**OSTOMILI HASTALARIN ÖZ BAKIMINA BAKIM VERENIN KATKISI İNDEKSI**

**BÖLÜM A – ÖZ BAKIMI SÜRDÜRME**

Aşağıda, ostomili bireylerin **sağlık durumlarını sürdürebilmeleri için uygulayabilecekleri** yaygın kişisel bakım davranışları listelenmiştir. Son bir ay içinde, bakımını üstlendiğiniz kişiye aşağıdaki davranışları ne sıklıkla tavsiye ettiniz? Ya da, bakım verdiğiniz kişi bunları yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla yaptınız?

(Bu davranışları uyguladığınız sıklığı en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar olan sayılardan birini daire içine alın; burada 1 asla ve 5 her zaman, 2, 3, 4 sayıları ara sıklıklardır)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbir zaman |  | Ara sıra |  | Her zaman |
| 1. | Stoma adaptörünün ve torbasının ihtiyaçlarınıza uygunluğunu kontrol etme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Kullanmadan önce stoma adaptörünün ve torbasının iyi durumda olduğunu kontrol etme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Değiştirme sırasında, stoma adaptörünü ve torbasını yukarıdan aşağıya doğru çıkarma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Stoma ve stomanın etrafındaki cildi su ile temizleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Stomanın etrafındaki cildi nazikçe kurulama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Yeni stoma adaptörünü stomanın boyutuna uygun ayarlama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Stoma adaptörünün alt kenarını stomanın alt kenarına denk getirerek yeni adaptörü stomaya aşağıdan yukarıya doğru takma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Stoma adaptörünü size verilen bilgiler doğrultusunda değiştirme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Size verilen bilgilere göre yeme ve içmeyi sağlama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**BÖLÜM B – ÖZ BAKIMI İZLEME**

Aşağıda **ostomili bireylerin stomasını izlediği** yaygın kişisel bakım davranışları listelenmiştir. Geçen ay aşağıdaki davranışları ne sıklıkla uyguladınız? Bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki davranışları ne sıklıkla tavsiye edersiniz? Ya da, bakım verdiğiniz kişi bu aktiviteleri yapamadığı için ne sıklıkla yaparsınız?

(Bu davranışları uyguladığınız sıklığı en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar olan sayılardan birini daire içine alın; burada 1 asla ve 5 her zaman, 2, 3, 4 sayıları ara sıklıklardır)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbir zaman |  | Bazen  |  | Her zaman |
| 10. | Stoma torbası/adaptöründeki sızıntıları (dışkı veya idrar) izleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Stoma torbasının doluluk durumunu izleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Stomanın genel görünümünü/durumunu izleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Stomanın etrafındaki cildi izleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Dışkı/idrar miktarını ve değişikliklerini izleme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Yeme ve içmenin dışkı ve idrar üzerindeki etkilerini izleme (çok sıvı/katı dışkı, idrarın yoğunluğu) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Vücut ağırlığını takip etme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Stoma adaptörünün/torbanın temin edilme durumunu izleme (rapor zamanını takip etme) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

© Developed by Giulia Villa and Ercole Vellone. Villa G, Vellone E, Sciara S, et al. Two new tools for self-care in ostomy patients and their informal caregivers: Psychosocial, clinical, and operative aspects. Int J Urol Nurs. 2019;13:23-30. https://doi.org/10.1111/ijun.12177

**BÖLÜM C – ÖZ BAKIM YÖNETIMI**

Aşağıda ostomili bireylerin **sorun olması durumunda uygulayabilecekleri** yaygın kişisel bakım davranışları listelenmiştir.

**Bazı örnek sorunlar şunlardır:** ödem, kanama, ağrı, darlık, ciltte oluşan değişiklikler, tahriş

18. **En son stoma ve / veya stoma etrafındaki ciltte sorun yaşadığınızda ...**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sorun yaşamadım | Hızlı değil Oldukça hızlı Çok hızlı  |  |
| … bunların stoma sorunu olduğunu ne kadar hızlı fark ettiniz? 0 | 1 2 3 4 5 |
| **BAKIM VERDİĞİNİZ KİŞİ HERHANGİ BİR SORUN YAŞADIYSA SONRAKİ BÖLÜME GEÇİNİZ.** |

Aksi taktirde, **ostomili bireylerin sorunları yönetmek için uyguladıkları** yaygın kişisel bakım davranışları aşağıda listelenmiştir. Bakım verdiğiniz kişi sorun yaşadığında, aşağıda yer alan davranışlarından birini tavsiye etme olasılığınız nedir? (veya yaparsınız)?

 (Her cümle için sizin durumunuzu en iyi temsil eden 1'den 5'e kadar sayılardan birini daire içine alın)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mümkün değil |  | Oldukça mümkün |  | Çok mümkün |
| 19. | Sorunu azaltmak veya durdurmak için diyetinizi veya sıvı alımınızı değiştirme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Stoma ve stomanın etrafındaki cilde bakım yöntemini değiştirme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Danışmak için stomaterapistinizi / hemşirenizi / doktorunuzu arama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Bir sonraki ziyaretinizde stomaterapistiniz / hemşireniz / doktorunuzla sorun hakkında konuşma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

© Developed by Giulia Villa and Ercole Vellone. Villa G, Vellone E, Sciara S, et al. Two new tools for self-care in ostomy patients and their informal caregivers: Psychosocial, clinical, and operative aspects. Int J Urol Nurs. 2019;13:23-30. https://doi.org/10.1111/ijun.12177