**OSTOMİ ÖZ BAKIM İNDEKSİ**

**Bölüm A – Öz Bakımı Sürdürme**

Aşağıda stoma hastalarının sağlık koşullarının istikrarı için uygulayabilecekleri bazı genel öz bakım prosedürleri listelenmiştir. "Geçen ay boyunca aşağıdaki prosedürleri ne sıklıkta uyguladınız?”

(Bu prosedürleri uyguladığınız sıklığı en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar olan sayılardan birini daire içine alın; 1 "asla"yı ve 5 "her zaman"ı ifade eder; 2, 3, 4 sayıları ara sıklıklardır.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Asla Bazen Her zaman | | |
| 1 | Stoma adaptörünün ve stoma torbasının ihtiyaçlarınıza uygun olup olmadığını kontrol etme | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Stoma adaptörünün ve stoma torbasının kullanımdan önce iyi durumda olduğunu kontrol etme | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Stoma adaptörünü ve stoma torbasını değiştirme sırasında, yukarıdan aşağıya doğru çıkarma | 1 2 3 4 5 |
| 4 | Stoma çevresindeki cildi ve stomayı, su ve sabun ile temizleme | 1 2 3 4 5 |
| 5 | Stoma çevresindeki cildi kurulama | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Yeni bir stoma adaptörünü stomanın boyutuna göre ayarlama | 1 2 3 4 5 |
| 7 | Yeni stoma adaptörünü, stomanın alt ucuyla stoma adaptörünün alt ucu üst üste gelecek şekilde aşağıdan yukarıya doğru yerleştirme | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Stoma adaptörünü alınan bilgiler doğrultusunda değiştirme | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Alınan bilgiler doğrultusunda yeme içme | 1 2 3 4 5 |

**Bölüm B- Öz Bakımı İzleme**

Stoma hastalarının izlediği yaygın öz bakım davranışları aşağıda listelenmiştir. Geçen ay boyunca aşağıdaki davranışları ne sıklıkta uyguladınız?

(Bu prosedürleri uyguladığınız sıklığı en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar olan sayılardan birini daire içine alın; 1 "asla"yı ve 5 "her zaman"ı ifade eder; 2, 3, 4 sayıları ara sıklıklardır.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Asla Bazen Her zaman | | |
| 10 | Stoma adaptöründen sızıntıları(dışkı ya da idrar) izleme | 1 2 3 4 5 |
| 11 | Stoma torbasının dolma durumunu izleme | 1 2 3 4 5 |
| 12 | Stomanın genel durumunu izleme | 1 2 3 4 5 |
| 13 | Stoma çevresindeki cildi izleme | 1 2 3 4 5 |
| 14 | Dışkı ve idrardaki miktar ve değişiklikleri izleme | 1 2 3 4 5 |
| 15 | Yeme ve içmenin, dışkı ve idrar üzerindeki etkisini izleme (dışkı çok akışkan/katı, yoğun idrar) | 1 2 3 4 5 |
| 16 | Kilonuzu izleme | 1 2 3 4 5 |
| 17 | Stoma adaptörünün tedarik edilmesini sağlama | 1 2 3 4 5 |

**Bölüm C- Öz Bakım Yönetimi**

Aşağıda stoma hastalarının problem yaşamaları durumunda uygulayabilecekleri sık görülen öz bakım davranışları listelenmiştir.

Bazı problem örnekleri olarak: ödem, kanama, ağrı, daralma/stenoz, cilt lezyonu, tahriş verilebilir.

18. En son stoma ve / veya stoma çevresindeki cilt ile ilgili problemleriniz olduğunda…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hiç problem Kısa zamanda Oldukça kısa Çok kısa  Yaşanmadı değil zamanda zamanda | | |
| …onların stoma problemi olduğunu ne kadar sürede fark ettiniz? | Problem yok | 1 2 3 4 5 |

**Eğer bir problem yaşamadıysanız bir sonraki bölüme geçiniz.**

Eğer problem yaşamadıysanız aşağıda sizin için stoma hastalarının problem yaşadıklarında uygulayabilecekleri yaygın öz bakım davranışları listelenmiştir. Problem yaşamanız halinde aşağıdakileri uygulama olasılığınız nedir?

(Her cümlede size uygun olanı en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar sayılardan birini daire içine alın.)

(1’den 5’e kadar cevabınızı en iyi yansıtan sayıyı daire içine alınız.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Olası Değil Oldukça olası Çok olası | | |
| 19 | Sorunu ortadan kaldırmak ya da azaltmak için diyetinizi veya sıvı alımınızı değiştirme | 1 2 3 4 5 |
| 20 | Stomanın ve stomanın çevresindeki cildin yönetim şeklini değiştirme | 1 2 3 4 5 |
| 21 | Yardım için stoma bakım hemşirenizi / hemşirenizi / hekiminizi arama | 1 2 3 4 5 |
| 22 | Bir sonraki randevuda ilgili problem hakkında stoma bakım hemşireniz / hemşireniz / hekiminizle konuşma | 1 2 3 4 5 |

**Bölüm D- Öz Bakım Güveni**

Genel olarak, şunlardan ne kadar eminsiniz:

(1’den 5’e kadar her cümle için sizi en iyi yansıtan sayıyı daire içine alınız.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hiç Emin Biraz Son Derece  Değilim Eminim Eminim | | |
| 23 | Stoma ve stoma çevresindeki cildi problemsiz bir şekilde koruyabileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 24 | Stoma yönetimi için size verilen önerilere uyabileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 25 | Zor olsa bile stoma yönetimi için size verilen önerilere uymaya devam edebileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 26 | Stoma ve stoma çevresindeki cildin durumunu izleyebileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 27 | Zor olsa bile, stoma ve stoma çevresindeki cildin durumunu izlemeyi sürdürebileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 28 | Stoma ve stoma çevresindeki ciltte değişiklikler meydana geldiğinde, onları fark edebileceğinizdenne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 29 | Stoma ve stoma çevresindeki ciltte oluşan problemlerin ciddiyetini değerlendirebileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 30 | Stoma ve stoma çevresindeki ciltte oluşan problemleri hafifletecek bir şey yapabileceğinizdenne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 31 | Zor olsa bile stoma ve stoma çevresindeki cilt problemleri için çözüm aramaya devam edebileceğinizdenne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |
| 32 | Stoma ve stoma çevresindeki cilt problemleri için bir çözümün işe yarayıp yaramadığını değerlendirebileceğinizden ne kadar eminsiniz? | 1 2 3 4 5 |

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:**

Ostomi Öz Bakım İndeksi, 32 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. “Öz Bakımı Sürdürme” alt boyutu 9 sorudan; “Öz Bakımı İzleme” alt boyutu 8 sorudan; “Öz Bakım Yönetimi” alt boyutu 5 sorudan; “Öz Bakım Güveni” alt boyutu ise 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal halinde olduğu gibi, stomalı bireylerin komplikasyon yaşama durumlarını sorgulayan ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan 18. madde analizlere dahil edilmeyerek ek olarak kabul edilmiştir. Ölçek maddeleri 5’li likert tipiyle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160’tır. Ölçeğin orijinal halinde puan sınırlaması olmadan, alınan toplam puan yükseldikçe öz bakımın da arttığı belirtilmektedir.