

Görme zorluğu bulunan bir kişinin aile bireyi için eğitim paketi

Kişinin kendi bakımını sağlaması konusunda eğitilmesi

Paketin amacı nedir?

Bu paketteki talimatlar, görme güçlüğü olan bir kişiyi kendi bakımını daha iyi sağlaması konusunda eğitirken size yardımcı olacaktır. Bu eğitim kapsamında, dışarıdan yardım almadan nasıl yemek yeneceği, nasıl bir şey içileceği, nasıl yıkanılacağı, giysilerin nasıl yıkanacağı, dişlerin nasıl fırçalanacağı, saç ve tırnak bakımının nasıl sağlanacağı, tuvaletin nasıl kullanılacağı, nasıl giyinileceği ve nasıl para kullanılacağı bulunmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü Cenevre, 1989

1991, 1996 ve 1999'da yeniden basılmıştır.



Değerli Hemşehrim,

İstanbul'un büyük sorunları vardı. Bunları büyük ölçüde çözdük. Altyapıdan ulaşım, metrodan yeni yollara kavşaklardan yeşillendirmeye ve su sorunundan çevreye yüzlerce projeyi hayata geçirdik. Bir kısmına da devam ediyoruz.

İnsana doğrudan hizmet projelerine de önem veriyoruz.

Kadınlar, çocuklar, öğrenciler, yaşlılar, işsizler ve özürlüler ile ilgili konularda özenle çalışıyoruz. Adeta seferber olduk. Sağlık konusu bunlardan birisi.

Sorumluluk alanımızda olmamakla birlikte, sağlık sorunu olup da çözemeyen kadınlarımızın, özürlüsü ile başbaşa kalmış ne yapacağını bilmeyen ailelerimizin, yaşlanmış kimsesi kalmamış yaşlılarımızın yarasını pansuman edemeyen, doktora gidemeyen hastalarımızın feryatlarına duyarsız kalamazdık.

Kalmadık da!

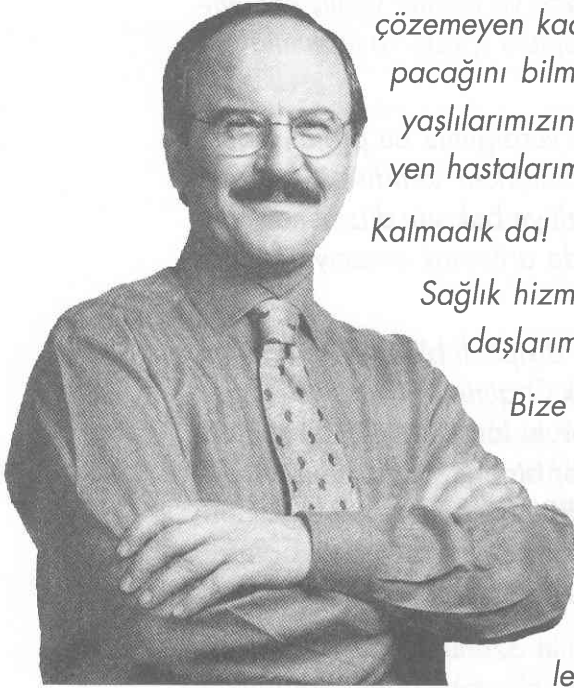
Sağlık hizmetine ihtiyacı olan, evde bakıma muhtaç vatandaşlarımıza da elimizi uzatıyoruz.

Bize uzanan hiçbir el boş kalmasın istiyorum.

Biz şehirdeki her vatandaşımızı önemsiyor, çalışmalarımızı herkese eşit hizmet götürmek üzere planlıyoruz.

Şehrimize ait tüm sorunları aklımızla, bilgimizle çözmeye çalıştığımız gibi sağlık sorunlarına da gönlümüzü, sevgimizi, yüreğimizi katarak ve onları paylaşarak engelleri birlikte aşacağımıza inanıyorum. Dualarınızı bekliyorum.

Sağlıkla kalın...



Ali Müfit GÜRTUNA

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

Özörlölerin Toplum İçinde Rehabilitasyon Projesi

Özörlölük, bedensel veya ruhsal bütönlüğün bozulmasıdır. Buna bağılı olarak, normal kabul edilen fizyolojik fonksiyonların kısıtlanması veya ortadan kalkması söz konusudur. Bireyin yaşamındaki bu işlevsel eksiklik psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlara da neden olmaktadır. Bu sorunlar bireysel düzeyde kalmayıp özörlünün ailesinden çevreye yansıyan ve tüm toplumu etkileyen bir boyut kazanmaktadır. Sonuçta özörlölük bireysel ve toplumsal sağlığı olumsuz etkileyen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün "Herkese Sağlık" bildirgesinde, birinci basamak sağlık hizmetlerinde özörlölere yönelik hizmetlerin de verilmesi gerektiğine dikkat çekilmiş ve "Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon" adı verilen (Community Based Rehabilitation - CBR) bir model geliştirilmiştir. Bu kavram özörlölere karşı pozitif yaklaşım oluşturmak,özörlölere yardımcı olmak, çevrede ve hizmet verilış yöntemlerinde gerekli değışiklikleri yapmak amacıyla toplum içinde ve toplumla birlikte çalışmayı özellikle vurgulamaktadır.

Özörlölerin Toplum İçinde Rehabilitasyonu adını verdiğimiz bu proje, birinci basamak rehabilitasyon hizmetlerini özörlöye götürürken, kendisini ve çevresindeki insanları da eğiterek, hem toplumun özörlöye bakışını düzeltmek hem de bu alanda çalışanların sayısını anlamlı oranda arttırmak amacıyla geliştirilmiştir.

Son yıllarda benimsenen çok sektörlü ya da çok disiplinli bir CBR kavramına paralel olarak çalışmalarımızda da Dünya Sağlık Örgütü, Üniversiteler, diğeri ilgili kamu kuruluşları ve özellikle sivil toplum kuruluşları ile birliktelik sağlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün kayıtlarına göre; İstanbul Büyükşehir Belediyesi, dünyada ilk defa belediye hizmetleri ile CBR'ı bir araya getirerek CBR-İstanbul'u oluşturmuştur. Bu yönü ile de uygulanabilir iyi bir model olarak bundan sonraki çalışmalara da ışık tutacaktır.

İstanbul'un tamamını kuşatan bir çalışma ile bütün özörlölere ulaşılması, tıbbi ve sosyal yönden rehabilite edilmesi ve özörlünün toplum içerisinde yaygın ve üretken bir yere ulaşmalarının sağlanması toplumsal kalkınmanın yadsınamaz unsurlarından birisi olacaktır.

Sorunların çözümüne kalıcı katkı olması dileğı ile.

Doç. Dr. Ahmet Zeki ŞENGİL

İstanbul Büyükşehir Belediyesi
Sağlık Daire Başkanı

Bu kitapçık Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon programının eğitim kitapçığıdır.

Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon , Dünya Sağlık Örgütü'nün aynı adlı programı için hazırlanan "Özürlünün Toplum İçinde Rehabilitasyonu" eğitim serisinden Türkiye koşullarına göre uyarlanarak tarafımızdan tercüme edilmiştir.

Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon , Özürlünün toplum içinde daha bağımsız ve sosyal bir birey olmasını amaçlar. Kitapçıkların her birinde farklı bir aktivitenin yapılması için resimli açıklamalar yer alıyor. Bu kitapçıkları sadece tanı-sı konulmuş ve tıbbi kontrolden geçmiş özürlülerin eğitimi için kullanınız.

Saygılarımızla

Prof. Dr. Resa AYDIN

Prof. Dr. Önder KAYHAN

Özürlülerin Toplum İçinde Rehabilitasyonu projemiz için İstanbul'un kaynak haritasını hazırlarken gördük ki; bu alanda çalışan resmi ve özel hastanelerin, rehabilitasyon merkezlerinin, sivil toplum örgütlerinin sayısı dünyada YTR (CBR) uygulanan bir çok şehirden daha fazla... Ancak belli alanlarda hizmet tekrarı, belli alanlarda da hizmet eksikliği görülmektedir.

Bu çalışmada amacımız kaynakların en verimli şekilde kullanılabilmesi için koordinasyonu sağlamak, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin dünyada ilk defa bir belediye olarak ortaya koyacağı modele (CBR – İstanbul) zemin hazırlamaktır.

Bu projenin İstanbul'da ve Türkiye'de özürlüler için yapılacak her türlü girişime öncü olması dileği ile....

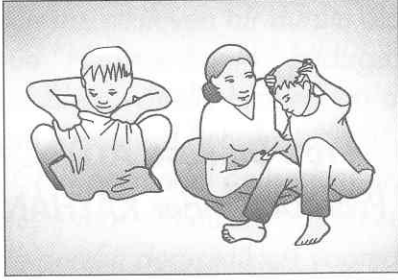
Uzm.Dr. Nalan ENGİN

Proje Koordinatörü

Görme zorluğu bulunan bir kişinin aile bireyi için eğitim paketi

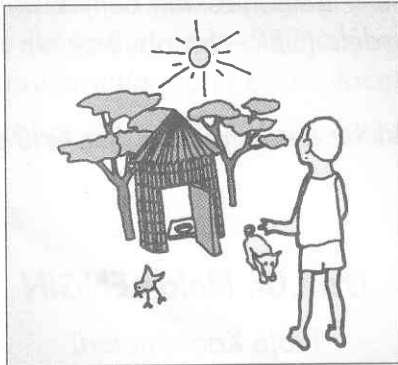
Kişinin kendi bakımını sağlaması konusunda eğitilmesi

- Eğitmekte olduğunuz kişi hiç görmüyor olabilir. Kişi hiç görmüyor olsa bile sizin o kişiyi bu pakette tarif edilen faaliyetleri yapacak şekilde eğitmeniz mümkündür.



- Eğitmekte olduğunuz kişi az bir miktar görebilir. Eğer durum buysa, kişinin görme duyusundan mümkün olduğu kadar fazla yararlanarak kişiyi kendi bakımını sağlaması konusunda eğitin.
- Daha önce görebilen bir kişi kendi bakımını sağlama konusunda çok fazla bir eğitime ihtiyaç duymayacaktır. Yine de kişi kendi bakımını daha önceki gibi sağlaması konusunda sizin teşvikinize ihtiyaç duyabilir.

- Eğitmekte olduğunuz kişi yalnızca karanlıkta görme gücünü çekebilir. Eğer durum bu ise, başlangıçta kişiye bu pakette tarif edilen faaliyetleri kişinin görmesinin en iyi olduğu zaman olan gündüz vaktinde yapmayı öğretin.

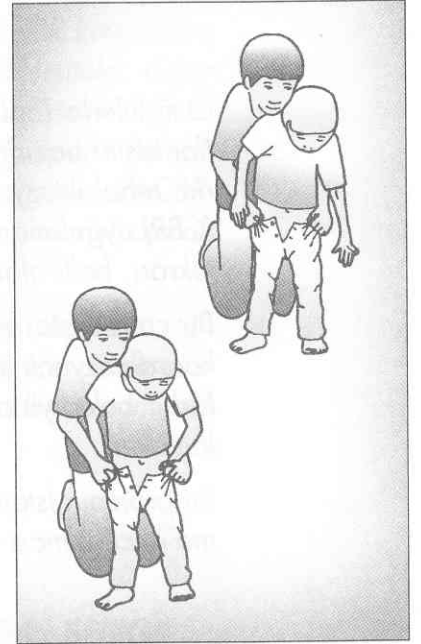


- Kişi bu faaliyetleri gündüz vakti gerçekleştirebilir hale gelince ona aynı faaliyetleri gece yapmasını öğretin.

Kişiyi bir faaliyeti nasıl öğretirsiniz

- Eğitmekte olduğunuz kişiyi gözlemlemişsinizdir ve kişinin yeteneklerinin ne olduğunu bilirsiniz. Aynı zamanda kişinin tek başına bir faaliyetin ne kadarını yapabileceğini ya da yapamayacağını da bilirsiniz. Kişinin tek başına gerçekleştirdiği faaliyet ne olursa olsun, her zaman o faaliyeti tek başına gerçekleştirmesi yönünde kişiyi teşvik edin.
- Bir kişiye bir faaliyet öğretirken kişiyi sürekli gözlemleyin. Her zaman kişinin o faaliyetin ne kadarını tek başına, sizin yardımınız olmadan gerçekleştirebildiğini belirleyin. Ondan sonra faaliyetin tek başına gerçekleştiremediği kısımlarında kişiye yardım edin.
- Kişiyi her seferinde bir faaliyet öğretin. Kişi ancak bir önceki faaliyeti yapmayı öğrendikten sonra bir yenisine geçin.
- Kişiyi herhangi bir faaliyeti öğretmek için aşağıdaki yöntemi uygulayabilirsiniz. Eğitime, kişinin kolayca öğrenebileceğini düşündüğünüz bir faaliyet ile başlayın:

1. Kişinin o faaliyeti nasıl yerine getirmesi gerektiğini düşünün. Kişiyi o faaliyeti nasıl yapacağını anlatın. Ayrıca bu faaliyetin o kişiye günlük hayatında ne gibi bir fayda sağlayacağını da açıklayın.



2. Onunla birlikte faaliyeti yaparak, kişiye faaliyetin nasıl gerçekleştirileceğini gösterin. Ne yaptığınızı kişiye tarif edin. Kişinin sizi dinlemesini ve yaptığınız şeye dokunmasını sağlayın.

3. Şimdi kişiden bu faaliyeti kendisinin yapmasını isteyin. Kişinin sizin yardımınız olmadan yapabildiği kadarını yapmasına izin verin. Tek başına yerine getiremediği kısımları yapmasınaysa yardım edin. Kişiye, ellerinizi onun elleri üzerine koyarak yardım edin. Ayrıca siz faaliyeti onunla birlikte yaparken kişinin ne yapması gerektiğini de söyleyin.

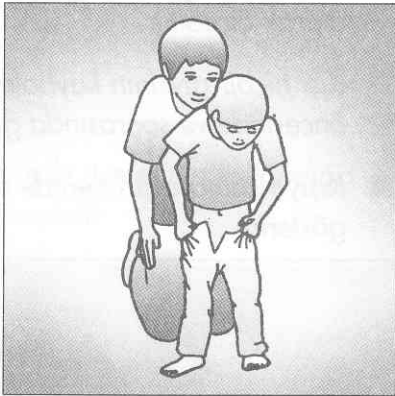
4. Kişi sizinle birlikte faaliyeti her bitirışinden sonra ona memnun kaldığınızı gösterin.

Kişi daha önce tek başına yapamadığı bir faaliyet kısmını tek başına yaptığı zaman ve bir faaliyeti iyi bir şekilde yaptığı zaman da kişiye memnun olduğunuzu gösterin. Bunu, onun sırtını sıvazlayarak ya da ona sarılarak gösterebilirsiniz. Kişiye iyi iş çıkardığını da söyleyebilirsiniz. Bu, kişinin daha fazla şey yapmayı istemesine yardımcı olacaktır.

5. Faaliyetin gerçekleştirilmesi gereken her zaman, faaliyeti kişi ile birlikte ve aynı şekilde yapın.

6. Kişi faaliyetin daha büyük bir kısmını yapmayı öğrendikçe kişiye gittikçe daha az yardım edin ve daha az direktif verin. Her seferinde kişiden sizin yardımınız olmadan elinden geleni gerçekleştirmesini isteyin. Yalnızca, o faaliyeti bitirmek için yardıma ihtiyacı olduğu zaman ellerinizi onun elleri üzerine koyarak kişiye ne yapması gerektiğini söyleyin.

7. Kişi faaliyetin tamamını yapmayı öğreninceye kadar kişiyi bu şekilde eğitmeye devam edin. Bu birkaç gün ya da haftalar sürebilir.



Kişinin yapabilmeye ihtiyaç duyduğu faaliyetler

Yeme

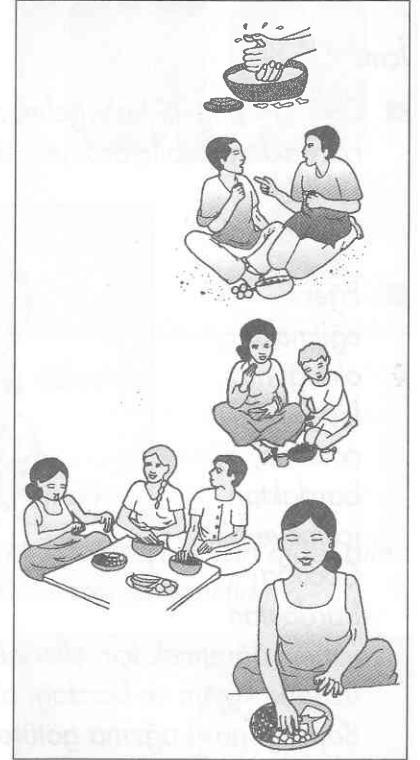
■ Hastalıkları engellemek için kişi ellerini temiz tutmalıdır. Kişiye her yemekten önce ve sonra ellerini yıkamayı öğretin.

■ Görme zorluğu olan bir kişi aile üyelerinin diğerleriyle aynı şekilde yemek yemelidir. Bu sayede engelli olmasından dolayı kendini farklı hissetmeyecektir. Eğer bu mümkün değil ise kişinin yemek yemesi için başka bir yol seçin.

■ Eğer kişi engelli hale gelmeden önce dışarıdan yardım almadan yemeğini yiyebiliyorduyorsa, şimdi de aynı şekilde yemek yemesi kolay olacaktır.

■ Eğer kişi hiçbir zaman göremediyse onun farklı yiyecekler hakkında bilgi edinmesine yardımcı olun. Öğünleri esnasında onun yanında oturun ve ona ne yediğini anlatın. Ona farklı yiyeceklerden tadabilmesi için zaman tanıyın. Ayrıca kişiye farklı yiyecekleri kokularından ve dokununca verdikleri histen tanımayı da öğretin.

■ Eğer kişi hep aynı yerde oturursa yemek yemesi daha kolay olacaktır. Tabasını ve yemek yeme sırasında kullandığı diğer şeyleri her zaman aynı yere koyun. Böylece kişi bunları daha kolay bulacaktır.



- Farklı yiyecekleri, kişinin tabağında her seferinde aynı yerlere koyun. Böylece kişi onları nerede bulacağını bilecektir.

İçme

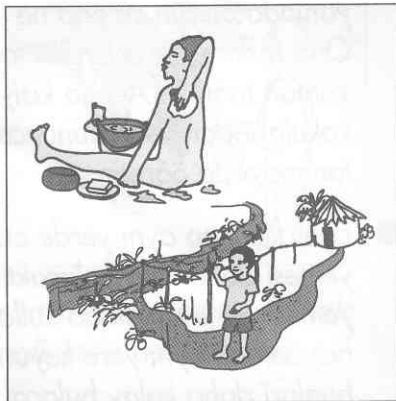
- Eğer kişi engelli hale gelmeden önce bardaktan içebiliyorduyorsa şimdi de aynı şekilde içebilecektir.



- Eğer eğitmekte olduğunuz kişi bir çocuksa, o, bardaktan içmeye bilir. Çocuğa bardaktan içmeyi öğretmek için ellerinizi onun ellerinin üzerine koyun ve bardağı birlikte tutun. Bardağı nasıl ağzına götüreceğini, bir yudum alacağını ve sonra yerine koyacağını öğretin. Çocuğa birkaç defa yardım edin ve her seferinde yardım miktarınızı azaltın. Ardından bunu tek başına denemesine izin verin. Bu şekilde çocuk bardaktan içmeyi öğrenecektir.
- Eğer bardağı her seferinde aynı yere koyarsanız kişinin bardağı bulması daha kolay olacaktır.

Yıkama

- Vücudu temiz tutmak hastalıkları önlemeye yardımcı olur. Bu yüzden, kişinin her gün sabun ve su ile banyo yapması önemlidir.
- Kişi diğer aile bireyleri gibi yıkanmayı

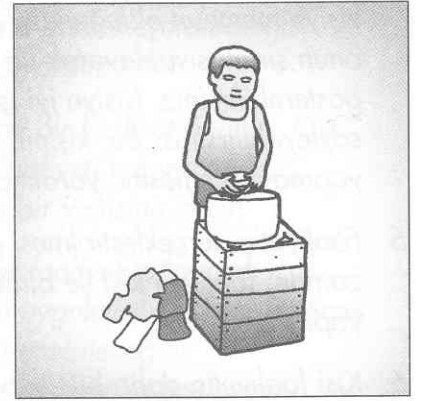


öğrenebilir. Örneğin vücuduna bir kovadan su dökebilmek için bir tas kullanabilir. Ya da aile üyelerinin yıkanma usulüne paralel olarak, kişi yıkanmak için hamama v.b. yerlere gidebilir.

- Eğer kişi yıkanmak için kullanılan yere tek başına gidemiyorsa bir başkasının ona rehberlik etmesini sağlayın. Kişiyi yıkanma yerine siz, diğer bir aile bireyi, bir arkadaşınız ya da bir komşunuz götürebilir.

Giysileri yıkama

- Kişiyi yıkandıktan sonra temiz giysiler giymesini öğretin. Kişiyi giydiği giysilerin her gün yıkanması gerektiğini anlatın. Kişi giysilerinin kirlenip



kirlenmediğini onları koklayarak öğrenebilir.

- Kişiyi çamaşır yıkamayı öğretirken aşağıdaki hususları aklınızda bulundurmalısınız:

Kişi kullandığı sabun miktarını sabunu eline alarak ölçebilir.

Kişi hiçbir giysinin kaybolmaması için yıkama öncesinde ve sonrasında giysilerini saymalıdır.

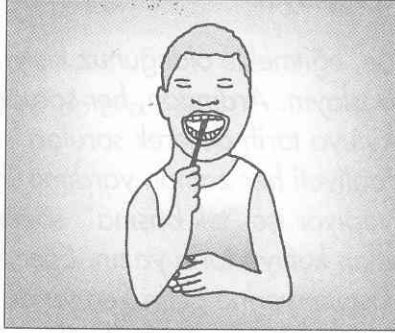
- Kişiyi çamaşırları nerede asıp kurutacağını da gösterin.



Diş Temizliği

- Kişinin dişlerini her gün temizlemesi önemlidir.

Kişi dişlerini parmağıyla ya da bir fırçayla temizleyebilir. Kişi dişlerini temizlemek için diş macunu ya da tuz kullanabilir.

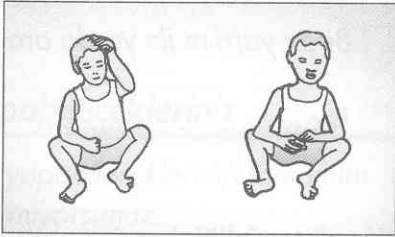


Kişiye arkada kalan dişlerinin yanı sıra, dişlerinin iç ve dış olmak üzere her iki tarafının temizliğini de öğretin.

- Kişiye dişlerini temizledikten sonra her seferinde ağzını su ile çalkalamayı öğretin.

Saç ve tırnak bakımı

- Kişiye saçlarını her gün taramayı öğretin



- Kişiye aynı zamanda tırnaklarını kısa tutmayı ve onları her gün temizlemeyi de öğretin.

Tuvaleti kullanma

- Kişi tuvaleti diğer aile üyelerinin kullandığı şekilde kullanabilmelidir.

Eğer kişi tek başına tuvalete gidemiyorsa birinin onu tuvalete götürmesini sağlayın.



- Kişi tuvaleti kullandığı her seferden sonra kendisini

temizlemelidir. Kişiye kendisini temizlemeyi öğretin.

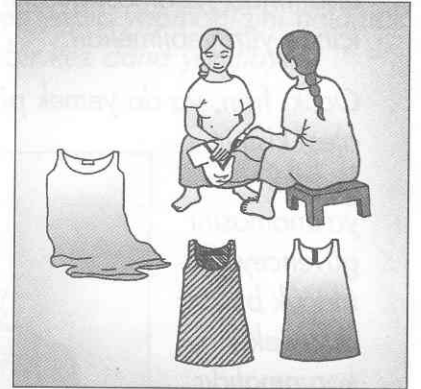
- Kişi tuvaleti kullandığı her seferden sonra ellerini sabun ve su ile yıkamalıdır. Kişiye tuvaleti kullandığı zaman ellerini bu şekilde yıkamayı öğretin.



Yardım almadan giyinme

- Kişi kendini farklı hissetmemek için diğer aile bireyleri ile aynı tarzda giyinmelidir.

- Kişiye giysilerin önlerini ve arkalarını öğretin ki kişi giysileri düzgün giyebilsin.



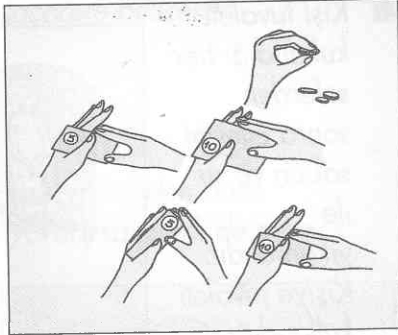
Eğer giysilerin önü ile arkası birbirinin hemen hemen aynısı ise giysinin arka tarafını belirgin hale getirmek için bu kısmın iç tarafına ufak bir kumaş parçası diki.

- Kişi farklı giysilerin renklerindeki farklılıkları bilebilmelidir. Farklı renkteki giysilere farklı şekillerde ufak kumaş parçaları diki. Kişiye her şeklin ifade ettiği rengi söyleyin ki kişi giymeyi istediği rengi seçebilsin.

Para kullanma

- Kişiye farklı demir paraları, boyutlarını, şekillerini ve ağırlıklarını hissederek tanımayı öğretin.

- Kişiyi kağıt paraları, boyutlarını hissederek tanımayı öğretin. Kişi bunu kağıt paraları parmaklarının arasına alarak yapabilir.



- Eğer kağıt paralar aynı boyda ise farklı değerlerde olanları farklı şekillerde katlayın. Kişiyi, katlanma şekillerini hissetmesi yoluyla, farklı değerlerdeki kağıt paraları nasıl katladığınızı öğretin.

Kişinin evi hakkında

- Eğitmekte olduğunuz kişinin güvenli bir ev ortamında yaşaması gerekir. Evde güven içinde yürüyebilmelidir.

Ocak, fırın, ya da yemek pişirmede kullanılan ateş, kişinin kendini yakmamasını güvenceye alacak bir düzenekle korunmalıdır.



Eğer bir kuyu varsa kişi içine düşmesin diye onun için de koruyucu bir düzenek oluşturulmalıdır ya da üzeri kapatılmalıdır.

- Eğer evin etrafındaki yollarda kişinin yürümesini güçleştirecek büyük taşlar varsa, bu taşları yerinden kaldırmak. Eğer yollarda çukurlar varsa bu çukurları da kum ya da toprak ile doldurmak.
- Kişinin evi için tadilat gerekebilir. Örneğin çatı akıtıyor olabilir ya da mutfakta raflara ihtiyaç olabilir. Eğer aile içinde yardımcı olabilecek kimse yok ise toplumunuzdaki ileri gelenler ile görüşüp onların yardımını isteyin.

Sonuçlar

Bu paketi bir süre kullandıktan sonra soruları cevaplayın.

İşe, eğitmekte olduğunuz kişiyi gözlemleyerek başlayın. Ardından, her sorudan sonra gelen bir kutuya tarih düşerek soruları yanıtlayın. Eğer kişi faaliyeti her zaman yardıma ihtiyacı olmadan yapıyor ise "tek başına" sözünün yanında yer alan kutuya tarih yazın. Eğer kişi faaliyetin bir kısmını yerine getirirken ya da ara sıra yardıma ihtiyaç duyuyorsa tarihi "biraz yardım ile ya da ara sıra" sözünün yanındaki kutuya yazın. Eğer kişi faaliyetin hiçbir kısmını dışarıdan yardım almadan yapamıyorsa "hiç" sözünün yanına tarihi yazın.

Kendini besleyebiliyor mu?
(yeme ve içme dahil)

- ☐ Tek başına
- ☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra
- ☐ Hiç

Kendi temizliğini yerine getirebiliyor mu?
(yıkamak, yıkanmak, diş temizliği dahil)

- ☐ Tek başına
- ☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra
- ☐ Hiç

Tuvaleti kullanabiliyor mu?

- ☐ Tek başına
- ☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra
- ☐ Hiç

Giysilerini giyip çıkarabiliyor mu?

☐ Tek başına

☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra

☐ Hiç

Eğer cevaplarınızın tamamı "tek başına" ise siz ve eğitmekte olduğunuz kişi başarılı olmuşsunuz demektir. Bu paketi kullanmayı sona erdirebilirsiniz.

Eğer cevaplardan herhangi birisi "biraz yardım ile ya da ara sıra" ya da "hiç" ise bunun nedeni aşağıda verilen listedeki nedenlerden biri olabilir. Listeyi gözden geçirin ve bu cevapların her biri için muhtemel bir neden bulup bu konuda nasıl bir çare üretebileceğinizi düşünün.

Nedenler ve Yapabilecekleriniz

1- Neden? Kişinin yapabileceklerinin tamamını yapmasına izin vermiyorsunuz.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Kişinin bu faaliyetleri sizden daha az yardım alarak yapmasına izin verin. Kişi her bir faaliyeti yapabilir hale gelinceye kadar eğitimi tekrarlayın. Ardından bu paketi kullanmaya son verin.

2- Neden? Kişi kendisine bakabilmek için elinden geleni yapmaya çalışmıyor.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Kişiyi bu faaliyetlerin daha fazlasını yapması yönünde teşvik edin. Eğitimi kişi her bir faaliyeti yapıncaya kadar tekrar edin. Ardından bu paketi kullanmaya son verin.

3- Neden? Kişiyi yeteri kadar uzun bir süre eğitmediniz.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Kişiyi eğitmeye devam edin. Eğer altı ay içerisinde bir sonuç alamazsanız yerel danışmanınıza başvurup

tavsiye isteyin.

4- Neden? Talimatları doğru şekilde takip etmediniz.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Paketi tekrar okuyun. Eğer talimatları anlamadığınızı düşünüyorsanız yerel danışmanınız ile konuşun. Ardından kişi her bir faaliyeti yapıncaya kadar eğitimi tekrar edin. Ardından bu paketi kullanmaya son verin.

5- Neden? Kişi, engelli durumundan dolayı faaliyeti yapacak şekilde eğitilemiyor.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Kişinin her faaliyet için yardıma gereksinimi devam edecektir. Yerel danışmanınız ile bu paketi kullanmaya devam etmeniz gerekip gerekmediğini konuşun.

Eğer bu paketi kullanmaya devam ederseniz, kişiyi bir süre daha eğitin. Sonra, eskiye göre daha fazla faaliyeti yapıp yapmadığını anlamak için tüm soruları bir kez daha yanıtlayın.