

South Tyneside District Hastanesi
Harton Lane
South Shields
Tyne & Wear
NE34 0PL
Tel: 0191 404 1000

Sunderland Royal Hastanesi
Kayll Road
Sunderland
Tyne & Wear
SR4 7TP
Tel: 0191 565 6256



South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

Basınç ülseri riskiyle karşı karşıya mısınız?

Kişisel risk değerlendirmesi



 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

Bu bilgiler basım tarihinde doğrudur. Vakıf, bilgi broşürlerini güncel tutmak için her türlü makul çabayı göstermektedir. Ancak, en son değişiklikler bu bilgilere daha yansıtılmamış olabilir. Bu hususu randevunuz sırasında sağlık personeliyle görüşmeniz tavsiye olunur.

Yayın tarihi: Ağustos 2022

Revizyon tarihi: Ağustos 2025 Ref: STSFT/1054

Ref: TÜRKÇE (Turkish) V1

The path to
excellence

Basınç ülseri nedir?

Basınç ülseri, hasar görmüş deri ve et alanıdır. Genellikle, hareket etmeden belli bir pozisyonda uzun süre oturma veya yatma ya da cildinizi bir yüzeye sürtme veya yüzey üzerinde sürüklenme sonucunda oluşur.

Basınç ülseri ciltte herhangi bir hasar belirtisi görülmeden önce oluşabilir. Sadece birkaç saat gibi kısa bir sürede ortaya çıkabilir. Çoğu zaman cildin renk değişmesiyle başlar. Cilt, hafif kızarmış ve normalden daha sıcak veya koyu renkte olabilir. Çabuk tedavi edilmediği takdirde su toplayabilir veya açık yaraya dönüşebilir. En kötü ihtimalde kemiğe kadar ilerleyebilir.

Basınç ülseleri ekseriyetle vücudun ağırlığınızı taşıyan ve kemiğin yüzeye yakın olduğu kısımlarında çıkar. En riskli bölgeler kulak, omuz, kuyruk sokumu, kalça, popo, diz, topuk ve ayak bileğidir. Basınç ülseri, vücudun basınca maruz kalan herhangi bir yerinde oluşabilir. Vücudun oksijen boruları ve maskesi, idrar sondası, alçı veya derin ven trombozu önleyici çorap (varis çorabı) gibi tıbbi gereçlerle temasta olan herhangi bir bölgesi de basınç ülseri riskiyle karşı karşıya kalabilir.

Basınç ülseleri nasıl oluşur?

Basınç ülseleri, aşağıdaki kuvvet faktörlerine maruz kalma sebebiyle oluşabilir:

Basınç: Riskli kişilerde normal vücut ağırlığı cildi ezabilir ve bölgeye kan akışına zarar verebilir. Bu da doku hasarına yol açabilir.

Makaslama: Yatakta veya sandalyede yukarı ya da aşağı kaydığınızda veya biri sizi yukarı çektiğinde cildiniz gerilime maruz kalır.

Sürtünme: Tekrar tekrar kullanılan hareket ettirme ve taşıma (kaldırma) teknikleri üst katmanları soyabilir. Tekrar tekrar sürtünmeye maruz kalma, basınç ülseri riskini arttırabilir.

Endişelenmemeye çalışın

Unutmayın; siz ve bakıcılarınız/sağlık uzmanlarınız önlemek için elinizden gelen her şeyi yapmanız dahi, basınç ülserleri yine de oluşabilir.

Faydalı Bilgiler

Bu bölümü yararlı bulduğunuz kişilerin irtibat bilgilerini yazmak için kullanın.

Örneğin: Bölge hemşiresi, sosyal hizmet görevlisi, klinik hemşiresi, terapist, diyetisyen, toplum psikiyatri hemşiresi, doku canlılığı hemşiresi, yatak/şilte tedarikçisi vs.

Basınç ülserleri neden zararlıdır?

Basınç ülserleri cilt ve cilt altı dokularında hasara yol açar. Genellikle çok acı verir ve kişinin hareket etme isteği ve yeteneğini azaltabilir. Basınç ülserleri tendon ve kemikleri açığa çıkaracak kadar derine inebilir. Cilt, hasar gördüğü veya açıldığı ya da kemik açığa çıktığı zaman enfeksiyon riski oluşur. Bu da hastanede yatış süresinin ve iyileşmenin uzamasına yol açabilir ve başka tıbbi rahatsızlıkların kötüleşmesine katkıda bulunabilir. Basınç ülserleri şekil bozukluğu ve ampütasyona (uzuv kesme) yol açabilir, hatta enfekte olduğu takdirde ölüme bile yol açabilir. Bundan dolayı önlem ve erken teşhis büyük önem taşır.

Bakıcılar:

Kendi kendine pozisyon değiştiremeyen birine bakım veriyorsanız, bu kişinin pozisyonunu güvenli ve doğru şekilde nasıl değiştirebileceğiniz konusunda bir sağlık uzmanından tavsiye alın.

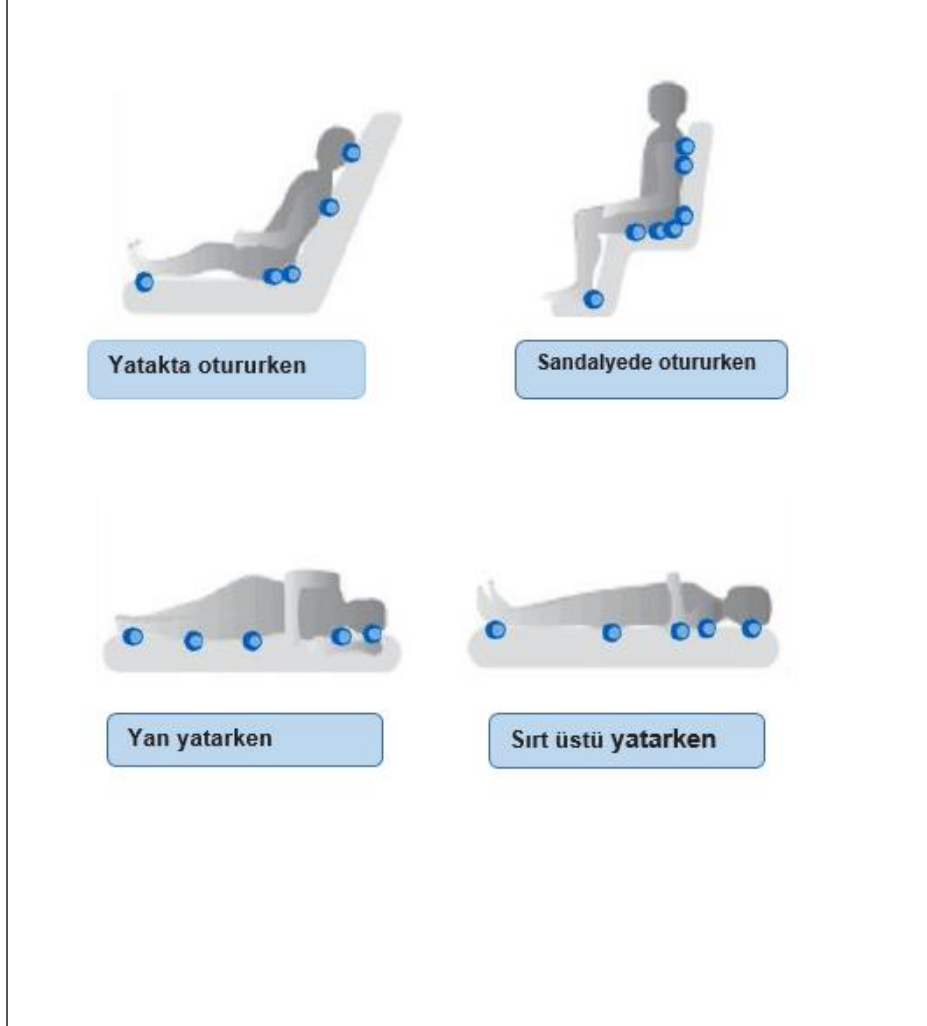
Lütfen unutmayın: Sağlık uzmanları, basıncı hafifletip riskinizi azaltabilmenize yardım edebilmek için aşağıdaki belirtileri onlara bildirmeniz konusunda size güvenmektedirler.

- Özellikle kuyruk sokumu, popo, dirsek ve topukta olmak üzere kemikli herhangi bir bölgede acı veya sıcak nokta
- Hafifçe bastırıldığında önce beyazlaşıp sonra kırmızı renge geri dönmeyen kızarıklık
- Daha fazla kızarma veya renk koyulaşması içeren cilt değişiklikleri
- Ciltte sert veya süngerimsi his veren alanlar

Basınç ülseri geliştirme riskinizi azaltmanıza yardım edebilmemiz için lütfen bize yardımcı olun.

Hangi bölgeler en çok risk altındadır?

Aşağıdaki resimler düzenli olarak kontrol etmeniz gereken bölgeleri gösterir. Dairelerle işaretlenmiş sıcak nokta alanları, basınç ülserlerinin en fazla oluştuğu yerleri gösterir.



- Hem vitamin hem de mineraller (kaynaklar arasında meyve ve sebzeler de vardır) cilt yenilenmesi konusunda rol oynar
- Cildin nemini korumak için yeterli sıvı almak önemlidir (günde 6-8 bardak alkolsüz içecek içmeyi hedefleyin)

Bakıcılar: Yakınınız aşağıdaki belirtilerden herhangi birinden mustarip ise, diyetisyene sevk için lütfen aile hekimini (GP)/sağlık uzmanını arayın:

- Kilo verme veya alma
- İştah kaybı
- Düşük vücut ağırlığı
- Halihazırda var olan basınç ülseri

Çok alkol alıyorsanız, bunu azaltın - aile hekiminiz veya sağlık uzmanınız bu konuda yardımcı olabilir.

Sigara içiyorsanız, içtiğiniz sigara veya e-sigara miktarını azaltın veya tamamen bırakın. Sigara, dolaşım sisteminizi etkiler ve basınç ülseri olduğu takdirde iyileşmeyi yavaşlatır.

Sağlık uzmanınızdan tavsiye alın veya 0800 022 4332 numaralı NHS Sigara Yardım Hattını veya 0300 123 1014 numaralı Ulusal Sigara Bırakma Yardım Hattını arayın. Hatlar pazartesi cumaya 9:00-20:00, cumartesi ve pazar günleri ise 11:00-17:00 saatleri arasında açıktır.

Basınç ülseri riskiniz konusunda en ufak bir endişeniz olduğunda, bunu mutlaka birine söylemelisiniz.

Evinizde özel ekipman (örneğin; şilte, yatak veya oturma minderi) varsa ve bunların işe yaramadığını ya da bozulduğunu düşünüyorsanız, bunların yenisiyle değiştirilmesi konusunda tavsiye ve yardım almak için tedarikçinizi arayın. Sorunu kendi başınıza çözmeye çalışmayın.

Ekipman

Özel şilteler, karyolalar ve minderler de dahil olmak üzere birçok basınç azaltan yardımcı gereç mevcuttur. Kolayca pozisyon değiştirmek etkili veya uygulanabilir değilse, bu gereçler önlem alma ve konfor sağlamaya yarayabilir.

Ekipmana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, ihtiyaçlarınıza uygun ürünlerin size teminini sağlaması için doktorunuza veya hemşirenize danışın.

Lütfen aşağıdakileri basınç azaltma gereci olarak

KULLANMAYIN: su dolu eldiven, sentetik koyun postu, halka şeklinde gereçler, kauçuk halkalar. Bu gereçler basınç azaltan ekipman olarak kabul görmemiştir ve bazen daha fazla hasara yol açtığı izlenmiştir.

Cilt bakımınız

Cildinizi temiz ve kuru tutmanız gerekir. İnkontinans (idrar veya dışkı tutamama) sorunuz veya cildinize sızıntı yapan açık yaranız ya da apseniz varsa, cildinizi nemlendirmek için sabun yerine sabun ikamesi kullanılmalı ve cildinizi iyi kuruladığınızdan emin olmalısınız. Tavsiye için aile hekiminize veya sağlık uzmanınıza danışın.

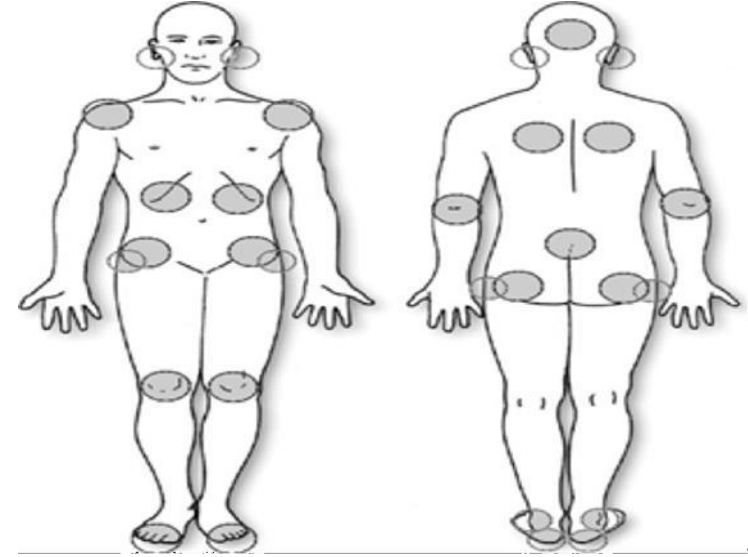
Ciltte kuruluk, cildinize uygun bir nemlendirici kullanarak giderilmelidir. Temizleyici ve nemlendirici ürünler ile ilgili tavsiye için sağlık uzmanınıza danışın.

Kendinize bakma

Diyet ve sıvı kısıtlaması verilmemişse, sağlıklı ve dengeli beslenin ve bol sıvı alın.

- Protein, cilt ve dokuların onarımı, gelişimi ve bakımı için elzemdir (protein kaynaklarına süt ürünleri, et, fasulye ve soya da dahildir). Karbonhidrat, sağlıklı bir kiloyu korumak ve cilt ve doku onarımına enerji sağlamak için elzemdir (karbonhidrat kaynaklarına tahıllar, ekmek, pirinç, makarna vb. de dahildir).

Basınç ülserlerinin çoğunlukla görüldüğü bölgeler:



Tıbbi ekipman / gereçlerin kullanımı

Oksijen ekipmanı ve boruları, yüz maskesi, alçı, idrar sondası, beslenme boruları, derin ven trombozu önleyici çorap ve basınç azaltıcı araçlar gibi tıbbi ekipman, rahatsızlığınıza ve kişisel ihtiyaçlarınıza bağlı olarak bakım ve tedavinizin gerekli bir parçasını oluşturur. Ancak, bu gereçlerin uzun vadeli kullanımı, gereçlerin cildinizle uzun süre temas ettiği bölgelerde basınç ülseri oluşma riskini artırabilir.

Gereçleri kullanırken acı veya rahatsızlık hissetmeniz, gereçlerin cildinizle temas ettiği yerde basınç yaptığının belirtisi olabilir.

Cildin görebildiğiniz bölgelerini renk bozukluğu veya kızarmaya karşı kontrol etmeniz gereklidir.

Herhangi bir yeriniz alçıdaysa, hastane personelinden 'Alçı Bakımı' adlı bilgilendirme broşürünü isteyin.

Ekipmanın güvenli ve doğru şekilde kullanılmasını sağlamak için üretici firmaların ve sağlık uzmanınızın tavsiyelerine uyun.

Acı veya rahatsızlık hissederseniz veya cildinizde renk bozulması varsa, bu bölgelerin etrafındaki cildin hasar görmemesi için hemşireniz veya bakıcınızın düzenli kontrol yapmasını isteyin.

Bakıcılar: Baktığınız kişinin kendi cildini kontrol etme konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Zira, gereç kullanımından dolayı oluşan basınç ülserlerinin çıktığı yerler genellikle vücudun görmesi zor olan bölgelerindedir. Tıbbi gereç kullanması gereken kişilere bakıyorsanız, bir sağlık uzmanından basınç ülseri riskini azaltma konusunda tavsiye alın.

Riskimi nasıl değerlendirebilirim?

Basınç ülseri geliştirme riskinizin olup olmadığını anlama ve uyarı işaretlerini görmeye yardımcı olması için aşağıdaki değerlendirme tablosunu doldurabilirsiniz.

UNUTMAYIN: Bu belirtiler size özeldir ve sorunları dile getirmediğiniz takdirde başkaları için aşikar olmayabilir.

Sağlık uzmanları, riskte olduğunuzu düşündükleri takdirde cildinizi düzenli olarak kontrol edeceklerdir. Siz de onları erken belirtilerden haberdar edebilirsiniz. Basınç ülseri geliştirme riskinizi azaltmanıza yardım edebilmemiz için lütfen bize yardımcı olun.

Bakıcılar:

Baktığınız kişinin kendi cildini kontrol etme konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Zira, basınç ülserlerinin çıktığı yerler genellikle vücudun görmesi zor olan bölgelerindedir ve düzenli kontrol edilmesi gerekebilir.

Sonuçlarınız

Sorulardan herhangi birine EVET cevabını verdiyseniz, bir an önce bir sağlık uzmanına (yani; aile hekiminiz, bölge hemşiresi, klinik hemşiresi ya da koğuş hemşiresi) danışın.

Sorularda bahsedilenlerin tümü cildinizde basınç sonucu oluşan hasarın görünür belirtileridir ve daha fazla hasarı önlemek için gecikmeden tavsiye ve yardım almanızı gerektirir. Yardım gelene kadar etkilenen bölgeler üzerindeki basıncı mümkün olduğu ölçüde kaldırmaya çalışmalısınız.

Cildiniz doğal olarak koyu renk ise, kızardığını fark etmek zor olabilir. Listede belirtilmiş diğer hasar belirtilerine dikkat etmelisiniz ve hasar varsa, bir sağlık uzmanından (yani; aile hekiminiz, bölge hemşiresi, klinik hemşiresi ya da koğuş hemşiresi) tavsiye almalısınız.

Koyu pigmentli ciltte solma (hafifçe bastırıldığı zaman cildin beyazlaşması) belirgin olmayabilir, fakat cildin rengi onu çevreleyen bölgeden farklılaşabilir. Söz konusu bölge hemen yanındaki doku ile karşılaştırıldığında acılı, sıkı, yumuşak ve daha sıcak veya soğuk olabilir.

Basınç ülseri geliştirme riskinizi azaltmanız konusunda size yardım edebilmemiz için bize nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenmek için lütfen okumaya devam edin.

Basınç ülserini nasıl önleyebilirim?

Hareket

Çoğu insan doğal olarak gün ve gece boyunca pozisyonunu düzenli aralıklarla değiştirir. Ancak, hareket etmekte zorlanıyorsanız pozisyonunuzu değiştirmek için bilinçli bir çaba sarf etmeniz ya da yardım almanız gerekir. Pozisyon değiştirmek hem basıncı azaltır hem de eklem hareketliliğini ve kas tonunu geliştirir.

Cilt kontrolünde olduğu gibi, basıncı azaltmak için yapılan hareketin sıklığı da kişisel çabanıza kalmıştır. Pozisyonunuzu düzenli olarak değiştirmek (cildinizdeki kızarıklık devam ederse en fazla iki saatte bir veya daha sık değiştirmek) kızarmayı veya hasarı önlemeye yarar.

Ne kadar sık kontrol ederseniz, erken hasarı tespit etme ve kötüleşmesini önleme ihtimaliniz o kadar yüksek olur. Tavsiye ve destek almak için mutlaka sağlık uzmanınızla konuşun.

Cilt ve doku değerlendirmeniz

Cildinizi göremiyorsanız, bir yakınınızdan ya da arkadaşınızdan sizin için o bölgeye bakmasını istemelisiniz. Cildinizin sırt ve popo gibi görülmesi güç yerlerini kontrol etmek için bir aynadan yararlanabilirsiniz.

Soru	Evet	Hayır	Ne yapmanız gerekir?
1. Cilde hafifçe baskı uygulandığında beyazlaşan kızarıklık alanlar var mı?			Cevabınız Evet ise, bu alan üzerindeki basıncı derhal azaltın. Kızarıklık geçecektir.
2. Cilde hafifçe baskı uygulandığında kırmızı renk kalan kızarıklık alanlar var mı?			
3. Cildinizde mor renkli herhangi bir alan var mı?			Cevabınız Evet ise, bu alan üzerindeki basıncı derhal azaltın ve
4. Bu alanda sıcaklık hissi var mı?			halihazırda tedavi görmekte değilseniz, sağlık uzmanınıza danışın.
5. Bu alanda şişme var mı?			
6. Başka bir değişiklik izlenmese bile, cildin dokusu ele alışılmadık şekilde sert veya yumuşak geliyor mu?			
7. "Sıcak nokta"lardan herhangi birinde acı veya rahatsızlık hissediyor musunuz?			
8. Herhangi başka bir sebepten (örneğin; çiban, apse, su toplaması veya enfeksiyon) oluşmuş kızarıklık var mı?			Cevabınız Evet ise ve halihazırda bunun için tedavi görmekte değilseniz, sağlık uzmanınıza danışın.

Risk değerlendirmesi

Hareket problemleri

Hareket etme kabiliyetiniz kısıtlı olabilir veya hiç hareket edemiyor olabilirsiniz. Bunun değişik sebepleri olabilir, örneğin:

- Omurilik yaralanması
- İleri yaş
- Osteoartirit veya felç gibi uzun süreli hastalık
- Bilinç kaybı ya da ameliyat gibi ani bir olay, hastalık, yaralanma ya da rahatsızlık
- Hareket kabiliyetinizi kısıtlayan ağrı
- Hareketinizi kısıtlayan bir tıbbi gereç

Ortamınız

Normalde bakım gördüğünüz ortamdaki uzaktaysanız, örneğin; tatilde, uzun bir seyahatte, süreli bakımda veya hastanedeyken, düzenli aktivitelerinizi veya hareketlerinizi yapamıyor ve pozisyonunuzu değiştiremiyor olabilirsiniz. Nerede olursanız olun, düzenli yaptığınız hareketlere ve pozisyon değiştirme rutinine devam etmeniz önemlidir.

Ağrı veya rahatsızlık hassasiyeti ile ilgili sorunlar

Bazı hastalıklar (örneğin; diyabet, felç) ve bazı tedaviler (örneğin, ağrı kesici ilaçlar veya epidural ağrı kesiciler) ağrı veya rahatsızlık hassasiyetinizi azaltabilir. Bundan dolayı hareket etme ihtiyacını fark etmezsiniz.

Dolaşım sistemi zayıflığı

Diyabet, damar hastalığı veya çok sigara içme gibi nedenlerden kaynaklanan dolaşım sistemi zayıflığı, basınç ülseri olma riskinizi arttırabilir.

Nemli cilt

İnkontinans, fazla terleme veya temiz ve kuru tutulmayan sızıntılı yara gibi bir sorundan dolayı cildiniz ıslak kalıyorsa, riskiniz artabilir.

Bakıcılar:

Dönem dönem inkontinanstaki mustarip ve kendi bakımını yapamayan bir kişiye bakıyorsanız, bu kişi idrar ya da dışkı kaçırmaz kaçırmaz cildini temizleyip kurulamaya çalışın.

Geçmiş basınç ülserleri / başka yara dokuları

Geçirilmiş bir basınç ülserinden kalan yara dokusu veya başka bir iyileşmiş yara, sağlıklı cilde göre daha zayıftır ve hasar görmeye daha yatkındır.

Hafıza problemleri

Hatırlama ile ilgili (örneğin, hastalığınız ya da aldığınız ilaçtan kaynaklı) sorun yaşıyor olabilirsiniz. Bu da, ülser geliştirme riskinizi azaltmak için gerekli adımları atmaya zaman zaman unutmamanıza yol açabilir.

Beslenme veya sıvı alımı

Normalden daha az yemek yiyorsanız veya boğaz tıkanması ya da yutma probleminiz varsa, lütfen bir an önce sağlık uzmanınızı haberdar edin.

Bakıcılar: Normal beslenemeyen birine bakıyorsanız, bir sağlık uzmanından tavsiye alın.

Kişisel risk değerlendirmeniz

Soru	Evet	Hayır
Hareket etme ile ilgili sorunuz var mı?		
Düzenli hareket etme ve pozisyon değiştirme rutinlerinizi yapmayı bıraktınız mı?		
Acı veya rahatsızlık hissetme konusunda sorun yaşıyor musunuz? Örneğin, felç ya da diyabet kaynaklı olabilir.		
Dolaşım sisteminiz zayıf mı?		
Cildiniz çoğu zaman nemli mi?		
Daha önce basınç ülseri geçirdiniz mi?		
Sıcak noktaların herhangi birinin üzerinde iyileşmiş yara veya yara izi var mı? (3. sayfadaki resme bakın)		
Kilonuz şu aralıkta mı? Kadınlar: 7st 12lbs - 12st 8lbs (50-80kg) Erkekler: 9st 0lbs - 14st 3lbs (57-90kg)		
Son zamanlarda çaba sarf etmeden kilo verdiniz mi?		
Normalden daha az yiyor veya boğaz tıkanması ya da yutma problemi yaşıyor musunuz?		
Günde aldığınız sıvı 6-8 bardaktan daha az mı?		
Daha unutkan hale geldiğinizi düşünüyor musunuz?		

Sonuçlarınız

Soruların bir veya birden fazlasına evet cevabını verdiyseniz, basınç ülseri geliştirme riskiniz vardır. Tüm 'sıcak nokta'larınızda günde en az bir kere deri ve doku değerlendirmesi yapmanız gerekir.