faaliyetlerinde destekleme.
<b>DEĞERLENDİRME</b>	Değerlendirme çoktan seçmeli bir testten oluşacaktır. Her sınav, adayların öğrenme çıktıları boyunca bilgi ve birikimlerini test edecek çoktan seçmeli sorulardan oluşacaktır.
<b>KATAGORİ</b>	Maliyet (maliyet optimizasyonu) Zaman (verimli zaman yönetimi) Hizmet kalitesi Yönetim kalitesi
<b>EK MATERYAL</b>	Yok

## 2. GİRİŞ

Değerli Katılımcı

Bu Modüle Hoş Geldin! Bu modül engelli insanlar için kişisel bir asistan olmak isteyen insanlar için hazırlanmıştır. Bu modülde temel bakım, beslenme ve kişisel hijyen konularında nasıl destek sağlayacağınızı öğreneceksiniz.

8. Modül, kişisel yardımcısının birincil ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşam kalitesini garanti altına almak için yararlanıcının bakım ve kişisel hijyeniyle ilgili bilgi ve becerilerini ifade eder. Faydalanıcının sağlığını denetlemek ve sürdürmek için gerekli bilgi ve beceriler; yaşına, sağlık durumuna, tıbbi tavsiyelerine ve beslenebilme yeteneğine göre, yararlanıcının su ve gıda ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli bilgi ve beceriler bu modülde ele alınacak konulardır.

Projenin diğer modüllerinde öğreneceğiniz konular:

- Bağımsız Yaşam felsefesi;
- Kişisel Asistan nedir;
- İşlevsel çeşitlilik (engellilik ile ilgili yeni terim);
- Özerklik teşviki ve engelli özürülü bireyin kişisel özerkliğini geliştirmesi ve kendi kendine pozitif bir imaj oluşturması için nasıl desteklenmesi.
- Çalışma planınızı yönetmek;
- Engellilerle iletişim / özel ihtiyacı olan kişi;
- Yardımcı olabilecek yardımcı teknolojiler;
- Engelli kişilerin hakları

Bu modüllerden sonra profesyonel bir kişisel asistan olarak çalışmaya hazır olacaksınız!

Sevgilerimizle,

EU Assistant Proje Ekibi

## 3. BİRİNCİL BAKIM

### 3.1. Giriş

Birincil sağlık hizmetleri (genellikle temel bakım ya da temel sağlık olarak adlandırılır), bireylerin sağlık sistemi ile ya da bir sağlık hizmeti sunucusu ile ilk temas noktasıdır. Birincil sağlık hizmetleri, doktorlar (genel pratisyenler) veya hemşireler tarafından sağlanan bir toplum hizmeti türüdür. Birincil sağlık eğitimi, danışmanlık, hastalık önleme, tarama, vb. gibi birçok sağlıkla ilgili hizmetleri kapsar. Üç farklı sağlık uzmanlığı alanı vardır: tıbbi / teknik, tıbbi / biyografik ve sistem uzmanlığı (sağlayıcı / hizmet sistemine erişme, kullanma ve yönetme ile ilgili bilgi ve beceriler).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), birincil sağlık hizmetinin sunumunu, kapsayıcı birincil sağlık stratejisinin ayrılmaz bir parçası olarak görmektedir. Birinci basamağın kapsamında, hastaların yaşları, hastaların sosyoekonomik ve coğrafi kökenleri, en iyi sağlığı korumak isteyen hastalar, çok sayıda kronik hastalık da dahil olmak üzere her türlü akut ve kronik fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık sorunları olan hastalar dahil olmak üzere en geniş sağlık hizmetleri yer almaktadır. DSÖ birinci basamak sağlık hizmetinin önemli özelliğinin süreklilik olduğundan söz etmektedir zira hastalar genellikle sağlık sorununun ilk danışması için aynı pratisyene / doktora danışırlar.

DSÖ, herkes için daha iyi bir sağlık sağlamak için beş ana unsur tespit etmektedir;

- Sağlıkta dışlanma ve sosyal farklılıkların azaltılması (evrensel kapsama reformları);
- İnsanların ihtiyaçları ve beklentileri etrafında sağlık hizmetlerinin düzenlenmesi (hizmet sunum reformları);
- Tüm sektörlerde sağlık entegrasyonu (kamu politikası reformları);
- Politika diyalogunun (liderlik reformları) işbirlikçi modellerini takip etmek ve
- Paydaş katılımını artırmak.

Wonca(Küresel Aile Hekimleri Kuruluşu) tarafından yayınlanan Birincil Bakımın Uluslararası Sınıflandırması (BBUS), hasta ziyaretinin nedeni ile birincil bakıma müdahale hakkındaki bilgileri anlamak ve analiz etmek için standartlaştırılmış bir araçtır. BBUS birinci basamak sağlık hizmetlerinin dağılımını ve içeriğini yansıtır. Sağlık bakım karşılaşmasının üç önemli ögesiyle ilgili verileri sınıflandırmak için epidemiyolojik bir araç olarak tasarlanmıştır. Bu öğeler;

- Hastalığın/sorunun görülme nedenleri
- Hastalığın/sorunun teşhisi

- Hastalığın/sorunun bakım sürecidir.  
BBUS, Genel / Aile Hekimliği ve birincil bakım alanlarındaki hasta verilerinin ve klinik faaliyetin toplanması ve analizi olarak tanımlanabilir.

### 3.2. Özel Gereksimli Kişiler İçin Birincil Bakıma Erişim

Yapılan tüm araştırmalar, engelli yetişkinlerin genel olarak fiziksel engeli olduğunu göstermektedir. Yaşamları boyunca engelli bireylerde, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, diyabet, astım, artrit, yüksek kolesterol vb. gibi kronik hastalıkların daha yaygın görülmesine karşın sağlık hizmetlerine erişmek engelli / özel ihtiyaçları olan bireyler için daha zordur. Fiziksel çevrenin uyumsuzluğu sağlık hizmetlerine erişimin önündeki en önemli engel olmasına karşın bilgi eksikliği de hizmetlere erişim noktasında yaşanan diğer bir önemli engeldir. Görme yeteneğini tamamen kaybeden veya görme engelli kişiler başka bir sorunla karşı karşıyadır: sağlık bilgileri az erişilebilir bir biçimde sunulmaktadır.

İşitme yeteneğini tamamen kaybeden veya işitme engelli kişiler sağlık kurumlarında / merkezlerinde işaret dili tercümanlarının bulunmaması nedeniyle kısıtlı hizmet alabilmektedirler. Sonuç olarak, birincil bakıma erişim, çevresel engeller nedeniyle engelli insanlar için genellikle zordur. Sağlık bilgileri ise erişilmesi zor formatlardadır ve engelli bireyler ile iletişim konusunda tecrübesiz sağlık uzmanları tarafından sunulmaktadır.

### 3.3. Birincil Bakım Hizmetleri ve Bedensel Engelliler

Bedensel engelli insanlar genellikle sağlıklı olmayı, hasta olmamakla eşit sayarlar. Engelli olmayı sağlıklı olmamakla eşit olarak görmezler ve sağlıklı oldukları için vücut imajını olumlu bir şekilde yorumlarlar (Nazli, 2012).

Bu olumlu imaja rağmen, bedensel engellilerin fiziksel olarak engelli olmayanlardan daha fazla sağlık ihtiyacı vardır. Park et al. (2009) ve Reichard, Stolze ve Fox (2011), fiziksel engelli kişilerin fiziksel engelli olmayanlara kıyasla kitle tarama programlarına katılma olasılığının düşük olduğunu ve fiziksel engelli olan bireylerin kronik hastalıklara (artrit, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, yüksek tansiyon vb.) daha yatkın olduklarını ileri sürdü. Fiziksel engelli birçok kişinin üç tür gerçek zamanlı taramayı yapamadıkları fark edildi: pap testler, mamografi ve diş hekimi ziyareti. Fiziksel engelli kadınların engellilik göstermeyen kadınlarla benzer bir göğüs kanseri riski taşıdıkları ancak fiziksel engelli kadınlar için önerilen zamanda mamografi çekilememe ihtimalinin

daha yüksek bulunduğu gözlemlendi. White ve meslektaşları (2011), fiziksel engelli kişilerin, hareketsizlik sonucu ortaya çıkan kan basıncından depresif hastalığın bir sonucu olarak toplumsal izolasyona kadar değişen sekonder koşullardan ciddi sonuçlar doğurabilecek riskler taşıdıklarını belirttiler. Sağlık politikaları, önleyici tedavileri fiziksel engelli insanlar için daha erişilebilir hale getirirse bu durumlar azaltılabilir.

Sonuç olarak, fiziksel engellilik ve sağlık alanındaki araştırmalar, fiziksel engelli kişilerin engellerini hasta ile eşanlı olarak görmemekte ve kendilerini sağlıklı olarak nitelendirdiklerini vurgulamışlardır. Fiziksel engelli bireylerde kronik hastalıklara yakalanma riskinin yüksek olduğu ve bu insanların sağlık taraması ve diş bakımı gibi hizmetlere erişimlerinin azaldığı bildirildi. Fiziksel engelliliği olan kadınlar göğüs taraması alanında dezavantajlıdır, meme kanseri ölüm hızları daha yüksektir ve standart tedaviye erişimi azalmıştır. Fiziksel engelliliği olan kişilerin depresif hastalığı ve yüksek kan basıncına sahip olma riski de daha yüksektir.



### 3.4. Birincil Bakım ve Duyu Bozukluğu Olan Kişiler

Görme yeteneğini tamamen yitirmiş ve görme özürli olan kimselerin bakım masrafları, ulaşım sorunları, sigortalılık durumu, sağlık uygulamaları esnasında karşılaşılan fiziksel ve davranışsal engeller ile ilgili sorunları vardır. Görme yeteneğini tamamen yitirmiş veya görme engelli yaşlı yetişkinler, görme kaybı olmayan kişilere göre daha yoksul ve daha az eğitim almış olabilir veya yaşam kalitelerini etkileyen sağlık eşitsizliklerini yaşıyor olabilirler. Bu sorunları azaltmak için, bu insanlar için rehabilitasyonun artırılması, daha kapsamlı hizmetler elde edilmesi ve tıbbi eğitimin görme bozukluğuna daha fazla odaklanması gereklidir.





İşitme yeteneğini kaybetmiş olan ve işaret dili kullanan kişiler, sağlık hizmetlerine erişmek isterken iletişim zorluklarıyla yüzleşir. Bu zorluklar; sağlık hizmetlerinin teşviki ve geliştirilmesi ile ilgili bilgilere erişimin zorluğu, kitlesel medyaya erişilememesi, işitme engelli kişilerin iletişim ihtiyaçları ve protokolleri konusunda sağlık profesyonellerinin bilgi eksikliği olarak sıralanabilir.

Bu zorluklar onların, güvensiz, korkmuş ve hayal kırıklığına uğramış hissetmelerine yol açar. Duyma yeteneğini tamamen kaybetmiş insanlar sağlık merkezlerine giderken, sertifikalı tercümanlara bağlıdır ve sağlık uzmanları işaret dillerini bilirler. Ancak araştırmacılar, yanlış tanıdan kaçınmak için sağlık profesyonellerinin sağırliğin sosyo-kültürel yönleriyle ilgili eğitim almalarının gerekli olduğunu belirtmektedir.



## 4. TEMEL İLK YARDIM



**İlk yardım**, ani bir hastalık veya yaralanma geçiren herhangi bir kişiye, yaşamı korumak, durumun kötüleşmesini önlemek ve / veya iyileşmeyi teşvik etmek için sağlanan özenle verilen yardımdır. İlk yardım profesyonel tıbbi müdahale mevcut olana kadar uygulanan birincil müdahaleden oluşur.

İlk yardım becerileri engelli olmayan kişiler arasında güven ve bağımsızlığı artırmaya katkıda bulunabilir. İlk yardım becerileri, onlara sağlık ve güvenlik konularında belirli kararlar vermek ve riski yönetmek için bilgi kazanma fırsatı sunar.

İlk yardım becerileri ile, engelliler başkalarına nasıl talimat verebileceklerini ve kendi başlarına yapamayacakları tedavileri nasıl yürütebileceklerini öğrenebilirler (diğer kişilere ilk yardım için yapılması gereken adımları açıklayabilirler).

Örneğin, bedensel özürlü bir kişi, göğüs sıkıştırmasını (CPR - kalbi pompalamaya devam etmesi için göğüsün ortasına basınç uygulayabilir) elleriyle veya eğer bu mümkün değilse dirsekleri veya topuklarını ayakları ile gerçekleştirebilir. Android telefonlarının yardımı ile acil servis arayabilirler ya da bu mümkün değilse başkasına bunu talep edebilirler. Her durumda varlıkları, güvenceleri ile gözlemleri çok değerli olabilir.

### İlk yardım araçları

Her bir evde makas, yapışkan bant, bandaj, termometre, etil alkol, plastik eldiven, antiseptik çözelti, ibuprofen, ek ilaç vb. mevcuttur. Bunları, özel bir çanta veya plastik kutu içerisinde tek bir yerde tutmak daha uygundur. Kendi İlk Yardım Setinizi yaratmanız mümkün değilse, eczaneden veya uzmanlaşmış dükkânlardan satın alabilirsiniz.



## 5. TEMEL GÜNLÜK AKTİVİTELERDE DESTEK

### 5.1. Beslenme / Beslenme Desteği

**Beslenme / yemek yeme / tüketme**, her insanın yaptığı birşeydir.

**Yardımlı beslenme**, elle besleme veya oral beslenme olarak da adlandırılır; kendi imkânları ile beslenemeyen birinin başka bir tarafından beslenmesi olarak ifade edilebilir. Yardımlı beslenme, bir kişisel asistanın / ebeveynin / bakıcının yiyen kişinin ağzına yiyecek koyması durumunda olur.

Bir kişinin yeme konusunda sorun yaşamaması için pek çok neden olabilir. Olası nedenler şunlardır:

- Yapısal anormallikler,
- Psikolojik veya davranışsal koşullar,
- Motor veya duyu bozuklukları,
- Bir durumla ilgisi olmayan farklı bir şey

Çoğu kişi bir dereceyle kendilerini beslemeyi öğrenir. Bir kişinin bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olmak için zaman ve çaba sarfetmek, onlara dil gelişim ve el-göz koordinasyon gibi diğer yollarla da yardımcı olabilir.

Birçok engelli kişi hernekadar daha uzun sürsede ve dağınıklığa yola açabilse de tek başlarına masaya oturup ve kendi başlarına yemek yemeyi tercih edebilir. Ne ve ne zaman yiyeceğini seçmek, yaşamın zevklerinden biridir. Engelliliği olan bazı insanlar yardım almadan veya alarak yemek yapmak bir zevktir. Dinlemek ve engelli kişinin istediği yemekleri yaratmasına yardımcı olmak daha iyidir.

Bedensel özürlü bir kişiye yemek hazırlarken aşağıdakileri dikkate almalısınız:

- Kendi yemek tarifini seçin ve eklemek ya da kaçınmak istediklerini dinleyin (ne yiyebileceğini ya da yiyemeyeceğini daha iyi bilir),
- Yiyeceklerin aromasını koklayın,
- Gıdayı sevdiği şekilde hazırlayın (tuzlu / tuzsuz, yumurta içeren / olmayan)
- Yemeğin sosyal bir olay olduğunu göz önünde bulundurun
- Son olarak yemeğin sunumuna özenin.

## 5.2. Özel Gereksinimi Olan İnsanla Birlikte Alışveriş

Özel ihtiyaçları olan bir tekerlekli sandalye kullanan biriyle alışveriş yaparken, çevrenin kendileri için erişilebilir olup olmadığını kontrol etmelisiniz. Genel olarak, yeni binalara tamamen erişilebilir durumdadır, ancak çoğu eski binalar modern binalar gibi tekerlekli sandalyeler için uygun altyapıdan yoksundur. Süpermarketlere genellikle erişilebilir durumdadırlar. Genellikle zemin kat girişleri, bir üst kat varsa asansörleri ve geniş koridorları mevcuttur. Çoğu market görevlisi size ihtiyacınız olduğunda yardımcı olacaktır. Daha büyük dükkânlar da engelli erişim tuvaletlerine sahiptir.

Elbette alışveriş yerine ulaşımı da göz önüne almanız gerekir. Bazen engelli olan kişi size gerekli olanı içeren bir liste verir ve en yakın dükkâna gidebilirsiniz, ancak başka zaman engelli kişi kendisi alışveriş yapmak istemektedir. Dolayısıyla kişisel bir asistan olarak kendisine eşlik etmelisiniz.

Bir tekerlekli sandalye kullanıcısı için sokaklarda bazı zorluklar olduğunu bilmelisiniz. Sokaklar ayrıca, kasaba ya da bulunduğunuz bölgenin yaşına oldukça bağımlı olabilir. Daha yeni alanlarda genellikle tekerlekli sandalyenizi yumuşak ve kullanışlı kaldırım taşı veya döşeme taşları bulunur. Özellikle şehir merkezlerinin yaya bölümünde daha yaşlı bölgelerde genellikle tekerlekli bir sandalyeyle dolaşmak çok rahatsız edilebilen parke taşları hâkimdir. Genellikle yakınlardaki geçit alanlarından bazıları daha pürüzsüzdür ancak Arnavut kaldırım taşları tamamen kaçınılmaz değildir.

Şehir merkezlerinin dışında, kaldırımlar ve geçişler genellikle tekerlekli sandalye dostu olma özelliğine sahiptir. Çoğu zaman, yaya bölgelerinden uzakta tekerlekli sandalye kullananlara ve seyahat sandalyelerine güvenli bir şekilde geçmelerine izin vermek için düşürülen bordürler mevcuttur ancak her zaman mükemmel şekilde dizayn edilmemişlerdir. Dünyanın birçok yerinde olduğu gibi, bazen alçaltılan kaldırımlar aslında gerekli olduğu kadar alçaltılmamış olabilir, bu nedenle sandalye biraz yukarı veya aşağı eğilebilir. Ayrıca, yolun bir tarafında alçaltılan bir kaldırımın olması diğer tarafında da bir tane olduğu anlamına gelmediğini bilmek gerekmektedir.



Elbette, artık internetten alışveriş yapma olanağı var. Özel ihtiyacı olan kişi bu imkânı kullanmak istiyorsa, çevrimiçi market sitelerinde kendisine yardımcı olabilirsiniz.

### Özel Gereksinimi Olan İnsanla Birlikte Alışveriş Yapma Önerileri

- ✚ Özel ihtiyaçları olan kişi ile birlikte evden alışveriş listesini hazırlayın
- ✚ Dükkanlar çoğunlukla boşken alışverişe gidin (örneğin İngiltere'de otizimli alışveriş yapanların "sessiz saat" e sahip süpermarketler veya özel ihtiyaçları olan alışverişçiler için "yavaş alışveriş için 2 saat" var)
- ✚ Erişilebilir bir mağaza bulun.
- ✚ Kendinize güvenin, rahatlayın ve özel ihtiyaç sahibi kişiye nasıl yardım edebileceğinizi sorun
- ✚ Bazı özürülülerin günlük görevleri için daha fazla zamana ihtiyacı vardır, bunlar öğeleri bulma veya ödeme yapma gibi. Sabırlı olun ve gerekirse ekstra yardım sunun
- ✚ Alışverişin sosyalleşmenin bir yolu olduğunu unutmayın



### 5.3. Giyinme ve Soyunma Desteği










Gideceğimiz yer neresi olursa olsun giyinmek çoğumuz için önemlidir. Kıyafetlerin bir kişinin kişiliği ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir ve kişi iyi giyimli ise bu, bir kişinin kendine özgü güvenini arttırmaya yardımcı olmaktadır. Bu da onların duygusal refahını artırır.

Engelli insanlar bazen hem erişilebilir hem de moda uygun kıyafetler bulmakta güçlük çekerler. Kıyafetlerini kolayca giyip çıkarabilmeleri büyük bir endişe kaynağıdır. Çoğu, onlardan daha kolay çıkarılabilmesi için çok daha büyük bir kıyafet seçmeyi tercih eder. Rahatlık, tekerlekli sandalye kullananlar gibi bütün gün oturulması gereken kişiler için de önemlidir.

Bir kişi çok hasta veya engelli olduğunda giyinme ve soyunma konusunda zorluk çekebilir. Bu şartlar altında, kişisel bir asistan olarak, bu faaliyetleri kişi için yapacak ya da en azından bunları gerçekleştirmesine yardımcı olacaksınız. Daima, kişiyi mümkün olan en kısa sürede bağımsızlığa kavuşturmaya teşvik etmelisiniz ve giyinme eylemini bağımsızlığa doğru atılmış bir adım olarak planlamalısınız.

Kendini iyi hissetmeyen bir kişi, faaliyetlerin azalması nedeniyle genellikle herkesten soğuk gibi hisseder. Uygun bir şekilde giyindiğinden emin olması sizin görevinizdir. Bu özellikle onun ihtiyaçlarını ifade edemeyen kişi içindir. Bazıları, giyindirirken veya soyundururken oldukça mahcup olabilirler.

#### Engelli Kişiyi Giyindirme ve Soyundurma Önerileri

-  Kişi soyunduğunda kapıyı kapatın ve perdeleri çekin
-  Oda sıcak tutun çünkü bu görevi yerine getirmek için biraz vakit geçireceksiniz
-  Bağımsızlığını ve moralini artırmak için kişiyi mümkün olduğunca kendine çekmeye teşvik edin
-  Engelliye acele ettirmeyin
-  Giyinme / sıyırma, beceri ve bakım ile zamanında yapılır
-  Elbiselerini çektiğinizde hareketlerinizde nazik olun
-  Onu gereksiz yere soymaktan çekinmeyin
-  Süreç boyunca endişe ve utanç duygusunu gidermek için kişiyle konuşun.
-  Önce engelli bacağı ilk önce giyinmeli ve son olarak soyunmalıdır.

Örneğin;

- Giysi çıkartırken, kolu etkisiz koltan çıkarın, önce kişi elini kavrayabilir.

- Önce zayıf taraftan kılıf içine kayarak temiz kıyafetler koyun.

İpuçları: Giyinme ve soyma işlemini kolaylaştırmak için gömleğin kılıfını etkilenen koldaki kişinin omzuna mümkün olduğunca yüksek yerleştirin.

### Kıyafet Seçme ve Değişirme Önerileri

- ✚ Giysiler rahat olmalı ve gevşek olmalıdır
- ✚ Kişi kollarının hareketini kısıtlıyorsa sıkı kesimli kıyafetlerden kaçın
- ✚ Kişinin çoğu zaman oturması durumunda ön pakete sahip giysiler daha erişilebilir
- ✚ Fermuarı kapatmak / açmak zor olduğunda cırt bantı pantolon üzerine dikilebilir
- ✚ Ön tutturma sütyeni, artritik elle veya inme sonrası iyileşme için yararlıdır
- ✚ Pamuk ideal bir maddedir çünkü terleme iyi tolere eder.

Mağazalarda bir kişinin yalnız kıyafet / soyunmasına yardımcı olabilecek bazı ürünler bulunmaktadır. Örneğin, aşağıdaki ürünler mevcuttur:



Çorap yardımı



Sütyen giydirme yardımı



Çoraplar koymak için yardımcı ekipman



Sıkıştırma stoklama yardımcıları



Düğme kancaları



Sargı sopası



Fermuar çekimi



Fermuar çekimi



Pantalonu yukarı çekme yardımı

#### 5.4. Kişisel Temizlik

Kişisel hijyen, dış gövde temizliği ve bakımının ilkesi olarak tanımlanabilir. Kişisel hijyen düzeyinin yüksek tutulması benlik saygısını ve güveni artırmaya yardımcı olacaktır. Zayıf hijyen cilt şikayetlerine ve enfeksiyonlara neden olabilir ve bir rahatsızlık kaynağı olabileceği gibi düşük itibarlı hissettirir.

Günlük kişisel hijyen sağlamak için, özel ihtiyaç sahibi kişinin:

- Eller tuvaleti kullandıktan sonra yıkanır.
- Her gün cinsel organlarını ve anal bölgesini yıkanır.
- Günlük yüzü yıkanır.
- Haftada en az bir kez tamamen yıkanır veya duşlanır.
- Dişleri günde iki kez fırçalanır

#### Yıkamaya ve Banyo Etmeye Destek

Çoğu insan için, yıkama çok özel bir faaliyettir. Bir başkasının yıkamasına veya yıkanmasına yardım ediyorsanız, hassas olun ve haysiyetlerini korumaya çalışın. Özellikle de başta, garip ve utanmış hissedebilirsiniz.

Banyonun ve yıkamanın olabildiğince hoş ve rahat olmasını sağlamak için şunları düşünebilirsiniz:

- Hoş kokulu şampuan, kabarcık banyosu veya sabun
- Sevdiğiniz ve tanıdığınız kişinin müzik çalması
- Yıkadığınız kişi kafanız karışmışsa, giderken neler olduğunu açıklamak
- Ruh hallerine duyarlı olmak



Yıkamasına yardımcı olduğunuz kişinin duygusal durumunun farkında olun. Örneğin, bazı insanlar derin banyo suyu konusunda endişeli olabilir. Koltuklar veya koltuk altlıkları gibi uyarlamalar, endişe ile yardımcı olabilir. Kişiyi zarar vermeyeceğinizden emin olun.

Yağmurlama tepe duşlar bazı insanlar için korkutucu olabilir. Banyo yoksa veya banyo yerine duş kullanmak için iyi bir nedeniniz varsa el duşu kullanın.

Yardım edeceğiniz kişiye yardımı nasıl tercih edeceğini sorun ve onun güvende olduğunu düşündüğün kadar bağımsızlık ver. Onların bakımını yapmaya başlamadan önce onların rutinin nasıl olduğunu öğrenebilir ve elinizden geldiğince bu rutine sadık kalın. Deneyimi daha tanıdık hale getirmek için hangi şampuan, duş jeli veya sabun kullandığını veya tercih edeceğini öğrenin.

Birçok kişi başkalarının önünde soyunurken hassas olur. Siz de duruma karşı hassas olun ve ona en uygun olduğunu düşündüğünüz şekilde yaklaşın. Baktığınız kişi onu tek başına bırakırsanız kendisini izole hissedebilir. Bunu nasıl üstesinden geleceğin, onunla olan ilişkinize bağlıdır. Elbiselerini ve havlularını yanınızda bulundurun, böylece istemiyorsanız banyoda yalnız bırakmanız gerekmez.

## Yıkanırken ve Banyo Ederken Güvenlik

Yardımcı olacağınız kişinin hareket kabiliyeti sınırlıysa veya denge sorunu varsa:

- Zemin kaygan olmamalı (gerekirse kurutun)
- Oda rahat bir sıcakta olmalı
- Suyun sıcaklığı uygun olmalı - yaşlılar özellikle soğuktan etkilenirler, sıcaklık ayarlarken bunu göz önünde bulundurun
- Kilitler kapıdan çıkarılır(iptal edilir) - sizin veya ilgilenilen kişi gizlilik isteyebilir, ancak diğer insanlar acil durumlarda erişim ihtiyacı duyabilirler

Birine bakıyorsanız, kendi güvenliğinizi koruyun - örneğin, bir başkasının banyoya girip çıkabilmesi için tavsiyelerde bulunmak gibi.

## 6. REFERANSLAR

[https://en.wikipedia.org/wiki/Primary\\_care](https://en.wikipedia.org/wiki/Primary_care)

<http://www.who.int/>

[http://www.who.int/classifications/network/WHOFIC2009\\_D002p\\_Miller.pdf](http://www.who.int/classifications/network/WHOFIC2009_D002p_Miller.pdf)

<http://www.disabilityandhealthjnl.com>

<http://www.redcross.org.uk/en/What-we-do/First-aid>

[https://en.wikipedia.org/wiki/First\\_aid](https://en.wikipedia.org/wiki/First_aid)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Assisted\\_feeding](https://en.wikipedia.org/wiki/Assisted_feeding)

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/dressing-in-style-for-persons-with-disabilities-475.html>

<http://www.livingmadeeasy.org.uk/dlf%20data/equipment-for-dressing-2580/>

<https://disabilityfeast.wordpress.com/2015/08/12/8-shopping-tips-for-wheelchair-users/>

<https://academic.oup.com/eurpub/article-lookup/doi/10.1093/eurpub/ckn108> (Park, J-H et al. – Disparities between persons with and without disabilities in their participation rates in mass screening, 2009, South Korea)

Nazli, A. – I'm healthy: construction of health in disability, *Disability and health journal*, 2012

Reichard, A; Stolze, H; Fox, M - Health disparities among adults with physical disabilities or cognitive limitations compared to individuals with no disabilities in the United States, *Disability and health journal*, 2011

White, G.W.; Gonda, C. Et al – Secondary analysis of a scoping review of health promotion interventions for persons with disability, *Disability and health journal*, 2011