

GERİATRİK REHABİLİTASYON

5N-1K



TÜRKİYE FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON DERNEĞİ GERİATRİK REHABİLİTASYON ÇALIŞMA GRUBU

Nisan 2010

ANKARA

Doç. Dr. İlker YAĞCI

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı İstanbul

Yaşlanmak (yaş almak) yaşamın doğal sonucudur. Ancak sağlığın bozulması yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir.

Çoğu kronik hastalığa bağlı yeti kayıpları, koruyucu önlemlerle ve etkin rehabilitasyon uygulamaları ile azaltılabilir.

Yaşlılık; yaşam sürecinin çocukluk, gençlik ve erişkinlik gibi doğal ve zorunlu bir dönemidir. Toplumun bir parçası olan yaşlı bireyin, yaşam kalitesinin korunması ve aktif bir yaşam sürmesinin sağlanması hekimlerin, yaşlılara hizmet sunan profesyonellerin ve toplumun bu konudaki duyarlılığına odaklanmaktadır.

Hastalıklar ve yeti kayıpları yaşlılarda diğer yaş gruplarına oranla daha ön plandadır, bu yeti kayıpları ve süregen hastalıklar yaşam kalitesinde bozulmaya ve ciddi boyutlara varan sağlık harcamalarına neden olarak ekonomik açıdan da ağır bir yük oluşturmaya devam etmektedir.

Yaşlıların sağlıklarının korunması ve yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli bir misyon üstlenen Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı hekimlerin yaklaşımları **GERİATRİK REHABİLİTASYON** başlığı altında halkımızın dikkatine sunulmaktadır.

GİRİŞ

Yaşlanma ile vücutta bir takım fizyolojik değişiklikler kaçınılmaz olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu fizyolojik değişikliklere çeşitli hastalıkların eklenmesi yaşlı bireyde ağrı, aktivite kısıtlanması ve yaşam kalitesinin düşmesi gibi çok sayıda soruna neden olmaktadır.

Yaşlı insanda yaşanabilecek sorunlardan korunmak ve üstesinden gelmek için iyi planlanmış sağlık hizmetlerine, diğer bir ifade ile “geriatrik rehabilitasyon” a gereksinim vardır. Bu dökümanda **5N-1K** ile geriatrik rehabilitasyon kavramı irdelenmiştir. **Ne, neden, nasıl, nerede, ne zaman ve kim** soruları ile tanım, amaç, yöntemi, mekân, süre ve süreç ile sorumlu kişiler açıklanmaya çalışılmıştır.

Geriatric Rehabilitasyon Nedir?

Rehabilitasyon; hastalık, özür lülük ve sakatlık tedavisinde hastanın işlevsel durumunu en üst düzeye ulaştırmak için yapılan yeniden oluşturma çabalarına verilen isimdir. Geriatric rehabilitasyon ise yaşlıda fizyolojik kayba veya çeşitli hastalıklara bağlı gelişen işlevsel anlamdaki kötüleşmenin önlenmesi, geciktirilmesi, en aza indirilmesi amacı ile verilen hizmetlerin tamamıdır.

Neden Geriatric Rehabilitasyon Gereklidir?

Her yaşlı birey bozulan yaşam kalitesinin tekrardan arzulanan seviyeye ulaşmasını diler. Hızla artan yaşlı nüfusun bu haklı talepleri sağlık sisteminin en fazla üzerinde durduğu konulardan bir tanesidir. Temel hedef, en ekonomik ve etkin şekilde, yaşlanan insanda yaşam kalitesini artırmaktır. Bu hedefe varmak için geriatrik rehabilitasyon uygulamaları önemli ve yadsınamaz bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Geriatric Rehabilitasyon Nasıl Yapılır?

Geriatric rehabilitasyon planı her yaşlının kendine özel ihtiyaçları göz önüne alınarak planlanır. Bu plan için ön koşul geriatrik hastanın işlevsel değerlendirmesinin yapılmasıdır. İşlevsel (Fonksiyonel) değerlendirme sonrasında hastanın fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulamaları fizyolojik, sosyal, ekonomik, ailevi, bilişsel, kültürel ve sosyal durumları yanı sıra eldeki mevcut imkanlar göz önüne alınarak belirlenir. Bu program yalnızca hastalıkların tedavisi ile ilgili değildir, aynı zamanda bireyin tüm ihtiyaçlarını kapsamalldır.

Geriatric rehabilitasyonun temel ilkeleri aşağıdaki gibidir.

1. İşlevsel düzeyi belirlemek
2. Değişen fizyolojik kapasiteyi göz önünde bulundurmak
3. Ailenin beklentilerini belirlemek
4. Psikolojik durumunu belirlemek
5. Hastanın hedeflerini ve motivasyonunu belirlemek

6. Hastalarda birbirini etkileyen pek çok bozukluğun olabileceğini bilmek
 7. Tanıyı değil tedaviyi ve işlevi amaçlamak
 8. İşlevin tekrar kazanılabileceğini bilmek
 9. Gelişmenin yavaş ortaya çıkacağını bilmek
 10. Eldeki mevcut kaynak ve seçenekleri değerlendirmek
 - 11 En az sayıda ilaç kullanmak
 12. Hareketsizliği önlemek
 13. Göreve özgün egzersiz programı üzerinde durmak, programı basit tutmak
- Sosyal yaşam için cesaretlendirmek

Rehabilitasyon Nerede Uygulanmaktadır?

Rehabilitasyonun uygulandığı başlıca yerler; hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, özelleşmiş bakımevleri, huzurevleri, hastanelerin poliklinik hizmetleri ve ev ortamıdır.

Ne zaman?

Günümüzde hangi hastaların rehabilitasyon için seçilecekleri, nerede, ne kadar süre programa alınacakları, sunulan rehabilitasyon hizmetlerine hastaların nasıl kabul edilmesi gerektiği kesin kuralları olmayan bir konudur. Belirli standartların ortaya konulması için fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanı hekim tarafından kapsamlı geriatrik değerlendirme yapılmalıdır. Doğru hasta seçimi kaynakların verimli kullanılmasını ve daha çok hastanın bu hizmetlerden yararlanmasını sağlar.

Geriatrik Rehabilitasyon Ekibini Kimler Oluşturur?

Geriatrik hastanın değerlendirilmesi, hastanın uygun rehabilitasyon hizmetlerine yönlendirilmesi, rehabilitasyon ekibinin yapılandırılması, tanı ve tedavi yaklaşımlarının uygulanması, hekimin görevleridir. Rehabilitasyon ekibini fiziksel tıp ve rehabilitasyon (FTR) uzmanı hekim yönlendirir. Rehabilitasyon sürecinin farklı aşamalarında farklı sağlık çalışanları işbirliği yapar. Rehabilitasyon ekibinde görev alan diğer sağlık çalışanları; fizyoterapist, uğraşı terapisti, konuşma terapisti, psikolog, hemşire, sosyal hizmet uzmanı, beslenme uzmanı, hemşire, ortez-protez uzmanı, mesleki danışman, rekreasyonel terapisttir.