SAĞLIĞI SÜRDÜRME, SAĞLIĞI GELİŞTİRME VE HEMŞİRELİK

Doç. Dr. Semra ERDOĞAN
Dr. Nursen NAHÇİVAN
M. Sc. M. Nihal ESİN
M. Sc. Sevim İBRIKÇİ

I. Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yıllıkokulu
Öğretim Elemanları

SAĞLIK MERKEZLİ BAKIM SİSTEMİNDE HEMŞİRELİK

Sağlık bakım sistemi, çevresel ve kültürel etmenler doğrultusunda sürekli değişime uğramaktadır. Son onuz yıldır bu değişim sağlıklı koruyan, sürdürilen ve gelişiren yönde etkisini sürdürmüş ve bu bağlamda hemşirelik hizmetlerinin kapsamını da genişletmiştir.

Birey, aile, toplum grupları ve toplumun sağlığını sürdürmenin, geliştirmenin ve hastalıkları önleyen girişimlerin esas olduğu bakım sistemi. Sağlık Merkezli Bakım Sistemi olarak tanımlanır. Bireyin ve ailenin sağlık bakımına katılması, bireylerin sağlıklarını dengeleyen, sağlıklı bir çevre ve sorumluluğa sahip olmalarını ve sağlıklı çevre öğesi temel alan bu sistem, yasal, yönetim ve ekonomik düzenlemelerle birlikte, birçok kurumda, hatta insanın var olduğu her yerde sağlık bakımı gerekli kılardır (2, 3, 4, 7).


Profesyonel hemşirelik rollerinin değişen sağlık bakımı doğrultusunda benimsenmesinden bu yana ilgi, hemşireliğin iki farklı konumuna yönelmiştir. Profesyonelliliği, hastalık ve vücud üzerinde odaklanarak kontrol altında tutan hemşireler TEKNOKRATLAR, bireyin sağlığına, bireyin başkaları ve çevresi ile olan ilişkileri üzerine odaklanan hemşireler EKOLOJİSTLER olarak sınıflandırılmaktadır.
Sağlığı Sürdürme, Sağlığı Geliştirme ve Hemşirelilik

Tibbin ve hastalığın teknokratik görüşü profesyonellikte hep baskı olmuştur. Bu modelde sağlık, profesyonellerin_receivedere ve denetimlerine bağlı kalılmış, bu başlıkan hemşirelik uygulamalarında da ağırlıkla sürdürülmüş. Günümüzde bu sağlık modeli bütünçul ve ekolojist bir dünya anlayışı ile yavaş yavaş çöktürlmektedir. Çevrerenden bağımsız hiçbir mutlak sağlık düzeyinin mevut olmadığı, birey için sağlıklı olan şeyin, genel olarak toplumun ve toplumun içinde yer aldığı eko-sistem için de sağlıklı olduğu artık tartışmasız kabul görmüş. Bununla birlikte, ekolojist görüşü yansıtan sağlık merkezi bakım sistemleri artan önemine karşın gerçekleştirmemiş. Nedenleri şöyle özetlenebilir:

- Hasta merkezli gerekşimler üzerine temellendirilmiş büyük yatırımlar sağlık uygulamaları ve öğrenim faaliyetleri sağlıklı sürdüren ve geliştirilen stratejileri zayıflatmaktadır.

- Yüzyıllarca teknokrat görüşü benimsenmeyen tibbi profesyonelleri, multidisipliner ve katılımcı sağlık bakımına gereklen önemli vermekle ve faaliyetleri desteklemekte istekli davranmamaktadırlar.

- Sağlığı merkez alan ve bireysel sağlık bakımını destekleyen ekonomik, politik, yönetsel, eğitsel ve toplumsal düzenlemeler, yapılan mallar uzun zaman alınmaktadır. Oysa bireylerin sağlık sorumluluğu toplumsal sorumluluklara birlikte yürütülmektedir.

- Aynı şekilde bireyi, sağlıklı ve hastalığa ilişkin toplumsal ve kültürel şartlanmalar arındırarak; olumlu sağlık davranışları geliştirilen bireyler yaratmak uzun bir zaman içinde mümkün olmaktadır.

- Bununla birlikte felsefesinde birey, aile ve toplumun sağlığını koruma ve geliştirme amacı yatan hemşirelifik, kendisine yakıştırdılan profesyonel rolleri yeni yapılanma çabaları ile sahiplenme çabaları içindedir.


- Negatif Sağlık: Tedavi ve rehabilitasyonu gerektiren sağlık durumu ifade eder.

- Nötral Sağlık: Herhangi bir hastalık durumu olmaksızın, dengeli bir sağlık kavramını ifade eder. Sağlığı sürdürmek ve hastalıkları önlemekte amaç, nötral sağlık durumunu korumaktır.


SAĞLIKİ GELİŞTIREN DAVRANIŞLARI ETKILEYEN FAKTÖRLER

Demografik ve sosyo-ekonomik özellikler:

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum gibi özellikler sağlığı geliştiren davranışlarının oluşumunda etkendir. Yapılan araştırmalar, sağlığı geliştirme programlarına, eğitim düzeyi yüksek, risk durumu olan, yaşlı genç bireylerin daha çok katıldıklarını göstermektedir (6).

Motivasyon:

Değişik ülkelerde düzenlenen sağlığı geliştirme programlarına uzun süreli katılımın büyük bir bölümü, sağlık sorunu olan veya daha çok sağlık olma arzusu içinde bulunan bireylerdir. İstekli olma ve hastalık, sağlığı geliştirme programlarına uzun süreli katılımda önemli etkenlerdir.

Öz-etkiliğin ve sağlıkssiz davranışlara dönme eğilimi:

Öz-etkiliğin, bireyin sağlığını geliştirmeye ve sorunlarını çözümlenecek etkin olma gücüdür. Araştırmalar öz-etkiliğinin olumlu davranış değişikliğinin sürekliliğinde büyük bir paya sahip olduğunu bildirmektedir. Ayrıca stresin öz-etkiliğinde olumsuz bir etkisi olduğu ve yeniden sağlıklar davranışlara dönme eğilimini artırdığı da görülmüştür (7).

Engelleyen ve destekleyen özellikler:

Engelleyen özellikler sağlığı geliştiren davranışların gerçekleşmesini olumsuz yönde etkileyen içsel veya dışsal etmenlerdir. Engelleyen özellikler arasında fiziksel ve psikolojik özellikler, motivasyon ve çevresel özellikler, tutumsal özellikler, bireyin sağlık durumunun ve kişisel nedenler sayılabilir.

Destekleyen özellikler ise sağlığı geliştiren davranışların gerçekleşmesini olumsuz yönde etkileyen içsel veya dışsal etmenlerdir. Destekleyen özellikler olarak, sağlığı geliştiren faaliyetlerin yararının algılanması, olumlu değişikliklerin farkedilmesi ve destekleyici çevrelere varlığı (aile, arkadaş, sosyal kurumlar, kanunlar) gösterilmektedir (7).
Tablo 1: Uygulanmada Sağlığı Sürduren ve Geliştiren DAVRANIŞLARIN Kavramsal Tanımları ve FARKLIKLİKLERİ

<table>
<thead>
<tr>
<th>SAĞLIĞI SÜRDÜREN DAVRANIŞLAR</th>
<th>SAĞLIĞI GELİŞTİREN DAVRANİŞLAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• Bireyin amacı, hastalık ve yetersizliklerden sakınmak, sağlığı korumaktır.</td>
<td>• Bireyin amacı, en üst düzeyde fiziksel sağlık ve iyiilik haline ulaşmak, sağlığını geliştirmektir.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Bireyin aktiviteleri, nötral sağlık durumunu tekrar kazanmaya ve sürdurmeye yöneliktir.</td>
<td>• Bireyin aktiviteleri, nötral sağlık durumunun ötesinde pozitif sağlık durumunu kazanmaya yöneliktir.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Birey, hastalık veya yetersizlik durumlarını önlemede, hastalıkların kontrol etmede, sağlığının tanımlama, sürdürmede, uzman hemşirenin yardımlıma ihtiyaç duyur.</td>
<td>• Birey, sağlık davranışlarını geliştirme kaynakları arar, iyiilik durumunu daha da geliştirmek için çevresel kaynakları bulur. Hemşirenin rehberliğine ihtiyaç duyur.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Birey, sağlığının uzman bir hemşirenin yardımı ile kontrol eder.</td>
<td>• Birey, iyiilik halini ve sağlığını geliştirmek için çaba harcar.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Birey bilgi yetersizliği, değerleri, sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşamama gibi durumlardan dolayı başvurdukları yardımcıları olmak üzere nötral sağlık durumunun sürdürüldüğünde yetersizlik gösterir.</td>
<td>• Birey hastalıkların tanımlamasında semptom ve bulguların kontrol etmede yaşına uygur sağlık sorunlarını belirleyerek nötral sağlık durumunu sürdürülmek yeterlidir.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Birey ve aile, durumunun veya gelişimsel olayların önce hataları veya planlama yapamaz.</td>
<td>• Önemli gelişimsel durumlar aile ve birey tarafından planlanır.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tablo 2: Sağlığı Sürduren ve Geliştiren DAVRANIŞLARIN YÖNELİK HEMŞİRELİK TANLARI

<table>
<thead>
<tr>
<th>SAĞLIĞI SÜRDÜREN DAVRANIŞLAR</th>
<th>SAĞLIĞI GELİŞTİREN DAVRANİŞLAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• Bireyin, sağlığını teşhir, sürdürme, yardım aramasında yetersizlik.</td>
<td>• Nötral sağlık durumundaki bireyin, kişisel veya çevresel sağlık alışkanlıklarını değiştirmek için aktif olarak yardımı çeken birey.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Sağlık uygulanaları ile ilgili bilgi eksikliği.</td>
<td>• Iyiilik halini daha yüksek bir düzeyeye çıkararak için üstün çaba sarfetmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• İşsel ve dışsal uyum sağlayamama.</td>
<td>• Sağlık uygulanalarını kontrol etmek için üstün çaba sarfetmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Temel sağlık uygulanalarında sorumluluk alındı yetersizlik.</td>
<td>• Nötral sağlık durumundaki bireyin pozitif sağlığı ulaşmayı sağlık alışkanlıklarına sahip olması.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Sağlığı koruyan davranışlar sahip olmama.</td>
<td>• Sağlığı ve çevresi ile ilgili beklenmelerini ifade etmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Olumlu sağlık davranışları geliştirme, araç gereç ve ekonomik kaynak bulunmada yetersizlik.</td>
<td>• Toplumun sağlık kaynaklarının kullanılma alışkanlığı kazanması.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Kişisel, sosyal destek sistemlerinde yetersizlik.</td>
<td>• Sağlığı geliştirilen davranışlar konusunda bilgiye ihtiyaç duyulur.</td>
</tr>
<tr>
<td>Sağlıgi Sürdüren ve Gelişiren Davranıslardan Örnekler</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------------------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>SAĞLIĞI SÜRÜDÜREN DAVRANIŞLAR</strong></td>
<td><strong>SAĞLIĞI GELİŞTİREN DAVRANIŞLAR</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Düzenli yapım yapılması gerekli olan uygulamalar:</td>
<td>Kişinin kendi kendini gerçekleştirmesi:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Pap-smear, TA kontrolu gibi periyodik muayeneler.</td>
<td>• Büyüme değişikliklerini izlemesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• 40 yaşından sonra yılda bir kez dışkıda gizli kan aranması.</td>
<td>• Uzun dönemli hedefler geliştirilmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• 2 yılda bir göz muayenesi</td>
<td>• Gerçek hedeflerini belirlemesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• 6-12 ayda bir diş muayenesi</td>
<td>• Yaşamanın amacı bilmemesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• 50 yaşından sonra yılda bir kez mammografi.</td>
<td>• Mutluğunu ve hoşnutsuluğu hissetmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Yaşa uyum sağlanma</td>
<td>• Güçlü ve zayıf olduğu anlar farkında olmas.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Tibbi tedavi ile ilgili sağlıkçilere değerlendirilmesi.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Zararlı alışkanlıklara yönelik uygulamalar:</td>
<td>Sağlık sorumluluklar:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Sigara içilmesi</td>
<td>• Sağlık etkinlikleri sağlık sorumlularına rapor edilmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Alkol alınması ya da İhmâl alınması</td>
<td>• Sağlık etkinlikleri sağlık sorumlularına rapor edilmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Kolesterol den bağımlılığı önlenmesi</td>
<td>• Sağlık etkinlikleri sağlık sorumlularına rapor edilmesi.</td>
</tr>
<tr>
<td>• Litli diyet alınması</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Diette düşük veya orta oranda tuz alınması</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Kafein alınması veya sınırlı oranda alınması</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Egzersizle yönelik uygulamalar:</td>
<td>EGZERSIZ:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Dengeli diyet ile haftada 3 kez 20' egzersiz yapmak</td>
<td>• Nabız kontrolü ile birlikte egzersiz yapması</td>
</tr>
<tr>
<td>• Gece 6-8 saat uyku uymak</td>
<td>• Haftada 3 kez etkili ve düzenli yapması</td>
</tr>
<tr>
<td>• Boş zamanlarında eğlenceyi aktivitelerde bulunma</td>
<td>• Yeni aktiviteler yaratması</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sağlığı koruyan diğer uygulamalar:</td>
<td>BESLENME:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Kendi kendine meme muayenesi</td>
<td>• Katı içeren besin kullanmaması</td>
</tr>
<tr>
<td>• Emniyet kemerini kullanması</td>
<td>• Güneş şemsiyelerinde korunması</td>
</tr>
<tr>
<td>• Günlük hijyenik uygulamalar</td>
<td>• Günlük iyileşme (litli) tüketmesi</td>
</tr>
<tr>
<td>• Kişilerarası ilişkilerinde başarılı olması</td>
<td>• Besin sanatlasyonuna dikkat etmesi</td>
</tr>
<tr>
<td>• Sosyal iletişimini geliştirmesi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Yaşa uyum güvenlik önlemleri alınması</td>
<td>KİŞİLER ARASI DESTEK:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
SAĞLIĞI GELİŞTİRMEDE ÖZ - BAKIM


Kısıntın kendi sağlığına sürekli katılmış olan öz - bakım, herkesin karşılaması gereken temel insan gereksinimleridir. Bu gereksinimler karşılanmadığı ve bakım sürdürülememiş zaman, sağlık olumsuz yönde etkilenir. Öz - bakım gereksinimleri üç grupta toplanmıştır (5, 6):

**Evrensel öz - bakım gereksinimleri**, insanın günlük yaşam aktiviteleri ile ilgili olan temel istek ve gereksinimleridir. İnsanlığın doğmuştur gelen özelliklerini nedeniyle hava, su, besin gibi bazı temel maddeleri alma, yaşam süreçlerini destekleyen ve sürekliliğini sağlayan yapısal ve işlevsel bütünlüğü sürdürme gereksinimini vardır. Bu gereksinimler etkili şekilde karşılandığı zaman öz - bakım pozitif sağlığı ve iyiliği destekler.

Başlıca evrensel öz - bakım gereksinimleri:

- Yeterli hava, su ve besin alımının sürdürülmesi.
- Boşaltım işlemleri ve salgularla ilgili bakımın sağlanması.
- Aktivite ve dinlenme arasındaki denzinin sürdürülmesi.
- Yalnızlık ve sosyal etkileşim arasındaki denzinin sürdürülmesi.
- İnsanın yaşam, işlevselliği ve iyilik durumuna karşı risk tehlikelerin önlenmesi.
- Normal olma. İnsanın gizil güçüne ve normal olma isteğine göre sosyal gruplar içinde işlev görmesi ve bunun geliştirilmesi.

**Gelişimsel öz - bakım gereksinimleri**; insan yaşamındaki gelişimsel durumların (gebeliğin, doğum, aile üyesinden birinin, ebeveyn ya da eşin kaybı vb) çeşitliliği, sağlığın
S. ERDOĞAN, N. NAHCIYAN, M. N. BSIN, S. İBİRİKÇİ

gelişmesini olumsuz yönde etkileyebilen olaylar ve koşullar yaşamın çeşitli evrelerinde meydana gelebilmekektedir. Bu gereksinimler, gelişimsel durumların sağlıklı zararlı etkilerinden korunması; bu etkilerle başa çıkabilmek ya da en az düzeyde etkilenmek için bakımın sağlanması gereklidir.


- Bireyler sağlığı geliştirici davranışları gerçekleştirecektir ve kara verme için gerekli bilgi, durum ve becerileri geliştirme yeteneğine sahiptır.

- Hemşirelik uygulanması, sağlığı geliştirici davranışların kazandırılması ve sürdürülmesinde öz - sorumlulüğunun gelişmesine doğru yol verir.

Sağlığı geliştirmede öz - bakım, "bireyler tarafından gerçekleştirilen yaşam kalitésini artıran, sağlığın kazandırılması ve sürdürülmesini sağlayan davranışlar dizisi" olarak tanımlayabiliriz (1, 6).

ÖZET

Sağlığı sürdürme, sağlığı geliştirme ve hemşirelik:

Sağlığı sürdürme ve sağlığı geliştirme kavramları hastalıkların önlenmesi; sağlığın sürdürülmesi, öz-bakım ve sağlıklı yaşam biçimleri ifadeleri ile açıklanabilir. Felsefesinde birey, aile ve toplumun sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla yatan hemşireler, sağlık merkezli hizmetleri sunarken bu kavramları göz önünde bulundumaldırırlar.

SUMMARY

Health maintenance, health promotion in nursing

The meanings of health maintenance and health promotion terms are include the prevention of disease and promotion of wellness, self-care and promotion of wellness, self-care and promotion of healthy lifestyles. Nurses provide health-oriented services to the health care consumers of community settings.

KAYNAKLAR
