

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: HB-TL-56 Yayın Tarihi :01.08.2017
	SOLUNUM VE ÖKSÜRME EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No : 1/5

Revizyon No	Yapılan Revizyon	Rev. Sayfası	Revizyon Tarihi	Revizyonu Yapan
Gözden Geçirme	Gözden Geçirildi	Tüm sayfalar	10.08.2020	Hemşirelik Hizmetleri Direktörü Sevda SÜMBÜL
Gözden Geçirme	Gözden Geçirildi	Tüm sayfalar	10.08.2023	Hemşirelik Hizmetleri Direktörü Sevda SÜMBÜL
HAZIRLAYAN		KALİTE SİSTEM ONAYI		ONAY
HEMŞİRELİK HİZMETLERİ DİREKTÖRÜ		KALİTE YÖNETİCİSİ		BAŞHEKİM

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: HB-TL-56 Yayın Tarihi :01.08.2017
	SOLUNUM VE ÖKSÜRME EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No : 1/5

1. AMAÇ VE KAPSAM

Bu talimatın amacı; Optimed Hastanesi'nde Solunum egzersizleri ile ventilasyon dağılımını düzenlemek ve oksijenasyonu artırmak, Havayollarını korumak, Öksürüğün etkinliğini arttırmak, hastane içi ve dışında hastaların kendi havayollarının bakımını yapabilmelerini sağlamak, havayollarındaki sekresyonları uzaklaştırmak, atelektazi, pnömoni ve bronkopulmoner enfeksiyonlardan korunmak ve tedavilerini yapmak, kardiyopulmoner rezervi artırarak fiziksel kondisyonu geliştirmek, gevşemeyi sağlamak, bunları yaparken kuralları belirlemek ve uygulamak.

2. TANIMLAR VE KISALTMALAR

KOAH :Kronik Obristik Akciğer Hastalığı

3. REFERANS DÖKÜMANLAR:

4. UYGULAMA:

Aktif egzersizlere ameliyattan en az bir hafta önce başlanarak, günde 4 defa, en fazla 20 dakika uygulanması gerekir ve bu egzersizlerin önemi, hasta tarafından anlaşılmalıdır.

- Solunum egzersizlerinin amaçları ve nedenleri hastaya anlatılmalı,
- Sakin, sessiz ve havadar bir odada öğretilmeli,
- Hasta rahat, gevşek durumda olmalı ve üzerindeki kıyafetler hastayı sıkmamalı,
- Hastanın kendi doğal solunum şekli not edilmeli,
- Hastaya solunum egzersizleri öğretildikten sonra, istirahat ve aktivite sırasında bu egzersizleri uygulaması istenmelidir.

➤ Solunum Egzersizinde Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Hastanın zorlu ekspirasyon yapmasına izin verilmemelidir. Ekspirasyon gevsek ve pasif olmalıdır.
- Zorlu ekspirasyon hava yollarında türbülansı artırarak bronkospazm ve obstrüksiyona neden olabilir.
- Ancak 3-4 solukta bir derin solunum yaptırılmalıdır. Aksi takdirde hiperventilasyon meydana gelir.
- Hemşire pursed-lip (büyük dudak) ya da diyafragmatik solunum egzersizini öğretirken görsel, sözel ve dokunsal uyarı stratejilerini kullanmalıdır. Uyarılar verilirken hastanın dikkati başka yöne kaymadan yoğun bir şekilde iletişim kurulmalıdır.
- Hasta solunum sıkıntısında olacağı için enerjilerinin büyük bir kısmını solunuma ayıracaklardır
- Yeni beceriler için çok az enerjileri vardır ve anksiyeteleri vardır.
- Hastaya solunum egzersizleri sadece tarif edilmez, hemşire tarafından yapılarak gösterilir.

➤ Büyük Dudak (Pursed-Lip) Solunum Egzersizi:

Egzersiz sırasında ve günlük aktiviteler sırasında, solunum ihtiyacının arttığı durumlarda dispneyi kontrol altına almak ve rahatlatmak amacıyla KOAH'lı hastalar tarafından spontan veya bilinçli olarak kullanılan bir

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: HB-TL-56 Yayın Tarihi :01.08.2017
	SOLUNUM VE ÖKSÜRME EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No : 1/5

solunum tekniğidir. Hava yolu kollapsını önlemek için burundan derin nefes alınıp dudakların büzülerek yapıldığı yavaş ve uzun ekspirasyondur.

- Büzük dudak solunumu gaz değişimini artırır,
- Solunum hızını düşürür,
- Tidal volümü artırır,
- İnspiratuvar ve ekspiratuvar kasların aktivitesini artırır.
- Birçok hastada arteriyel SpO2 düzeyi %3-4 düzeyinde artar.
- Hastada solunumunu kontrol etme duygusunun uyanmasına sebep olur.
- Diyafragmatik solunum ile birlikte büzük dudak solunumu yararlı bir gevşeme tekniği olarak kullanılabilir. Ekspirasyon süresi inspirasyon süresinin en az 2 katı olmalıdır.
- İnspirasyon burundan olmalı ve çok derin olmamalıdır.
- Hava, burun yoluyla alındıktan sonra dudaklar ısıklı çalar-öper gibi büzülerek ağız yoluyla verilir.
- Hasta oturuyorsa öne doğru eğilebilir, böylece abdominal organlar diyafragmaya doğru itilir.
- Uygun ise pulseoksimetre ile egzersizin etkinliği hastaya gösterilebilir.

Pursed lip solunumu, su dolu bardağa pipetle üfleyerek baloncuk yapma, Pink pong topuna sadece oynayacak kadar üfleme ya da balon şişirme ile de yapılabilir. Ayrıca çiçek koklar gibi nefes alıp mum alevini söndürmeyecek kadar nefes vermesi söylenerek de egzersiz yapılabilir. Yürürken her iki adımda nefes alınarak ve her 4-5 adımda büzülen dudaklar arasında nefes verilerek de bu egzersiz yapılabilir.

➤ Diyafragmatik Solunum Egzersizleri:

Diyafragmatik solunum tekniği; büzük dudak solunumu tekniğinden sonra, yani hasta daha az nefes darlığı yaşadığında ve solunumu üzerinde daha çok kontrol sahibi olduğunda uygulanmaya başlanır. Bu solunum ile daha derin ve daha etkili bir inspirasyon sağlanır. Bu solunum ile daha fazla abdominal daha az göğüs kafesi hareketi istenir.

Egzersizler yemeklerden iki saat sonra başlangıçta 2-3 dakika gibi kısa sürelerde, hastanın tolere etmesiyle 10 dakikalık süreler hâlinde, günde ortalama 30 dakika olacak şekilde tekrarlanmalıdır.

Diyafragmatik solunum için, sağ el üst karın bölgesine, sol el göğsün üst tarafına yerleştirilir. Hastaya dörde kadar sayıncaya kadar burun yoluyla nefes alırken, sağ el altındaki karın bölgesinin yukarıya doğru hareketi

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: HB-TL-56 Yayın Tarihi :01.08.2017
	SOLUNUM VE ÖKSÜRME EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No : 1/5

hissedilmelidir. Nefes alınan süre kadar, havayı içinde tutmasını söyle (Hasta isterse içinden dörde kadar sayabilir.) Hastadan dudaklarını ısıklık çalar gibi büzerek, uzun sürede nefesini ağzından dışarı vermesini söylenir. Hasta egzersizi yardımsız ve doğru yapınca kadar egzersiz tekrarlanır. İşlem sonrası hastaya rahat pozisyon verilir.

➤ Kontrollü Öksürme Tekniği:

Pulmoner sistemin temel savunma mekanizması öksürmedir. Hava yollarındaki sekresyonların ve yabancı cisimlerin atılmasındaki en etkili yöntemlerden biridir.

Kulak veya göz cerrahisi geçirecek ya da hiatus veya büyük karın fıtık tamiri yapılacak hastalarda öksürme egzersizi yaptırılmamalıdır. Ayrıca beyin cerrahisi geçiren hastalar ameliyat sonrası kafa içi basıncı arttırmamak için öksürmemelidir. Hastaya yavaş ve derin soluk alması söylenir. Bunun için burundan soluk almalı ve göğsü tam olarak genişlemeli, daha sonra ağızdan nefes vermeli ve göğüs kafesinin sönerek indiğini hissetmelidir. Sonra aynı işlemi tekrar etmelidir. Hasta 2-3 kez art arda öksürtülür (Bir kez yeterli değildir). Daha sonra hastanın 3-5 kez normal nefes alarak yavaşça vermesi ve sakinleşmesi sağlanır. Öksürme/ayağa kaldırma sırasında yastık, havlu vb. gereç yerleştirilerek insizyon bölgesinin desteklenebilir. İnsizyon yerini iki elini birbirine kenetleyerek hafif baskı yapılarak da destek yapılabilir.

➤ Perküsyon:

Uygulandığı alanın altındaki sekresyonların çözülmesini kolaylaştırmak amacıyla inspiryum ve ekspiryum boyunca avuç içi kubbe şeklindeyken ritmik olarak göğüs duvarına vurulmasıdır. Hemşire elleri hastanın göğsü üzerinde ritmik bir biçimde sıra ile vurma hareketini gerçekleştirir.

- Hareket sırasında omuzlar, dirsekler ve el bilekleri mümkün olduğunca gevşek tutulmalıdır.
- Perküsyon birkaç dakika veya hasta öksürmek için pozisyonunu değiştirmek isteyene kadar devam etmelidir.
- Perküsyon ağırı verici veya çok rahatsız edici olmamalıdır. Hassas yüzeyler üzerinde irritasyonu önlemek için hasta ince hafif bir kıyafet veya gecelik giymelidir.
- Perküsyon sırasında havayolu obstrüksiyonu ve SpO2'de düşmeye neden olabilir. Hasta bu açıdan gözlenmelidir.

➤ Spirometre/Triflow ile Solunum Egzersizi:

Ameliyat sonrası hastaların akciğer kapasitelerinin artması, atelettazi oluşumunu önlemek ve ameliyat sırasında verilen anestezi nedeniyle zayıflayan solunum kaslarının kuvvetlenmesi amacıyla triflo kullanımı önerilmektedir.

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No: HB-TL-56 Yayın Tarihi :01.08.2017
	SOLUNUM VE ÖKSÜRME EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No : 1/5

Ameliyat sonrası saatte yaklaşık 10 kez triflo kullanılmalıdır.

Triflo kullanımı hastaya öğretilirken hastadan bütün nefesini dışarıya vermesi, triflonun ağız kısmını ağıza yerleştirip derin nefes alması ve triflo içerisindeki topları yukarıya kaldırması istenir.

Bu işlem sırasında hasta çok fazla zorlanmamalıdır.

5. SORUMLULAR

Uzun süre yatan ve bakıma bakıma ihtiyaç duyan hastaların bakımlarından hemşireler sorumludur.