|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TRABZON ÜNİVERSİTESİ**  **TONYA MESLEK YÜKSEKOKULU**  **YAŞLI BAKIMI PROGRAMI**  **DERİN SOLUNUM EGZERSİZİ VE ÖKSÜRÜK EGZERSİZİ UYGULAMASI DEĞERLENDİRME FORMU**  **2024-2025/ Bahar Dönemi Tarih: / /2025**  **Öğrencinin Adı Soyadı:**  **Numarası: Başarı Notu:** | | |
| **İşin amacı:** Egzersiz, bronşiyal hijyeni sağlama ve dispneyi rahatlatmada etkilidir | | |
| **İşin kapsamı:** Diyafram solunumunda amaç, inspirasyon sırasında diyafragmanın aşağı inmesini, ekspirasyon sırasında yukarı çıkmasını sağlayarak diyaframı kullanmak ve kuvvetlendirmektir. Hava yollarını temizleyen en etkili mekanizma öksürüktür. Bu sebeple hastaya etkin öksürme tekniklerinin öğretilmesinin hava yollarının açıklığını sağlamada önemli yeri vardır. | | |
| **Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar**   |  | | --- | | * Genel olarak solunum egzersizlerinde yavaş yavaş ve ritmik olarak nefes alınır, akciğerler tamamen boşaltılır. Solunan havanın filtre olup ve ısınabilmesi için burundan nefes alınır, kişi kendini soluksuz hissederse daha yavaş nefes alır, uzun sürede nefes verir. * Bu egzersizler aynı zamanda hastanın gevşemesine, dispne ve panik duygularını kontrol etmesine yardımcı olmaktadır. * Hastaya eğitim verilirken; birkaç kez derin soluk alıp vermesi, son alınan nefesin birkaç saniye tutularak tekrar nefes almadan önce akciğerlerinde hava kalmadığını hissedinceye kadar öksürmesi gerektiği anlatılır. | | | |
| **Uygulama Basamakları** | **Uyguladı** | **Uygulamadı** |
| 1. Sırt üstü düz yatar pozisyonda ya da yarı oturur pozisyonda durunuz. |  |  |
| 2.Bir eliniz göğsünüzde, diğer eliniz karnınızın üstünde olacak şekilde koyunuz. |  |  |
| 3. Burnunuzdan olabildiğince fazla miktarda havayı akciğerlerinize çekmeye çalışarak yavaşça nefes alırken karnınızın yavaşça yükseldiğini hissetmeye çalışın. Bu sırada göğsünüzün üzerinde olan elin hareketi minimal olmalıdır. |  |  |
| 4. Havayı içinize çektikten sonra 1-2-3 şeklinde sayınız, karnınızı mümkün olduğunca şişiriniz. |  |  |
| 5. Daha sonra dudaklarınızı büzerek yavaşça havayı dışarı verirken karnınızın üzerindeki elinizle yavaşça aşağı indiğini hissetmeye çalışın. Bunun için karın üzerine ince bir yastık ya da havluyla hafif baskı yapmak için bastırabilirsiniz. Yine göğsünüzün üzerinde olan elin hareketi minimal olmalıdır. |  |  |
| 6. Bu solunum egzersizlerini günde 3-4 kez tekrarlayın ve her seferinde 8-10 kez yapmaya çalışın. |  |  |
| **Öksürük Egzersizi** |  |  |
| 7. Öncelikler rahat oturun ve vücudunuzu öne doğru eğiniz. |  |  |
| 8. Üç defa derin nefes alıp veriniz. |  |  |
| 9. Şimdi burundan derin ve yavaşça nefes alıp, birkaç saniye nefesinizi tutunuz. |  |  |
| 10. Başka nefes almadan ağzınızı açarak iki veya üç kez derin derin öksürünüz. |  |  |
| 11. Nefes verirken öne doğru eğiliniz. |  |  |
|  | **Toplam Puan** |  |
| **Değerlendirme:** İşlem basamaklarında gözlemcinin belirlediği hasta güvenliğini bozan eylem/ifade olması yada işlem basamaklarının herhangi birinin/……………………………………atlanması halinde toplam puan yarıya indirilir. | | |
| **Gözlemci izlem notu:** | | |
| **Sorumlu öğretim elemanı/elemanları:** | | |
| **Kaynak:** Yaşlı bakımına yönelik temel ilke ve uygulamalar. Yayın Yeri:Ankara Nobel tıp kitabevleri, Editör: Sarı Canan, Okur Elif, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:576, ISBN:978-625-6448-74-2. | | |