



HASTA UYUM REHBERİ

İÇİNDEKİLER

Diyaliz Merkezi Tanıtımı	3
Böbrek Yetmezliği	3
Hemodiyaliz	4
Ev Hemodiyalizi	5
Periton Diyalizi	6
Organ Nakli	7
Diyaliz Yeterliliği	8
Kuru Ağırlık	8
Diyaliz Hastasının Sıvı Takibi	9
Vücut Ağırlığı Ölçümü	9
Hemodiyaliz Cihazları	10
Diyalizörler	11
Hemodiyaliz Solüsyonu	11
Diyaliz Hastalarında Kullanılan Damar Erişim Yolları	12
Fistül ve Greft Kullanımı	12
Kateter Kullanımı	13
Diyaliz Hastalarında Beslenme	15
Hemodiyaliz Seans Günü Beslenme	19
Diyaliz Hastalarına Egzersizin Faydaları	20
Kişisel Bakım ve Temizlik	21
El Hijyeni (Bakımı) ve Önemi	23
Sigara Kullanmanın Zararları ve Diyalize Etkisi	25
Ziyaret ve Refakatçi Kuralları	26
Hasta Hakları ve Sorumlulukları	28
Diyaliz Hastalarına Özgü Haklar	29
Hastanın Uyması Gereken Kurallar	30
Kimlik Bilgilendirme	30
Diyaliz Merkezinde Acil Durumlar ve Afetler Sırasında Yapılması Gerekenler	31
Diyaliz Hastaları İçin İzolasyon	33
Hastaların Karşılaşabilecekleri Enfeksiyonlar	34
Gerektiğinde Doktora Başvurma	35
Diyaliz Hastalarında Düşmelerin Önlenmesi	37

DİYALİZ MERKEZİ TANITIMI

Özel Ünye Diyaliz Merkezi 2006 Yılında Ünye de faaliyete geçmiştir. Dünya standartlarında üst düzey tedavi kalitesi ile son dönem böbrek hastalığı bulunan hastaların yaşam süresi ve yaşam kalitesini yüksek tutarak, kaliteli hizmetlerimizi din, dil, ırk ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin nitelikli ve uzman kadrolarımız ile sunarak Türkiye’de önde gelen bir diyaliz merkezi olmak vizyonu ile faaliyetlerine devam etmektedir.

Özel Ünye Diyaliz Merkezi olarak Hasta Haklarına, Topluma, Çevreye, Yasalara, Çalışan Haklarına ve Etik değerlere Saygılı olarak, kaliteli diyaliz hizmeti sunmak ve sağlıkta devamlılığı sağlamak önceliğimizdir.

BÖBREK YETMEZLİĞİ

Böbrek yetmezliği, böbreklerin, kandaki atıkları ve sıvıyı uzaklaştıramaması veya vücut kimyasallarını dengede tutamaması ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Hastalık sürecinde hem fiziksel hem de duygusal açıdan hastanın uyum sağlayabilmesi için psikolojik destek alması ve yakın çevresi ile bu süreci paylaşması önemlidir.

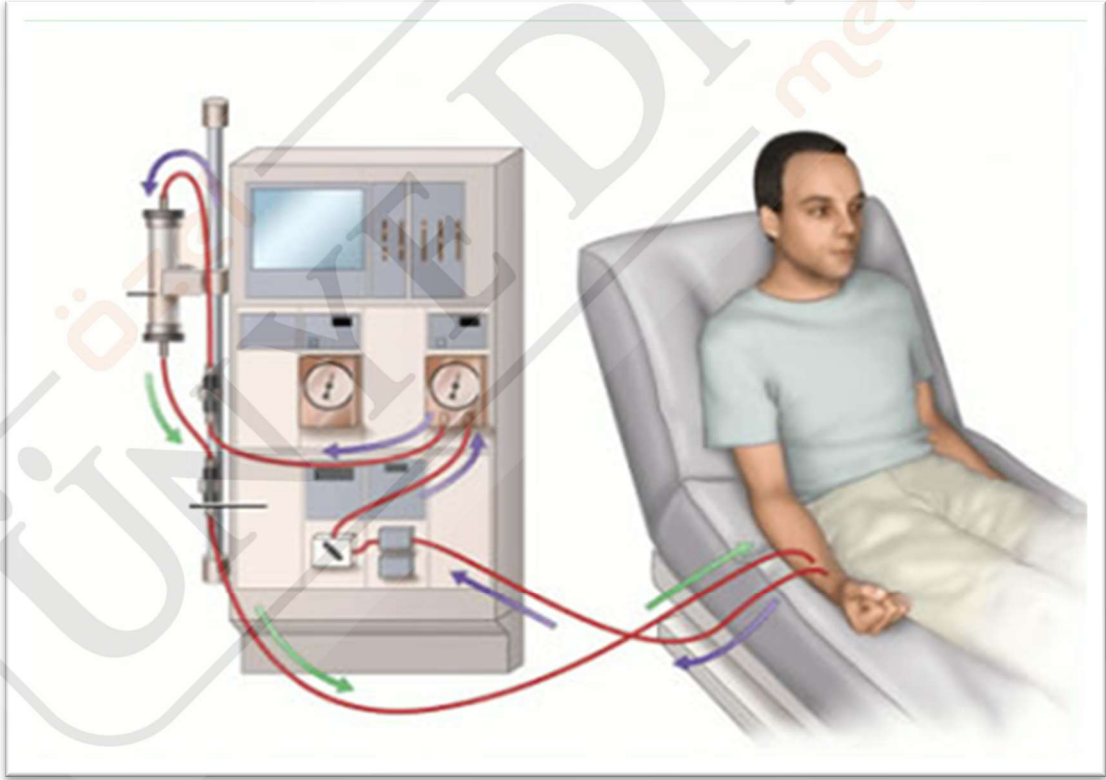
Hastanın diyetisyen ve doktoru ile görüşerek beslenme alışkanlıklarını düzenlemesi, sıvı alımını kontrol altında tutarak ilaçlarını zamanında kullanması ve tedavi süreci hakkında doktoru ile iletişim kurarak bilgi sahibi olması hastalığa uyuma yardımcı olacak stratejilerdir.

Kronik böbrek yetmezliği yaşayan hastalar için Hemodiyaliz (Diyaliz Merkezinde veya Ev Hemodiyalizi), periton diyalizi ve organ nakli olmak üzere üç temel tedavi seçeneği mevcuttur. Her bir tedavi seçeneğinin kendine özgü avantajları ve dezavantajları vardır. Hastaların sağlık durumuna, yaşam tarzına ve tercihlerine göre en uygun tedavi yöntemi seçilir.

HEMODİYALİZ

Böbrek yetmezliği olan hastada biriken fazla sıvının ve atık maddelerin yapay bir sistemle vücuttan uzaklaştırılması prensibine dayanır. Bu işlem sırasında hastanın kanı hemodiyaliz makinesi ve özel filtre (Diyalizör) yardımıyla vücut dışına alınarak temizlendikten sonra tekrar hastaya verilir.

Hemodiyaliz işlemi genellikle haftada 3 kez ve en az 4 saat süren seanlarla uygulanır. Kanın vücuttan alınarak makineye taşınması ile Diyalizör, atık maddeleri ve fazla sıvıyı kandan ayırır. Filtre edilen atıklar ve fazla sıvı makine tarafından dışarı atılır.



EV HEMODİYALİZİ

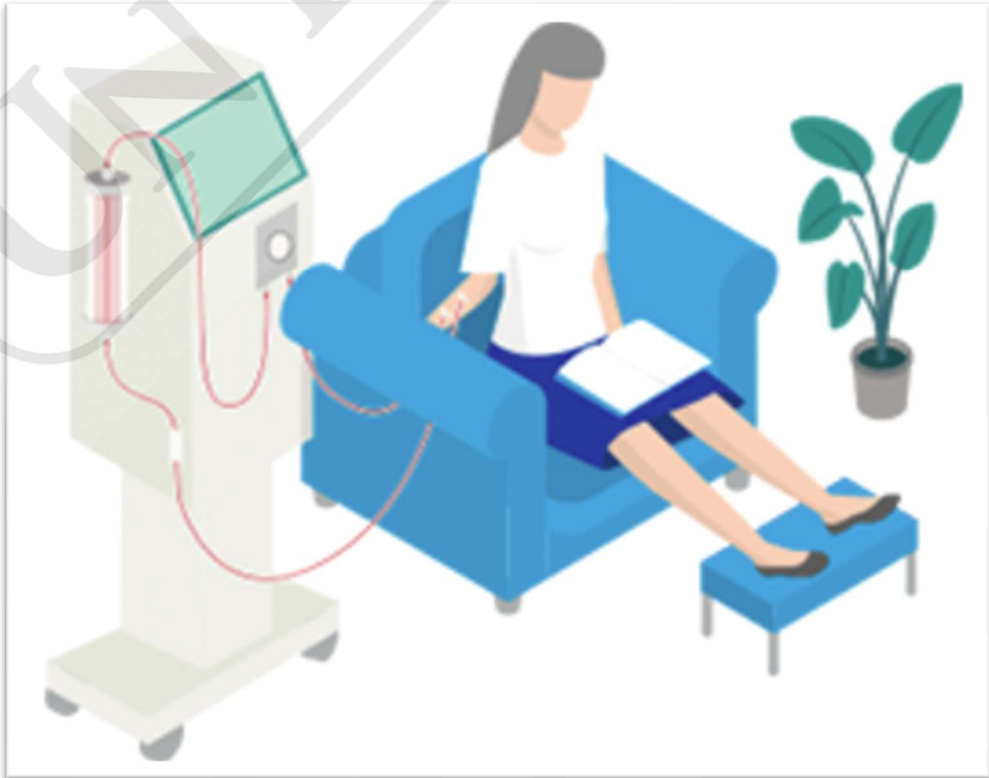
Ev hemodiyalizi, kanın vücut dışına alınarak bir diyaliz makinesi yardımıyla temizlendiği ve daha sonra vücuda geri verildiği, hastanın evinde uyguladığı tedavi yöntemidir.

Olumlu Yönleri:

- Evde hemodiyaliz, hastanın daha uzun süreli diyaliz yapmasına olanak tanır, bu da kanın daha iyi bir temizlenmesini sağlar. Hastalar daha az sıvı ve diyet kısıtlaması ile daha sağlıklı hissedebilirler.
- Evde tedavi imkânı, hastaların sürekli olarak diyaliz merkezine gitmesini önler, böylece zaman ve maliyet avantajı sağlar.

Olumsuz Yönleri:

- Ev hemodiyalizi yapmak eğitim ve hazırlık gerektirdiği için hasta ve ailesi detaylı eğitim almalıdır.
- Hemodiyaliz sırasında damar erişim bölgesinde kanama ve enfeksiyon riski bulunur.
- Evde kullanılan diyaliz makinelerinin bazı maliyetleri olabilir. Ayrıca ekipmanın evde kurulumu ve bakımı da dikkat gerektirir.



PERİTON DİYALİZİ

Periton diyalizi, karın boşluğunu saran zar (periton) kullanılarak vücuttaki atık maddelerin ve fazla sıvının temizlenmesini sağlayan bir diyaliz türüdür. Bu işlem, evde hastanın kendisi tarafından da uygulanabilir.

Olumlu Yönleri:

- Esnek bir program sunar, hastaların evde yapabileceği bir tedavi olduğu için, hastalar günlük programlarına göre ayarlamalar yapabilirler.
- Periton Diyalizi, hastaların daha bağımsız bir yaşam sürmelerini sağlar çünkü klinik ziyaretleri daha azdır.
- Kan filtreleme süreci daha düzenli olduğu için beslenme konusunda daha az sınırlama olabilir.

Olumsuz Yönleri:

- Karın boşluğuna yerleştirilen kateterin bakımı sırasında peritonit (karın zarı iltihaplanması-enfeksiyonu) riski yüksektir.
- Periton Diyalizi günlük olarak yapılması gereken bir tedavi olduğundan, sorumluluk yükü hasta üzerindedir. (Hastanın günlük olarak birkaç kez torba değişimi yapması gerekebilir)
- Tedavi sırasında kullanılan sıvılar vücutta şeker emilimine yol açarak kilo alımına sebep olabilir.



ORGAN NAKLİ

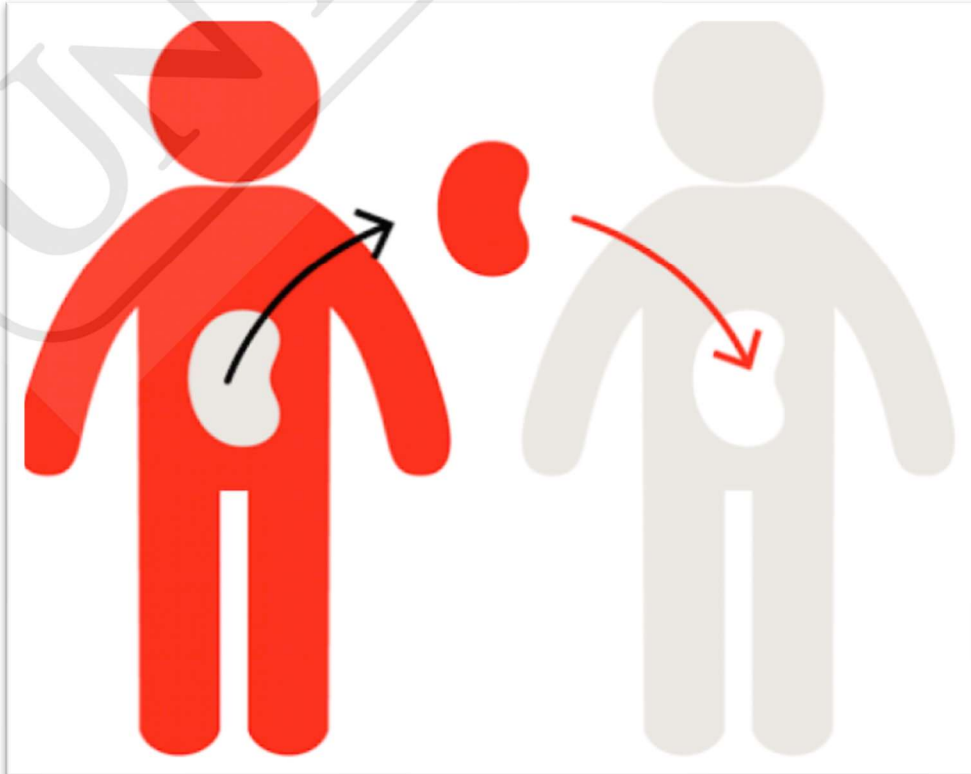
Organ nakli, hastanın sağlıklı bir donörden alınan böbreğin nakledilmesi ile normal böbrek fonksiyonlarına kavuşmasını sağlayan bir tedavi yöntemidir. Bu seçenek, diyalize bağımlı kalmak yerine, uzun vadeli bir çözüm sunar.

Olumlu Yönleri:

- Daha yüksek yaşam kalitesi sunar. Başarılı bir nakil sonrası hastalar, diyaliz gerektirmeyen bir yaşam sürebilir ve genel sağlık durumları genellikle düzelir.
- Diyet ve sıvı kısıtlamaları azalır. Nakil sonrası hastalar daha az diyet kısıtlaması yaşarlar ve sıvı tüketimlerinde daha özgür olurlar.
- Diyalize sürekli devam etmek yerine, nakil, uzun vadede maliyet açısından daha avantajlı olabilir.

Olumsuz Yönleri:

- Uygun bir böbrek bulmak uzun zaman alabilir ve organ nakli için uzun bekleme listelerinde yer almak gerekebilir.
- Nakil sonrası, vücudun yeni böbreği reddetmemesi için bağışıklık sistemi baskılayıcı ilaçlar kullanılması gerekir ve bu ilaçlar enfeksiyon riskini artırabilir.
- Nakil yapılan böbrek, çeşitli nedenlerle zamanla işlevini yitirebilir.



DİYALİZ YETERLİLİĞİ

Diyaliz tedavisinin ne kadar etkili olduğunu ölçmek için kullanılan kavramdır. Diyaliz yeterliliğini değerlendirmede KT/V ve URR (Üre Redüksiyon Oranı) ölçütü kullanılır.

- KT/V: Bu formül, temizlenen ürenin miktarını (K), diyaliz süresini (T) ve hastanın kan hacmini (V) dikkate alır. Yeterli bir diyaliz seansının Kt/V değeri 1.2 veya üzeri olmalıdır.
- URR (Üre Redüksiyon Oranı): Bu oran, diyaliz öncesi ve sonrası üre düzeylerinin karşılaştırılmasıyla hesaplanır. %65'in üzerindeki değerler, diyalizin yeterli olduğunu gösterir.

KURU AĞIRLIK

Kuru ağırlık, hastanın diyaliz seansından hemen sonra, vücutta fazla sıvı olmadan, ideal sağlık durumundaki vücut ağırlığıdır. Kuru ağırlık, kalp ve akciğer sağlığı ile genel kan basıncı kontrolü açısından önemlidir.

Doktorunuz, sizin için ideal kuru ağırlığı belirlemek için kan basıncınız ile vücudunuzdaki şişlikler ve vücut- su dengesini değerlendirir.

Diyaliz hastaları, tedavi seanslarından sonra fazla sıvılarından arındıklarında kuru ağırlıklarına ulaşırlar. Seanslar arasında vücudunuzda biriken aşırı sıvı, kuru ağırlığınıza ulaşmanızı zorlaştırır. Kuru ağırlığınız 3 ile 6 haftalık bir süre zarfında değişebilir. Kuru ağırlığınızın ne olması gerektiği konusunda doktorunuzla düzenli olarak konuşun.

DİYALİZ HASTASININ SIVI TAKİBİ

Diyaliz hastasının sıvı dengesini koruması tedavi süreçlerinde büyük önem taşır. Böbrekler yeterince çalışmadığı için vücut fazla sıvıyı atamaz. Bu nedenle diyaliz seansları arasında hastanın aldığı ve çıkardığı sıvının dikkatli bir şekilde takip edilmesi gerekir.

Aldığınız sıvılar; içtiğiniz sıvılar ve yediğiniz gıdalar, özellikle sıvı içeren (çorba, meyve vb.) yiyecekler sıvı yükünüzü artırabilir. Günlük sıvı alımınız doktorunuzun belirlediği miktarı geçmemelidir.

Çıkardığınız sıvılar; idrar üretiminiz varsa idrar miktarınızı kaydedin. İdrar çıkışınız azsa vücudunuzda sıvı birikebilir ve bu da kilo alımınıza, ödem oluşmasına neden olur.

Diyaliz sırasında uzaklaştırılan sıvılar; diyaliz sırasında vücudunuzdaki fazla sıvıyı hemodiyaliz makinesi uzaklaştırır ve diyaliz sonrasında vücudunuzda sıvı birikmesi engellenmiş olur.

VÜCUT AĞIRLIĞI ÖLÇÜMÜ

Diyaliz hastaları için düzenli vücut ağırlığı ölçümü hayati önem taşır. Her diyaliz seansı öncesinde ve sonrasında kilonuz ölçülerek vücuttaki sıvı yükü değerlendirilir.

Diyaliz sırasında fazla sıvınız uzaklaştırılarak diyaliz seansı sonunda vücut ağırlığınız kuru ağırlığınıza yaklaştırılır.

HEMODİYALİZ CİHAZLARI

Hemodiyaliz cihazları arteriyel kan pompası, iletkenlik monitörü, ısı monitörü, kan kaçağı dedektörü, basınç monitörleri, ultrafiltrasyon kontrol sistemi, ileri kontrol sistemleri gibi birçok modülden oluşan gelişmiş ve güvenli cihazlar olup kan devresi ve diyaliz solüsyonu devresi olmak üzere 2 ana bölümden oluşur.

Diyaliz makinesi, kanın pompa vasıtasıyla vücuttan alınarak esnek kan setleri ve diyalizörden geçip tekrar hastaya dönmesini sağlar. Her kullanım sonrası prosedürlere uygun olarak cihazların içi ve dışı dezenfekte edilir. Her hafta ve her ay ilgili bakım programlarına uygun olarak teknik personel tarafından özel dezenfeksiyon işlemleri ve bakımları yapılır.



DİYALİZÖRLER

Diyaliz işlemi sırasında kanı temizleyen bir filtre olan diyalizör; yaklaşık 20 cm boyunda ve 5 cm genişliğinde, sentetik, yarı geçirgen bir membrandan oluşan, binlerce içi boş tüp şeklinde lif içeren plastik bir silindirdir.

Diyaliz işlemi sırasında diyalizörün içindeki filtre borularının dış kısmı diyalizat (diyaliz sıvısıyla) doluyken, bu boruların içinden hastanın kanı geçecek şekilde pompalanır ve kandaki atıklar ile fazla sıvı atık diyalizat solüsyonuna geçerek bertaraf edilir. Temizlenmiş kan ise tekrar hastaya döner.

Diyaliz Merkezimizde Kaliteli ve Etkili bir tedavi için hastaya özel değerlere sahip Yüksek geçirgenlikli Diyalizörler kullanılmaktadır.

HEMODİYALİZ SOLÜSYONU

Hemodiyaliz solüsyonları bir elektrolit konsantresinin (Sodyum, bikarbonat, potasyum, kalsiyum, magnezyum, klor, asetat, glukoz) ultra saf su ile karıştırılmasıyla hazırlanır. Bu solüsyonlar kullanıma hazır bir şekilde farklı yoğunluk ve içerik reçeteleri ile fabrikalardan diyaliz merkezlerine transfer edilir.

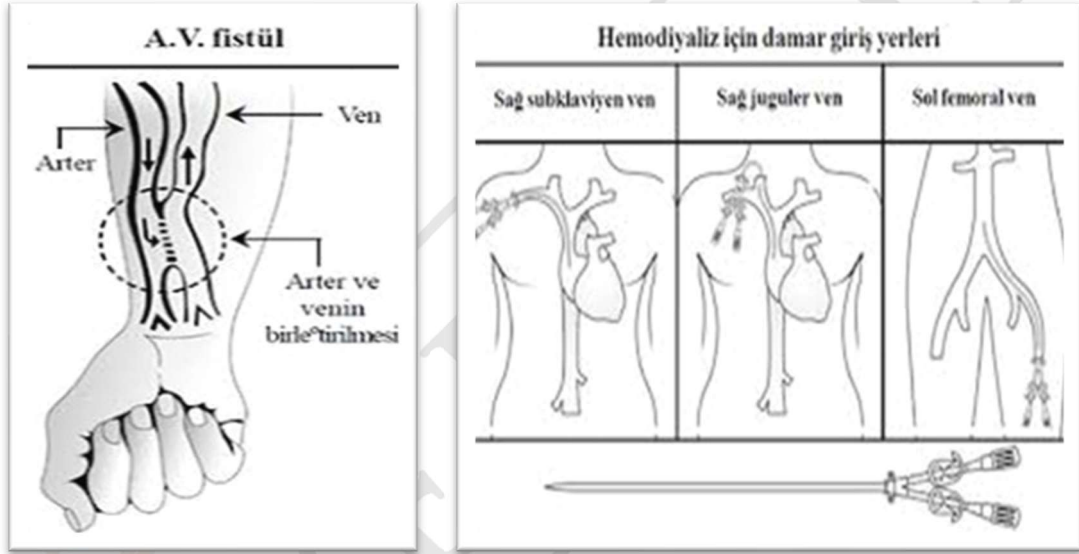
Hemodiyaliz makineleri belirli hacimlerdeki solüsyonun, önceden belirlenmiş hacimlerdeki ısıtılmış saf su ile karıştırılmasını sağlayarak son ürünü (Diyalizat) hazırlar. Diyaliz makinesi hazırladığı bu diyalizati istenen iletkenlik sınırlarına ulaştırdığında diyalizatın diyalizöre geçişine izin verir. Eğer iletkenlik istenen sınırların dışına çıkarsa makine iletkenlik alarmı verir ve diyalizi durdurur.

Her seans öncesi kullanılacak solüsyonun tarih ve bileşimi kontrol edilir.

Diyaliz Merkezimizde Hipoglisemi riskine karşı glukozlu diyaliz solüsyonları tercih edilmiş olup, Kaliteli ve Etkili bir tedavi için de hastanın Potasyum ve Kalsiyum değerlerine göre farklı içerikli Solüsyonlar kullanılmaktadır.

DİYALİZ HASTALARINDA KULLANILAN DAMAR ERİŞİM YOLLARI

Santral venöz kateter, fistül ve sentetik greftler damar erişim yolları olarak kullanılmaktadır.



FİSTÜL VE GREFT KULLANIMI

Fistül; hastanın kol veya bacağına, arter ve ven damarlarının cerrahi olarak birleştirilmesi ile oluşturulan doğal bir damar erişim yoludur. Fistül, uzun ömürlü ve düşük enfeksiyon riski taşıdığı için tercih edilen damar erişim yoludur.

Greft; hastanın arter ve ven damarları arasında sentetik bir tüp veya hastanın kendi damarları kullanılarak oluşturulan yapay bir damar bağlantısıdır. Fistül oluşturulamadığında veya uygun olmadığında greft kullanılır.

Fistül ve Greft Bakımı ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

- Fistül veya greft bölgesini her gün sabun ve su ile nazikçe yıkayın. Alanı temiz tutmak, enfeksiyon riskini azaltır.
- Fistül veya greft bulunan kolunuzu ağır kaldırma veya zorlamadan kaçının. Bu, damar erişim yolunun zarar görmesini önler.
- Fistül veya greft bulunan kola sıkı giysiler giymekten kaçının. Ayrıca, kan basıncınızı bu koldan ölçtürmeyin ve bu kola ilaç ve serum bağlamak için damar yolu açtırmayın.
- Ateş, şiddetli ağrı, sürekli kanama ayrıca irin gibi belirtileri gördüğünüzde hemen doktorunuza başvurun.
- Fistül veya greftin bulunduğu kolu yaralanmalardan koruyun. Çarpmalar ve kesiklerden kaçının.
- Düşük kan basıncı fistül ve greftin çalışmasını durdurur. Tansiyonunuz düştüğünde hemen düz bir zemine sırtüstü uzanın ve ayaklarınızı havaya kaldırın. Sorun devam ederse doktorunuza başvurarak tıbbi yardım alın.
- Kan akışının durması durumunda fistül veya greft tıkanmış olabilir. Bu durumda hemen doktorunuza başvurun.
- Fistüllerde nadir olmasına rağmen enfeksiyon belirtileri fark ederseniz (kızarıklık, şişlik, ağrı, ateş), derhal doktorunuza başvurarak tıbbi yardım alın.
- Fistül veya greft bölgesinde şişlik veya balonlaşma (anevrizma) fark ederseniz, bu durum acil müdahale gerektirebilir. Doktorunuzla hemen iletişime geçin.

KATETER KULLANIMI

Kateter; kanın diyaliz makinesine yönlendirilmesi için büyük bir damara yerleştirilen tüptür. Geçici veya kalıcı çözüm olarak kullanılabilir. Genellikle boyun, göğüs veya kasık bölgesine yerleştirilir. Kateterin temiz ve işlevsel kalması enfeksiyon riskini azaltmak ve tedavinin etkinliğini sağlamak açısından önemlidir.

Kateter Bakımı ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

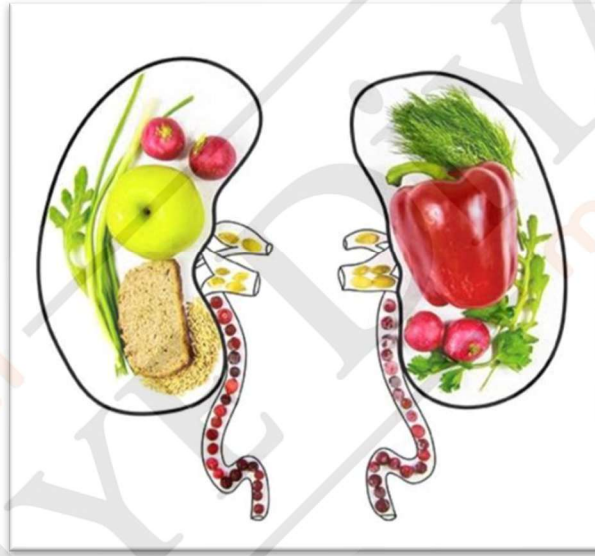
- Kateter bölgesini temiz ve kuru tutun.
- Kateter bölgesindeki bandaj, diyaliz seanslarınız sırasında hemşire tarafından değiştirilir. Yapışkan ve benzeri yabancı maddeler bölgeden tamamen temizlenir.
- Diyaliz seanslarınız sırasında hemşire tarafından kızarıklık, şişlik, sıcaklık artışı veya akıntı gibi enfeksiyon belirtileri kateter bölgeniz kontrol edilir. Aynı zamanda, kateteri yerinde tutan dikişler de kontrol edilir.
- **Kateterle duş alırken:** enfeksiyon riskini azaltmak için eczanelerden veya medikal firmalardan temin edeceğiniz su geçirmez şeffaf bant kullanın. Su geçirmez bandı kataterinizi ve etrafını tamamen saracak uzunlukta kesin. Diyaliz merkezinde katatere uygulanan yara bandı ve keseyi çıkartmadan üzerine su geçirmez bandı yerleştirin ve kenarlarını sıkıca kapatarak su geçirmez bir kaplama oluşturun. Gerekirse açık kalan yerler için tekrar bant kesin ve uygulayın. Duş başlığını kateter bölgesine doğrudan su gelmeyecek şekilde ayarlayın. Duş aldıktan sonra, kateter bölgesindeki su geçirmez kaplamayı dikkatlice çıkarın. Kateter bölgesini temiz, kuru bir havlu ile nazikçe kurulayın. Duş sonrası katater bölgesine su girdiğini tespit ederseniz hemen yara bandı ve katater kesesi çıkartılıp yeni pansuman yapılmalıdır. Nemli kalan bölge enfeksiyona yol açabilir.

Su Geçirmez Bandı (Banyo bandı) kendiniz temin edemediğiniz durumlarda Diyaliz Merkezimizdeki Sağlık Personelinden talep ederek teslim alabilirsiniz. (Sizi Kateter enfeksiyonlarından korumak için tek kullanımlık bantlar ücretsiz teslim edilir)

- Kateter bölgesine baskı uygulamaktan kaçının. Ağır kaldırma veya zorlama, kateterin yerinden oynamasına neden olabilir.
- Ateş, şiddetli ağrı, sürekli kanama veya irin gibi enfeksiyon belirtileri gördüğünüzde ve kateteri yerinde tutan dikişlerde sorun yaşadığınızda derhal tıbbi yardım alın.
- **Femoral katateri** olan hastalar uzun süre ayakta durmamalı, uzun süreli yürüyüş yapmamalı, spor aktivitelerinden kaçınmalıdır.
- Kateter bölgesinde uzun süreli kanama meydana gelirse, bölgeye baskı uygulayarak kanamayı durdurmaya çalışın ve derhal tıbbi yardım alın.
- Kateterin yerinden kayması veya çıkması durumunda derhal tıbbi yardım alın.

DİYALİZ HASTALARINDA BESLENME

Diyaliz hastaları için doğru beslenme, tedavinin başarısı ve genel sağlık durumu açısından önemlidir. Böbrekleriniz sağlıklı olduğu zaman atıkları kanınızdan uzaklaştırmak için sürekli çalışmaktaydı. Şimdi böbreklerinizin çalışması durdu ve atıklar, kanınızdan hemodiyaliz ile uzaklaştırılıyor. Fakat, seanslar arasındaki zamanlarda, atıklar kanınızda tekrar kritik seviyelere ulaşabilir ve sizi hasta edebilir. Bu nedenle, diyabet, hipertansiyon gibi diğer sağlık koşulları da dikkate alınarak özel bir diyet planı uygulanmalıdır. Her hastanın ihtiyaçları farklı olduğundan, diyet planınızı mutlaka doktorunuz ve diyetisyeninizle birlikte oluşturmalsınız.



Sıvı Gıdalar

Sıvı alımı, vücutta fazla sıvı birikmesini önlemek için sınırlandırılmalıdır. Diyaliz hekimi ve hemşireniz günlük alabileceğiniz sıvı miktarını belirlemede size yardımcı olacaktır. Bu miktardan fazla tüketeceğiniz sıvı, kan basıncınızın yükselmesine, ciddi kalp problemlerine ve diyaliz tedavinizin etkisinin ağır olmasına neden olur.

Oda ısısında sıvı halde bulunan her besin aynı zamanda su içerir. Çorba, dondurma, jöle gibi yiyeceklerin azımsanmayacak oranda su içerdiğini akılda tutunuz.

Kavun, şeftali, elma, portakal, domates, marul, kereviz gibi çoğu meyve ve sebze de fazla miktarda su içerir. Bütün bu yiyecekleri sıvı alımı hesabınıza ekleyin.

Potasyum İçeren Besinler

Potasyum özellikle süt, meyve ve sebzelerde bulunan bir mineraldir. Kurutulmuş, işlenmiş ve konsantre ürünlerde potasyum oranı daha da yükselir. Diyaliz seansları arasında biriken potasyum kalp atımlarınızı etkileyebilir. Yiyecekler ile fazla miktarda potasyum almak diyaliz hastaları için tehlikeli olabilir, hatta ölüme bile neden olabilir.

Sevdiğiniz yiyeceklerden tamamen vazgeçmek yerine tüketimini sınırlandırın. Örneğin bir bütün armudun yerine yarısını yemek gibi. Sarı meyve ve sebzeleri yüksek potasyum içeriğinden dolayı az miktarda tüketin.

Patates ve diğer sebzeleri kabukları soyulduktan sonra fazlaca miktardaki suyun içerisinde birkaç saat bekletirseniz içeriğindeki potasyumun birazını uzaklaştırabilirsiniz.

Potasyum İçeriği Yüksek Olduğu İçin Tüketilmesi Sakıncalı Olan Besinler:

Süt ve Süt Ürünleri: Süt tozu (yağlı, yağsız)

Et ve Ürünleri: Sucuk, salam, sosis, pastırma, jambon, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, işkembe

Kuru baklagiller- Yağlı Tohumlar: Kuru yemişler (çekirdek, fındık, badem, ceviz) kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, kestane

Meyveler: Hurma, muz, kavun, avokado, nar, kivi, ayva, yenidünya, kurutulmuş meyveler (kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı)

Sebzeler: Enginar, pancar, mantar, kereviz, domates, salatalık, ıspanak, pazı, asma yaprağı, semizotu, karalahana, bakla, tatlı kabağı, maydanoz, sarımsak, börülce, kuşkonmaz

Tahıllar: Bulgur, mısır, mısır unu, tarhana, patates

Tatlılar: Çikolata, pekmez, tahin, pestil, hurma tatlısı

Diğer Besinler: Patates cipsi, soya sosu, kahve, kakao, neskafe, salça, kuş üzümü, kuru maya, kolalı içecekler ve hazır meyve suları

Fosfor İçeren Besinler

Fosfor birçok yiyecekte bulunan mineraldir. Kanınızda bulunan yüksek miktarda fosfor kalsiyumun kemiklerinizden kana geçişine neden olur. Kalsiyum kaybetmek kemiklerinizin zayıf düşmesine ve kolay kırılabilir hale gelmesine neden olur. Ayrıca fazla miktarda fosfor, kalp damar hastalıkları, kaşıntı, kramp gibi sorunlara yol açabilir.

Diyaliz seansları arasında kullandığınız sevelamer, lantanyum, kalsiyum asetat, kalsiyum karbonat gibi fosfor bağlayıcı ilaçlar, fosforu, midenizde ve bağırsaklarda bağlayarak kana karışmasını önler ve dışkı ile atılmasını sağlar.

Fosfor içeriğı yüksek olduğı için tüketilmesi sakıncalı olan besinler:

Süt ve Süt rnleri: Süt tozu, kaşar peyniri, otlı peynir, keçi sütü, keçi peyniri

Et ve et rnleri: Balık, deniz ürünleri, salam, sucuk, sosis, pastırma, beyin, böbrek, dalak, karaciğer, işkembe

Kuru baklagiller ve Yağı Tohumlar: Kuruyemişler, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, susam, iç bakla

Meyveler: Kuşburnu, pestil, kurutulmuş meyveler

Sebzeler: Kurutulmuş sebzeler, sarımsak, iç bezelye, enginar, kereviz, mantar, toz soğan

Tahıllar: Kepekli rnler, bulgur, peynirli krakerler, cips

Tatlılar: Karamela, tahin helvası, pekmez

Diğer: Kolalı içecekler, hazır meyve suları, aşure, ikolata

Protein İçeren Besinler

Diyalize başladıktan sonra diyaliz öncesi uygulanan düşük protein içerikli diyetleri bırakmalısınız. Diyaliz hastaları yüksek kalitede protein içeren diyetlere yönelmelidir. İyi beslenme sağlıkla doğru orantılıdır.

Yüksek kaliteli bir protein diyeti ile enfeksiyonlara karşı direnciniz artar ve cerrahi operasyonlar sonrası iyileşme zamanınız kısalır. Protein, kasların korunması ve doku onarımı konusunda etkilidir.

Vücuttaki protein atık ürün olarak “üre” isminde bir maddeye dönüşecek şekilde parçalanır. Fazla üre birikimi sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bazı protein kaynakları diğerlerine oranla daha az atık ürün oluşturur. Bunlar yüksek kaliteli proteinler olarak adlandırılır ve ihtiyacınızın bu kaynaklardan sağlanması kanda biriken üre miktarının azalmasını sağlayabilir. Yüksek kaliteli proteinler; et, balık, kümes hayvanlarının eti, yumurta (özellikle beyazı)

Protein değeri yüksek bir besin tüketirken fosfor ve potasyum alımınızı artırabilirsiniz. Diyaliz hekiminiz ve diyetisyeniniz bu besinlerin porsiyonları konusunda size gerekli bilgiyi sağlayacaktır.

Sodyum İçeren Besinler

Sodyum, tuz ve diğer yiyeceklerin içerisinde bulunur. Konserve gıdalar ve dondurulmuş yiyecekler çok fazla sodyum içerir. Fazla sodyum susuzluk hissini artırır. Sonrasında fazla miktarda sıvı alırsanız, kan basıncınız (tansiyon) yükselir ve kalbiniz daha çok çalışmak zorunda kalır. Zaman içerisinde bu durum kalp yetmezliğine neden olur. Doğal olarak düşük sodyum içerikli taze yiyecekler tüketmeyi deneyin. Marketlerde düşük sodyum işareti taşıyan gıdalara yönelin.

Tuz yerine kullanılabilen yapay tat vericiler potasyum içerdikleri için kullanılmamalıdır. Diyetisyeninizden sodyum içermeyen diğer baharatlar hakkında bilgi alabilirsiniz. Salça, şalgam, turşu gibi yiyeceklere dikkat edin.

Tuz tüketimi azaltılmadan su tüketimi azaltılamaz!!

Vitamin ve mineraller

Gıda kısıtlamaları olduğu için vitamin ve minerallerin diyet ile alımı da oldukça kısıtlanabilir. Eksikliği düşünüldüğünde veya belirlendiğinde doktorunuz size bir vitamin ve mineral takviyesi reçete edecektir. Diyaliz hastaları doktora danışmadan kesinlikle vitamin ve mineral takviyesi kullanmamalıdır.

Kalori Hesabı

Kalori, vücut için gerekli enerjiyi temin eder. Eğer doktorunuz kalori kısıtlamasına gitmenizi istiyorsa yiyeceklerden aldığınız kaloriyi azaltmanız gerekiyor. Porsiyon kontrolünü daha küçük tabaklar kullanarak sağlayabilirsiniz. Yavaş çiğneyerek hem tokluk hissinizi daha iyi fark edebilir hem daha iyi sindirim sağlayabilirsiniz.

Diyaliz tedavisi alan bazı hastalar ise kilo alımına ihtiyaç duyar. Zeytinyağı, ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağlar iyi bir kalori kaynağıdır. Bunları şehriye ve pirinç ile yapılan yemeklerde veya ekmek ile tüketebilirsiniz.

Beslenme bozukluğu olan hastalar diyaliz hekimi ile görüşüp “medikal beslenme ürünleri” hakkında bilgi almalıdır. Genellikle sıvı içecek şeklinde olan bu ürünler oldukça zengin ve besleyicidir.

Margarin ve tereyağı kalori bakımından zengindir fakat yağlı besinler damarlarınızın tıkanmasına neden olabilir. Bunları nadir tüketmelisiniz. Bitkisel yağları tercih etmelisiniz.

İşlenmiş şekerleme, şeker, bal, reçel ve jöle damarlarınızı tıkamadan size enerji sağlar. Diyabet hastalığınız var ise şekerli gıdaları tüketirken dikkatli olun.

HEMODİYALİZ SEANS GÜNÜ BESLENME

Hemodiyaliz seansı sırasında beslenmek olumsuz etkiler yaratabilir, bunun için hemodiyaliz seans gününde hem hipoglisemiye hem de açlığı önlemek için Diyalizden 1-2 saat önce dengeli bir öğün yemek önerilir.

Hemodiyaliz Sırasında Yemek Yemenin Olumsuz Yönleri;

- **Tansiyon Düşmesi (Hipotansiyon);** Yemek yemek, sindirim sistemine kan akışını artırır. Diyaliz sırasında zaten sıvı çekildiği için kan basıncı düşebilir.
- **Mide Bulantısı ve Kusma;** Diyaliz sırasında mide ve bağırsak hareketleri yavaşlar. Bu da yemeğin mideyi rahatsız etmesine ve bulantı/kusmaya yol açabilir.
- **Enfeksiyon Riski;** Diyaliz sırasında damar yolu açıktır ve steril bir ortam gerekir. Yiyecek artıkları veya ellerdeki mikroplar, enfeksiyon riskini artırabilir.
- **Diyalizin Etkinliğini Azaltabilir;** Yemekle birlikte alınan protein ve diğer maddeler diyaliz sırasında farklı şekilde filtrelenebilir. Bu, diyalizin temizleme kapasitesini olumsuz etkileyebilir.

DİYALİZ HASTALARINA EGZERSİZİN FAYDALARI

Egzersiz; kalp ve damar sağlığını destekler, kan dolaşımını iyileştirir ve tansiyonu kontrol altında tutar. Düzenli egzersiz yapmak, kas gücünü artırıp eklem hareketliliğini ve esnekliğini geliştirirken enerji seviyelerini yükseltir ve yorgunluk hissini azaltır. Ayrıca egzersiz sırasında endorfin salgılanması artacağı için ruh halini iyileştir, stres ve depresyon azalır.

Düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolüne yardımcı olur ve sağlıklı vücut ağırlığını korur.

Uygun Egzersiz Türleri

Diyaliz hastaları için uygun egzersizler, düşük etkili ve güvenli aktiviteler olmalıdır. Yürüyüş, en kolay ve güvenli egzersizlerden biridir. Günde 20-30 dakika tempolu yürüyüş, kardiyovasküler sağlığı destekler ve genel kondisyonu artırır.

Düşük etkili bir kardiyo egzersizi olan bisiklet sürmek, bacak kaslarını güçlendirir ve dayanıklılığı artırır.

Su, eklemlere binen yükü azalttığı için yüzme, tüm vücut kaslarını çalıştıran etkili bir egzersizdir.

Esneklik, denge ve kas gücünü artıran yoga ve pilates, diyaliz hastaları için uygun egzersiz seçenekleridir. Hafif ağırlıklarla yapılan direnç egzersizleri, esneme hareketleri ve basit aerobik aktiviteler evde rahatlıkla yapılabilir.

Egzersiz Programına Başlarken

Egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuzla konuşun ve onay alın. Sağlık durumunuza uygun egzersiz türleri ve yoğunluğu konusunda doktorunuzdan bilgi alın.

Egzersiz programına yavaş başlayın ve zamanla kademeli olarak yoğunluğu artırın. Vücudunuzu dinleyin ve aşırıya kaçmaktan kaçının. Egzersiz öncesinde ısınma hareketleri yaparak kaslarınızı hazırlayın. Egzersiz sonrasında ise soğuma ve esneme hareketleri yaparak kaslarınızı rahatlatın.

Egzersiz sırasında Doktor ve Diyetisyenin 2 diyaliz seansı arasındaki önerdiği miktarı geçmemek kaydı ile su içmeyi unutmayın. Egzersiz öncesi ve sonrası sağlıklı atıştırmalıklarla enerji seviyenizi dengede tutun. Egzersiz programınızı düzenli olarak takip edin ve herhangi bir rahatsızlık veya ağrı durumunda doktorunuza başvurun.

Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kateter veya fistül bölgesine zarar vermemek için dikkatli olun. Bu bölgeleri koruyarak egzersiz yapın. Egzersiz sırasında herhangi bir ağrı, baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz hemen durun ve doktorunuza danışın. Rahat, nefes alabilen kıyafetler ve uygun spor ayakkabılar giyin. Bu, egzersiz sırasında rahat hareket etmenizi sağlar.

Egzersiz programınızı doktorunuz ve diyaliz ekibinizle düzenli olarak gözden geçirin ve gerekli ayarlamaları yapın.

KİŞİSEL BAKIM VE TEMİZLİK

Diyaliz tedavisi gören hastalar, enfeksiyon riskinin yüksek olduğu ve genel sağlık durumunun daha kırılgan olduğu bir durumu yaşarlar. Bu nedenle, kişisel bakım ve temizlik alışkanlıklarına özen göstermek son derece önemlidir.

El ve Cilt Bakımı

- Enfeksiyon riskini azaltmak için ellerinizi düzenli olarak sabun ve suyla yıkayın. Özellikle diyaliz tedavisinden önce ve sonra ellerinizi iyice temizleyin.
- Sabun ve suya erişim olmadığında, alkol bazlı el dezenfektanları kullanarak ellerinizi dezenfekte edin.
- Cildinizin kurummasını önlemek için nemlendirici kremler kullanın. Diyaliz hastalarında cilt kuruluğu yaygın bir sorundur ve düzenli nemlendirme önemlidir.
- Cildinizde kesik veya yara oluştuğunda, hemen temizleyip yara temizleyici solüsyon uygulayın ve gerekirse steril bir bandajla kapatın. Yaralarınızı mutlaka diyaliz hekiminize gösterin ve reçete ettiği ilaçları kullanın.

Diş ve Ağız Bakımı

Dişlerinizi günde en az iki kez, sabah ve akşam olmak üzere, florürlü diş macunu ile fırçalayın. Diş aralarını temizlemek için günde bir kez diş ipi kullanın. Bu, plak ve bakteri oluşumunu azaltır. Antibakteriyel ağız gargaraları kullanarak ağız hijyeninizi destekleyin.

Ağız sağlığını korumak için düzenli olarak diş hekimine görünün.

Genel Vücut Temizliđi

Vücutunuzu temiz tutmak için düzenli olarak banyo yapın. Ancak, banyo yaparken diyaliz kateter veya fistül bölgesini korumaya özen gösterin. Eğer bir diyaliz kataterine sahipseniz mutlaka şeffaf su geçirmez banyo bandını uyguladıktan sonra banyo yapın.

Kateter ve Fistül Bakımı

Diyaliz kateteri veya fistül bölgesinin temizliği çok önemlidir. Bu bölgeyi temiz ve kuru tutun, enfeksiyon belirtilerine karşı dikkatli olun. Şişlik, kızarıklık, ağrı gibi belirtileri mutlaka diyaliz hekiminizle paylaşın. Temizliđi doktorunuzun veya hemşirenizin önerdiği şekilde yapın.

Giysi Temizliđi

Temiz giysiler giyin ve çamaşırlarınızı düzenli olarak yıkayın. Kirlı giysiler enfeksiyon riskinizi arttıracaktır. Giysilerinizi cilt dostu deterjanlarla yıkamak tahrişı önleyebilir.

Ayak Bakımı

Ayaklarınızı düzenli olarak yıkayın ve iyice kurulayın. Özellikle parmak aralarını kurutmaya özen gösterin. Ayak tırnaklarınızı düzenli olarak kesin, ancak çok kısa kesmekten kaçının. Diyabetik ayak komplikasyonlarından korunmak için dikkatli olun. Ayaklarınızda yara, kızarıklık veya şişlik gibi belirtiler fark ederseniz hemen doktorunuza başvurun.

Diyaliz Ekipmanı ve Ortam Temizliđi

Diyaliz tedavisi evde yapılıyorsa, diyaliz alanını temiz ve düzenli tutun. Bu alanın tozsuz ve hijyenik olması enfeksiyon riskini azaltır.

EL HİJYENİ (BAKIMI) VE ÖNEMİ

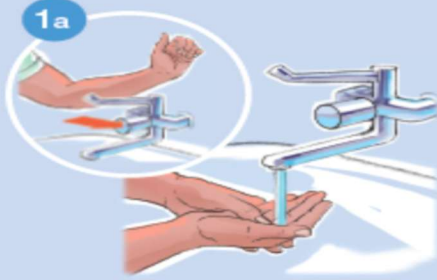
Diyaliz tedavisi gören hastalar, bağışıklık sistemlerinin zayıf olması ve tıbbi ekipmanların kullanımı nedeniyle enfeksiyon riskine karşı daha hassastır. Enfeksiyonların önlenmesinde el hijyeni kritik bir rol oynar. El hijyeni, ellerde bulunabilecek mikropların, bakterilerin ve virüslerin temizlenmesi anlamına gelir.

- El hijyeni, enfeksiyonların yayılmasını önler ve diyaliz tedavisi sırasında enfeksiyon kapma riskini azaltır.
- Ellerde biriken mikroplar, vücuda ağız, burun veya gözler yoluyla girerek hastalıklara neden olabilir. Bu nedenle, el hijyeni genel sağlığı korur.
- Ellerin temiz olması, diyaliz makinesi ve diğer tıbbi ekipmanlarla temas sırasında bu cihazlarla mikrop bulaşmasını önler.

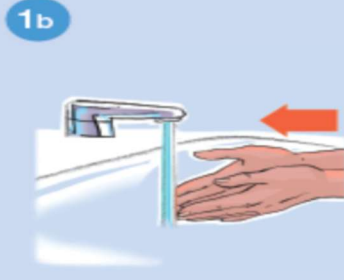
Doğru El Yıkama Teknikleri

Doğru el yıkama, mikropların etkili bir şekilde temizlenmesi için belirli adımlar izlenerek yapılmalıdır.

- Ellerinizi temiz, akan su ile iyice ıslatın.
- Ellerinize yeterli miktarda sabun alın. Sabun, mikropların etkili bir şekilde temizlenmesine yardımcı olur.
- Ellerinizi en az 20 saniye boyunca ovalayarak sabunlayın. Parmak araları, tırnak altları ve ellerinizin her yüzeyine sabun ulaştığından emin olun.
- Ellerinizi temiz, akan su ile iyice durulayın.
- Diyaliz seanstarından önce ve sonra ellerinizi mutlaka yıkayın veya dezenfekte edin. Diyaliz hastaları ve personel, el hijyeninin önemi ve doğru el yıkama teknikleri konusunda düzenli olarak bilgilendirilir.
- Ellerinizi tek kullanımlık kâğıt havlu ile kurulayın. Elektrikli el kurutma makineleri de kullanılabilir.
- Sabun ve suyun bulunmadığı durumlarda, en az %60 alkol içeren el dezenfektanları kullanın. El dezenfektanını tüm el yüzeyine uygulayın ve elleriniz kuruyana kadar ovalayın.



1a
Eller su ile ıslatılır ...
(dizsek ile temas edilen
musluk)



1b
Eller su ile ıslatılır ...
(otomatik/ sensörlü
musluk)



2
... ellerin tüm yüzeyine
yetecek miktarda sabun
alınır.



3
Avuç içleri
sürtülerek
ovalanır ...



4
... sağ avuç içi sol el
üzerine parmak araları
sürtülür ve tersi tekrarlanır ...



5
... avuç içleri ve
parmak araları
birbirine sürtülür ...



6
... parmaklar avuçların
içine kenetlenir ve
birbirlerine sürtülür ...



7
... sol başparmak sağ avuç
içine alınır, döndürerek
ovalanır ve tersi diğer elle
tekrarlanır ...



8
... sağ el parmak uçları sol el
avucunda döndürerek ovalanır,
ve tersi diğer elle tekrarlanır.



9a
9b
Eller su ile durulanır ...



10a
... musluk dizsek ile dokunarak (10a) veya
Sensörden ellerinizi çekerek kapatılır. (10b)



11
... tek kullanımlık
havlu ile tamamen
kurulanır ...



12
... artık
elleriniz kuru
ve güvenli.

SİGARA KULLANMANIN ZARARLARI VE DİYALİZE ETKİSİ

Sigara, dünya genelinde birçok hastalığın başlıca nedenlerinden biri olup, özellikle böbrek hastaları üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Diyaliz tedavisi gören bireyler için sigara kullanımı, hastalığın seyrini kötüleştiren ve tedavinin etkinliğini azaltan birçok riski de beraberinde getirir. Sigara hem böbrek sağlığını doğrudan etkiler hem de diyaliz sürecini zorlaştırır.

Sigara içmek, başta akciğerler olmak üzere birçok organı etkiler ve ciddi sağlık sorunlarına yol açar. En yaygın zararlarından bazıları şunlardır:

- Sigara, damarların daralmasına ve sertleşmesine neden olur, bu da yüksek tansiyon, kalp krizi ve inme riskini artırır.
- Sigara içen kişilerde kronik bronşit, amfizem ve akciğer kanseri gibi ciddi solunum yolu hastalıkları daha sık görülür.
- Sigara kullanımı, bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyonlara karşı direnci azaltır.
- Sigara içmek, başta akciğer kanseri olmak üzere birçok kanser türünün gelişme riskini artırır. Ayrıca mesane, böbrek, ağız ve boğaz kanserine yakalanma riski de yüksektir.
- Sigara içmek, damarların sertleşmesine (ateroskleroz) neden olur. Bu durum, diyaliz için gereken damar erişim yollarının (fistül veya kateter) düzgün çalışmasını engelleyebilir. Damar tıkanıklıkları, diyaliz işleminin verimini azaltır ve hastanın kan dolaşımını olumsuz etkiler.
- Sigara, kan basıncını yükselterek hipertansiyona yol açar. Yüksek tansiyon, diyaliz hastalarının karşılaştığı başlıca sorunlardan biridir ve sigara bu sorunu daha da kötüleştirir. Kontrolsüz yüksek tansiyon, böbrek yetmezliğinin ilerlemesine ve kalp hastalıklarına zemin hazırlar.
- Böbrek yetmezliği olan hastalarda kalp-damar hastalığı riski zaten yüksektir. Sigara içmek, bu riski katlanarak artırır. Diyaliz gören hastalar için kalp sağlığı kritik öneme sahiptir. Sigara kullanımı, kalp krizi riskini artırarak yaşam süresini kısaltabilir.
- Sigara, kan dolaşımını zayıflatır ve dokuların yeterince oksijenlenmesini engeller. Bu durum, diyaliz hastalarının daha yorgun ve halsiz hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda yara iyileşmesini zorlaştırır, bu da fistül veya kateter bölgesindeki yara bakımı açısından riskli olabilir.

- Diyaliz tedavisi gören hastalar, enfeksiyonlara karşı daha duyarlı olabilir. Sigara içmek bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyon riskini artırır. Bu da diyaliz kateteri veya fistül bölgesinde enfeksiyon oluşumuna neden olabilir.
- Böbrek nakli düşünen diyaliz hastaları için sigara kullanımı büyük bir sorundur. Sigara içen hastalarda nakil sonrası komplikasyonlar daha sık görülür ve yeni böbreğin reddedilme riski artar. Ayrıca sigara kullanımı, nakil sonrası enfeksiyon riskini de artırır.

Sigara Bırakma Desteği

Sigara bırakmak, sağlığını önemli ölçüde iyileştirebilir, ancak bu süreç her zaman kolay olmayabilir. Diyaliz hastaları için sigara bırakma desteği ve tedavisi, daha etkili sonuçlar alınmasına yardımcı olabilir. Sigara bırakma desteği almak için şu adımları izleyebilirsiniz:

- Sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde, doktorunuzla bu konuda konuşarak tıbbi destek alın. Gerekli görüldüğünde nikotin replasman tedavileri veya ilaçlar reçete edilebilir.
- Hastanelerin Sigara Bırakma kliniğine başvurabilirsiniz.
- Sigara bırakma sürecinde, benzer deneyimler yaşayan kişilerle bir araya gelmek motive edici olabilir. Sigara bırakma destek grupları bu süreçte size yardımcı olabilir.
- Sigara bırakmak, bazen stres ve kaygıya yol açabilir. Bu durumda bir psikolog ya da danışmandan destek almak süreci kolaylaştırabilir.

ZİYARET VE REFAKATÇİ KURALLARI

- Diyaliz Merkezinde tam teşekküllü hastanelerde olduğu gibi bir refakatçi uygulaması yoktur.
- Bir diyaliz hastası diyaliz kliniğine klinik tarafından görevlendirilmiş hasta taşıma aracı ile getirilir.
- Hastaya, diyaliz kliniğinde tedaviye alınmasını beklediği sırada yardımcı personel, hemşire/ler veya sekreter tarafından gerektiğinde yardım sağlanır.

- Hasta tedavi salonunda ise yardımcı personel ve hemşire/ler tarafından tedavi öncesi, sırasında ve sonrasında hastaya her türlü konuda eşlik edilir.
- Fakat hareket kabiliyeti olmayan hastalar, çocuk hastalar, madde bağımlıları, hamileler, çok yaşlı ve bilinci yerinde olmayan hastalar gibi klinik hekimi tarafından refakate ihtiyaç duyulduğu belirlenen özellikli hastaların olması durumunda, hasta yakını/refakatçisi **Diyaliz Merkezi'ne kabulü sonrasında aşağıdaki kurallara uymakla yükümlüdür;**
- Hasta yakını/Refakatçi yalnızca hastanın yanında durması zorunlu ise tedavi salonuna girebilecektir.
- Giriş- Çıkış işlemleri sırasında tedavi salonu dışında bekleyecektir.
- Tedavi başlamadan önce hastanın yanında bulunması gerektiği durumlarda ise hasta istasyonunda tedavi öncesi gerçekleştirilecek hazırlıklara engel olmayacak şekilde klinik kurallarına uymakla yükümlüdür.
- Tedavinin başlangıcında ve sırasında tedavinin sonlandırılmasında doktor direktiflerinin ve diyaliz kurallarının uygulanması için herhangi bir engel oluşturmamalıdır.
- Hasta yakını/refakatçi hastanın bakımına izin verilen ölçüde yardım eder. Hekim ve hemşire direktifleri dışında hastaya yönelik herhangi bir uygulama yapmayacaktır.
- Hasta yakını/Refakatçiler tedavinin başlaması, tedavi esnası ve bitiminde hemşireler tarafından uyulması gerektiği belirtilen hijyen gerekliliklerine uymakla yükümlüdür. Örn: Hasta iğne çıkış yerine bası uygulaması sırasında eldiven giyilmesi istenebilir.
- Hasta yakını/Refakatçiler diyaliz makinesine dokunamazlar örn: alarm susturma, tedavi verilerini değiştirme vb.
- Hasta yakını/Refakatçiler kliniğe ait eşya, malzemeleri düzenli ve temiz tutmakla yükümlüdür.
- Hasta yakını/Refakatçiler doktor ya da hemşireye danışmadan hastaya hiçbir yiyecek, içecek vermeyecektir.
- Refakatçiler hastaları ile ilgili bir sorun olduğu zaman hemşire/doktora bilgi verecektir.

***ZİYARET ÖNCESİ VE SONRASINDA ELLERİNİZİ SU VE SABUN İLE YIKAYINIZ.**

HASTA HAKLARI VE SORUMLULUKLARI

Türkiye, 1 Ağustos 1998 de “Hasta Hakları Yönetmeliği” ni yürürlüğe koymuştur. Hasta hakları yönetmeliğinde amaç temel insan haklarının ve anayasada kabul edilen hasta hakkını somut olarak göstermek ve sağlık hizmeti verilen bütün kuruluşlarda insan haysiyetine yakışır şekilde herkesin hasta haklarından faydalanabilmesine, hak ihlallerinden korunabilmesine ve gerektiğinde yasal korunma yollarını kullanabilmesini sağlamaktır.

Sağlık Hizmetinin Sunumu Sırasında Aşağıdaki İlkeler Uygulanması Esastır:

- Sağlık hizmetlerinden adalet ve hakkaniyete uygun olarak faydalanma
- Bilgi isteme hakkı
- Sağlık kuruluşunu seçme ve değiştirme, personeli tanıma, seçme ve değiştirme hakkı
- Öncelik sırasının belirlenmesini isteme hakkı
- Tıbbi gereklere uygun teşhis, tedavi ve bakım
- Tıbbi gereklilikler dışında müdahale yasağı
- Tıbbi özen gösterilmesi
- Kayıtları inceleme ve düzeltilmesini isteme hakkı
- Bilgi verilmesini yasaklama ve bilginin gizli tutulması hakkı
- Mahremiyete saygı gösterilmesi hakkı
- Tıbbi işlemlere rıza verme, reddetme, durdurma hakkı
- Güvenliğin sağlanması hakkı
- Dini vecibelerini yerine getirebilme hakkı
- İnsani Değerlere Saygı Gösterilmesi ve Ziyaret hakkı
- Refakatçi bulundurma hakkı
- Müracaat, şikâyet ve dava hakkı
- Bedeni, ruhi ve sosyal yönden tam bir iyilik hali içinde yaşama hakkının en temel insan hakkı olduğu daima göz önünde bulundurulur.
- Yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkı ve hiçbir kimsenin bu hakkı ortadan kaldırmak yetkisinin olmadığı bilinerek hastaya insanca muamelede bulunulur.

- Din, dil, ırk, mezhep, cinsiyet, siyasi düşünce, ekonomik ve sosyal durum, felsefi inanç farklılıkları dikkate alınmaz.
- Tıbbi zorunluluk ve kanuni haller dışında kişinin rızası olmaksızın vücut bütünlüğüne ve kişilik haklarına müdahale edilemez.
- Kişi, rızası olmadan tıbbi araştırmalara tabi tutulamaz.
- Hastanın manevi yapısı üzerinde fena tesir yapmak suretiyle hastalığın artması ihtimali bulunması ve hastalığın seyrinin ve sonucunun vahim görülmesi hallerinde, teşhis saklanabilir.
- Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında; kişisel verilerinizin işlenip işlenilmediğini öğrenme ve bilgi talep etme hakkına, amacına uygun kullanılıp kullanılmadığını öğrenme hakkına, var ise verilerin aktarıldığı 3. Kişileri bilme ve düzeltme isteme hakkına, aleyhinize bir sonucun çıkmasına itiraz etmesine itiraz etme hakkına sahipsiniz. Daha detaylı bilgi için Kişisel Verilerin Korunması Hakkında Aydınlatma Metni' ne karekodu okutarak, <https://www.unyedyaliz.com.tr/kvkk/> internet adresimizden veya Diyaliz Merkezinden talep ederek ulaşabilirsiniz.



DİYALİZ HASTALARINA ÖZGÜ HAKLAR

- Diyaliz bağımlılığı olan hastaların %90 maluliyet oranı ile engelli raporu alma hakları vardır. İş kanununa göre 50 ve üzeri işçi çalıştıran işyerlerinde %3 oranında engelli çalışması zorunludur. Bir işe girmek isteyen diyaliz hastaları bu olanaktan faydalanabilir. Devlet kadrolarında engelli kontenjanında çalışmak için memuriyet sınavına girilmelidir.
- 1800 İş günü sigortalı olarak çalışan her diyaliz hastası malulen emekli olma hakkına sahiptir.
- Deniz, kara ve hava ulaşımında değişen oranlarda indirimden faydalanabilirler.
- Devlet Tiyatrolarından ücretsiz faydalanabilirler.
- Milli Parklara ücretsiz girebilirler.
- Motor silindir hacmi 1600 cm 'ü geçmeyen ve yıllık belirlenen tutarı geçmeyen sıfır aracı ÖTV' den muaf olarak 10 yılda bir kez alabilirler.

HASTANIN UYMASI GEREKEN KURALLAR

Hasta Hakları Yönetmeliğine göre, Hasta sağlık hizmeti alırken aşağıdaki kurallara uyar:

- Başvurduğu sağlık kurum ve kuruluşunun kural ve uygulamalarına uygun davranır ve katılımcı bir yaklaşımla teşhis ve tedavi ekibinin bir parçası olduğu bilinciyle hareket eder.
- Yakınmalarını, daha önce geçirdiği hastalıkları, gördüğü tedavileri ve tıbbi müdahaleleri, eğer varsa halen kullandığı ilaçları ve sağlığıyla ilgili bilgileri mümkün olduğunca eksiksiz ve doğru olarak verir.
- Hekim tarafından belirlenen sürelerde kontrole gelmeli ve tedavisinin gidişatı hakkında geri bildirimlerde bulunur.
- Randevu tarih ve saatine uyar ve değişiklikleri ilgili yere bildirir.
- İlgili mevzuata göre öncelik tanınan hastalar ile diğer hastaların ve personelin haklarına saygı gösterir.
- Personele sözlü ve fiziki saldırıya yönelik davranışlarda bulunmaz.
- Haklarının ihlal edildiğini düşündüğünde veya sorun yaşadığında hasta hakları birimine başvurur.

KİMLİK BİLGİLENDİRME

Hastalara yapılan tüm tanı ve tedavi hizmetlerinde, doğru hastaya doğru tedavi ve işlemin yapılmasını sağlamak amacıyla kimlik bilgilerinin doğrulanması, kimlik doğrulama işlemlerinin yapılması zorunludur.

Kimlik doğrulamada; hasta bilekliği, hasta kimlik kartı gibi çeşitli tanımlayıcılar kullanılabilir.

Hasta kimlik kartında; hastanın adı-soyadı, doğum yılı, kan grubu, seroloji durumu, alerji bilgisi yer alır. Her hemodiyaliz seansında tedavi ve diğer tıbbi işlemlerden önce kimlik doğrulama işlemi yapılır.

Hastaların kimlik bilgileri ve tıbbi kayıtları diyaliz bilgi yönetim sisteminde kayıt altında tutulur. Hastalar güncel ve doğru bilgileri hemşire ve hekime vermekle sorumludur. Böylece tedavi kalitesi artar ve olası riskler azalır.

DİYALİZ MERKEZİNDE ACİL DURUMLAR VE AFETLER SIRASINDA YAPILMASI GEREKENLER

Diyaliz hastaları için tedavi süreçleri hayati öneme sahip olduğu için, acil durumlar veya doğal afetler sırasında nasıl hareket edilmesi gerektiğini bilmek büyük önem taşır. Bölgemizde sık karşılaşılan afetler arasında sel, fırtına, yangın ve deprem yer almaktadır.

Deprem Sırasında Yapılması Gerekenler

Ünye, Orta derecede deprem riski taşıyan 3. derece deprem bölgesi içerisinde yer almaktadır. Bu, çok yüksek riskli bölgeler (1. derece) kadar riskli olmasa da, yine de deprem tehlikesinin tamamen göz ardı edilemeyeceği anlamına gelir. Diyaliz merkezinde depreme yakalanmanız durumunda, şu adımları takip etmelisiniz:

- Panik yapmayın. Panik, yanlış hareketlere ve yaralanmalara neden olabilir. Sakin olun ve sağlık personelinin talimatlarını dinleyin.
- Güvenli bir yer bulun. Mümkünse, masa veya sağlam bir nesnenin altına girin.
- Camlardan, büyük cihazlardan ve ağır eşyalardan uzak durun.
- Eğer diyaliz makinesine bağlı iseniz, makineyi güvenli bir şekilde kapatmak için sağlık personelinin yardım isteyin. Kapatmak mümkün değilse, makinenin bağlantılarını çıkarmadan güvenli bir yere geçin.
- Başınızı ellerinizle veya varsa bir yastıkla koruyun.
- Deprem sona erdikten sonra diyaliz merkezindeki tahliye talimatlarını dikkatlice takip edin.

Sel Sırasında Yapılması Gerekenler

- Diyaliz merkezinde sel riski varsa, en kısa sürede yüksek bir kat ya da güvenli bir alana geçin.
- Sel sırasında elektrik çarpması riski yüksektir. Elektrikli cihazlardan ve prizlerden uzak durun.
- Sel sırasında diyaliz merkezinde tahliye için personelin talimatlarına uyun.

Fırtına ve Hortum Sırasında Yapılması Gerekenler

- Şiddetli rüzgarlar ve hortumlar sırasında camlar kırılabilir. Mümkünse, camdan uzak, iç duvarlara yakın bir alanda kalın.
- Fırtına ya da hortum sırasında dışarıda olmak son derece tehlikelidir. İçeride güvenli bir bölgeye geçin ve dışarı çıkmaktan kaçının.
- Eğer diyaliz makinesine bağlı iseniz, makinenin kapatılması ve güvenli bir şekilde ayrılması için sağlık personelinden yardım alın.

Yangın Sırasında Yapılması Gerekenler

- Diyaliz merkezinde yangın alarmı duyduğunuzda hemen sağlık personelinin talimatlarına uyarak harekete geçin.
- Eğer diyaliz makinesine bağlı iseniz, makinenin kapatılması ve güvenli bir şekilde ayrılması için sağlık personelinden yardım alın.
- Yangın sırasında ağır duman solunması ölümcül olabilir. Yere yakın kalın, nefes alırken bir mendil veya bezle ağzınızı kapatın.
- Diyaliz merkezinde belirlenmiş acil çıkış noktalarını kullanarak binayı hızla terk edin.
- Asla asansörü kullanmayın, merdivenleri tercih edin.
- Yardıma ihtiyacınız varsa, mutlaka sağlık personeline bildirin.

Acil Durum Hazırlığı ve Tahliye Planları

- İçinde kişisel bilgilerinizi, ilaçlarınızı, su ve atıştırmalık yiyecekler, önemli belgeler ve bir fener bulundurun. Bu çantayı her zaman yanınızda bulundurmak önemlidir.
- Diyaliz merkezinde belirlenen acil çıkışlar ve tahliye planları hakkında bilgi alın. Sağlık personelinin düzenlediği tahliye tatbikatlarına katılın.
- Afet durumunda yakınlarınızla iletişim kurmak için diyaliz merkeze acil durumda ulaşabileceğiniz telefon numaralarınızı bildirin.
- Acil bir durumda diyaliz tedavinizi aksatmamak için, bir yedek programınızın ve ilaçlarınızın yanınızda olduğundan emin olun

DİYALİZ HASTALARI İÇİN İZOLASYON

Diyaliz tedavisi gören hastalar, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve enfeksiyon riskinin artması nedeniyle bazı durumlarda izolasyona tabi tutulabilir. İzolasyon, bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemek amacıyla, enfeksiyon riski taşıyan hastaların diğer hastalardan ayrılmasıdır. Bu süreç hem hastanın sağlığını korumak hem de diğer diyaliz hastalarını ve sağlık personeli enfeksiyondan korumak için gereklidir.

İzolasyon; bağışıklığı zayıf olan hastaları diğer hastalardan veya potansiyel enfeksiyon kaynaklarından uzak tutarak hastanın korunmasını sağlar, diğer hastaların ve sağlık personelinin hastalığa yakalanma riskini azaltır.

İzolasyon Tanımlayıcısı Nedir

İzolasyon tanımlayıcısı, bir hastanın bulaşıcı bir hastalık riski taşıdığını ve bu nedenle izole edilmesi gerektiğini belirten bir işarettir.

Hastada bulaşıcı bir hastalık tespit edilmesi, bağışıklık sisteminin zayıf olması nedeniyle hastanın enfeksiyon kapma riskinin yüksek olduğu durumlarda izolasyon tanımlayıcısı kullanılır.

Diyaliz merkezlerinde izolasyon tanımlayıcıları, genellikle hastanın dosyasında, yatağında veya diyaliz ünitesinde kullanılır. Bu işaretler hem sağlık personeline hem de hastalara enfeksiyon kontrol önlemleri hakkında bilgi verir.

İzole edilmesi gereken hastalar, genellikle ayrı bir odada tedavi edilir. Ortak alanlarda diğer hastalarla temas minimuma indirilir.

İzolasyon sürecinde, sağlık personeli ve hastalar koruyucu ekipman kullanır. Bu ekipmanlar arasında eldiven, maske, önlük ve göz koruyucular bulunur. Bu hem hasta hem de sağlık çalışanları için enfeksiyon riskini azaltmak amacıyla yapılır.

İzolasyon alanlarında hijyen önlemleri artırılır. Hastaların ve sağlık personelinin ellerini sık sık yıkamaları ve dezenfekte etmeleri zorunludur. Ayrıca, kullanılan tıbbi ekipmanlar ve yüzeyler düzenli olarak temizlenerek dezenfekte edilir.

İzolasyon sırasında kullanılan tıbbi malzemeler (eldiven, maske vb.) ve hastanın atıkları, özel izolasyon atık torbalarında toplanır ve uygun şekilde imha edilir. Bu, enfeksiyonun yayılmasını önlemeye yönelik bir adımdır.

HASTALARIN KARŞILAŞABİLECEKLERİ ENFEKSİYONLAR

Diyaliz sırasında kullanılan kateter ve fistüller, enfeksiyon riskini artıran önemli faktörlerdir. Bu giriş noktaları mikropların vücuda girmesi için bir yol oluşturur. Diyaliz sırasında kullanılan malzemelerin steril olmaması enfeksiyon riskini artırır. Diyaliz makinelerinin ve çevresinin yeterince temiz olmaması enfeksiyonlara neden olabilir. Diyaliz merkezi personelinin el hijyenine yeterince dikkat etmemesi, enfeksiyon yayılma riskini artırır.

Kateter veya fistül bölgesinde kızarıklık ve şişlik, enfeksiyonun en yaygın belirtileri arasında olup bu bölgelerde kızarıklık, şişlik, ağrı ve sıcaklık artışı bulunur. Nedensiz ateş yükselmesi de enfeksiyon belirtisi olabilir. Enfeksiyon durumunda titreme ve aşırı terleme, ciltte görülen döküntü ve iltihap enfeksiyonu işaret edebilir. Enfeksiyonlar genel bir hastalık hissi ve yorgunluk yaratır.

Enfeksiyonu Önlemeye Yönelik Hastaların Alacağı Önlemler

- Diyaliz öncesi ve sonrası ellerinizi sabun ve su ile en az 20 saniye boyunca yıkayın. Sabun ve su yoksa alkol bazlı el dezenfektanları kullanın.
- Kateter veya fistül bölgesini temiz ve kuru tutun ve bu bölgeleri doktorunuzun önerdiği şekilde temizleyin.

Enfeksiyonu Önlemeye Yönelik Diyaliz Merkezinde Alınan Önlemler

- Diyaliz sırasında steril ekipman ve tek kullanımlık malzeme kullanılır.
- Diyaliz merkezi düzenli olarak temizlenip dezenfekte edilir.
- Diyaliz makineleri ve çevresindeki alanın temizliğine özen gösterilir.
- Diyaliz merkezi personeli steril teknikler konusunda eğitime tabi tutulur ve el hijyenine dikkat eder.
- Personelin eldiven kullanımı ve eldiven değişimini doğru bir şekilde yapması gözlemlenir.

GEREKTİĞİNDE DOKTORA BAŞVURMA

Diyaliz tedavisi sırasında bazı belirtiler veya şikayetlerinizi doktorunuza derhal bildirmeniz gerekebilir. Vücudunuzda meydana gelen değişiklikler, bazı sağlık sorunlarının habercisi olabilir ve bu sorunların erken tespiti, tedavinizin daha sağlıklı bir şekilde devam etmesi için çok derece önemlidir.

Aşağıdaki Durumlarda Mutlaka Doktorunuza Başvurmanız Gerekir:

- Eğer diyaliz sırasında ya da sonrasında baş dönmesi, sersemlik, şiddetli baş ağrısı veya bayılma hissi yaşıyorsanız, kan basıncınızda ani değişiklikler olabilir. Bu durumda doktorunuzu bilgilendirin.
- Eğer göğsünüzde baskı, sıkışma hissediyorsanız veya nefes alıp vermekte zorlanıyorsanız, bu durum ciddi bir kalp veya akciğer probleminin belirtisi olabilir. Hemen sağlık ekibine haber verin.
- Diyaliz sırasında şiddetli kas krampları yaşıyorsanız, vücudunuz sıvı kaybediyor olabilir. Bu durumun düzeltilmesi için doktorunuz tedavinizi yeniden düzenleyebilir.
- Diyaliz sırasında vücudunuzda aniden kaşıntı, kızarıklık, döküntü ya da yüz ve ellerde şişme gibi alerjik reaksiyonlar meydana geliyorsa, vakit kaybetmeden doktorunuza haber vermelisiniz.
- Eğer titreme, yüksek ateş veya kateter ya da fistül bölgesinde kızarıklık, şişlik, iltihap ya da ağrı gibi belirtiler fark ederseniz, enfeksiyon riski olabilir. Bu belirtiler ciddiye alınmalı ve hemen doktora danışılmalıdır.
- Diyaliz sonrasında normalden fazla yorgun, halsiz ve zayıf hissediyorsanız veya kendinizi toparlamakta güçlük çekiyorsanız, bu durumu sağlık ekibine bildirin.
- Diyaliz aralarında aşırı kilo alımı veya vücudunuzda özellikle ayak, bacak, el ve yüz çevresindeki şişlikler (ödem) fark ediyorsanız, doktorunuza danışmalısınız.



Doktora Nasıl Başvurabilirsiniz:

- İlk olarak, diyaliz sırasında size refakat eden hemşireye veya sağlık personeline durumunuzu bildirin. Onlar şikayetlerinizi doktorunuza ileterek hızlıca müdahale edilmesini sağlayacaklardır.
- Eğer durum acil değilse, diyaliz sonrasında doktorunuzla durumu yüz yüze görüşebilirsiniz.
- Acil bir durumda, diyaliz merkezinde doktorunuza telefonla ulaşma imkânı da mevcuttur. Diyaliz merkezinde size verilen iletişim numaralarını kaydettiğinizden emin olun ve gerektiğinde hızlıca ulaşın.
- Eğer diyaliz dışı zamanlarda evde veya başka bir yerde acil bir durumla karşılaşırsanız (örneğin şiddetli göğüs ağrısı, nefes darlığı, bilinç kaybı), hemen 112 acil sağlık hizmetlerini arayarak yardım isteyin.

Diyaliz süreci bazen zorlu olabilir, ancak unutmayın ki doktorunuz ve sağlık ekibiniz her zaman yanınızda. Herhangi bir şüphe durumunda, çekinmeden doktora başvurun. Erken müdahale hem tedavinizin sorunsuz ilerlemesi hem de genel sağlığınızın korunması açısından son derece önemlidir.

DİYALİZ HASTALARINDA DÜŞMELERİN ÖNLENMESİ

Diyaliz hastaları, tedavi süreçleri boyunca belirli risklerle karşılaşabilir ve bu risklerden biri de düşmelerdir. Vücudunuzun sıvı dengesi, kan basıncı veya kas gücü diyaliz tedavisi sırasında ve sonrasında etkilenebilir. Düşme riski, çeşitli faktörlerle artabilir, ancak dikkatli adımlar atarak bu riski en aza indirebilirsiniz.

Düşme Riskini Arttıran Faktörler:

Diyaliz tedavisi gören hastalarda düşme riskini artıran başlıca etkenler şunlardır:

- Diyaliz sırasında ya da sonrasında kan basıncınız düşebilir, bu da baş dönmesi ve dengesizlik yaratabilir.
- Vücudunuzun diyalizle fazla sıvıyı atması sonucunda, kas zayıflığı veya dengesizlik yaşayabilirsiniz.
- Diyaliz sürecinde aşırı yorgunluk ve kas krampları, hareket ederken denge kaybına neden olabilir.
- Bazı ilaçlar uyku hali, baş dönmesi veya dengesizlik yapabilir. İlaçlarınızı doktorunuzun talimatına uygun olarak kullanın ve yan etkiler hakkında doktorunuza danışın.
- Evde veya diyaliz merkezinde kaygan zeminler, düzensiz mobilyalar ya da yetersiz aydınlatma gibi çevresel faktörler düşme riskini artırabilir.

Düşmeleri Önlemek İçin Alabileceğiniz Önlemler:

- Diyaliz sonrası dinlenin. Diyaliz sonrası kan basıncınız normale dönene kadar ayağa kalkmadan önce dinlenin. Hızlı kalkışlar baş dönmesine ve düşmelere neden olabilir.
- Diyetisyeninizin önerilerine uyarak sıvı alımınızı dengeleyin. Aşırı sıvı alımı vücudunuzda şişkinliğe neden olabilirken, yetersiz sıvı alımı ise dengenizi bozabilir.

- Evde güvenli bir ortam yaratın. Evinizde düşme riskini azaltmak için kaymayı önleyici halılar kullanın, merdivenleri- banyoyu ve yürüyüş yollarını iyi aydınlatın, evinizdeki dengesiz eşyaları sabitleyin ve yürüme alanınızı genişletin.
- Kas gücünüzü ve dengenizi geliştirmek için doktorunuzun veya fizyoterapistinizin önerdiği egzersizleri düzenli olarak yapın. Hafif yürüyüşler, esneme hareketleri ve denge egzersizleri düşme riskini azaltabilir.
- Günlük yaşamda rahat, kaymaz tabanlı ayakkabılar giyin. Yüksek topuklu ya da kaygan tabanlı ayakkabılar giymekten kaçının.
- Kendinizi zayıf veya dengesiz hissediyorsanız, yürürken bir baston veya yürüteç gibi yardımcı cihazlar kullanabilirsiniz. Diyaliz sonrası yorgun hissettiğinizde yakınlarınızdan ve merkezdeki çalışanlardan yardım isteyin.
- Baş dönmesine veya uyuşukluğa neden olabilecek ilaçlar hakkında doktorunuza danışın. Gerekirse ilaçlarınızın dozajı ayarlanabilir.

Düşme Durumunda Ne Yapmalısınız:

- Düşme sonrası sakin olun ve vücudunuzda herhangi bir yaralanma olup olmadığını kontrol edin.
- Tek başınıza ayağa kalkmaya çalışmayın. Yakınıınızdan yardım isteyin ya da bir sandalyeye tutunarak yavaşça doğrulun.
- Eğer bir yaralanma ya da şiddetli ağrı hissediyorsanız, hemen 112'yi arayarak acil tıbbi yardım alın.

Unutmayın: Güvenliğiniz Önceliğinizdir!

Diyaliz süreci bazen yorgunluk ve dengesizlik yaratabilir, ancak uygun önlemler alarak bu riskleri yönetmek mümkündür. Sağlığınızı ve güvenliğinizi korumak için her zaman dikkatli olun ve şüphe duyduğunuz durumlarda doktorunuza danışmaktan çekinmeyin.



BİZİ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ

ÖZEL ÜNYE DİYALİZ MERKEZİ



ÖZEL ÜNYE DİYALİZ MERKEZİ



+90 452 323 84 45



+90 541 323 84 50 (Diyaliz Sekreterlik)



+90 541 323 84 53 (Diyaliz Sorumlusu)



bilgi@unyediyliz.com.tr



www.unyediyliz.com.tr

