

Hastalar için ipuçları

Temiz eller neden önemlidir? Doktorlar ve hemşireler her gün birçok hastayla ilgilenir, hastalara ve çevrelerine sıkça dokunurlar. Bu çok önemli sağlık hizmetini sunarlarken ellerini temizlemezlerse size mikrop bulaştırabilirler.

“Enfeksiyon” ile ne demek istiyoruz?” Sağlık hizmeti alırken kendinizde bulunan mikropların veya başka bir hastanın mikroplarının bulaşması yoluyla edinilen enfeksiyona sağlık hizmetiyle ilişkili enfeksiyon denir. Bunlar dünya genelinde büyük bir hasta güvenliği endişesi yaratır. El hijyeni, bu enfeksiyonların gelişme şansını azaltmanın en basit ve en etkili yoludur. El temizliği kolay olsa da, sağlık çalışanları bunu iş yüklerinin fazlalığından dolayı unutabilir veya yapamayacak kadar yoğun olabilir.

Nasıl yardımcı olabilirsiniz? Yardımınız, bu sorunla ve en iyi el hijyeni uygulamaları ile bilgi sahibi olmanızla başlar. Siz ve aynı zamanda yakınlarınız elleri henüz temizlenmemişse sağlık çalışanlarının cildinize ve kritik bölgelerinize (örneğin kateterleriniz) dokunmamalarını hatırlatarak yardımcı olabilirsiniz.

BİLİYOR MUSUNUZ?

Size dokunmadan önce doktorunuzdan, hemşirenizden veya diğer sağlık çalışanlarından ellerini temizlemelerini rica etmek, sağlık hizmetiyle ilişkili bir enfeksiyondan korunmanıza yardımcı olabilir.

Bu ipuçları, sağlık hizmeti alırken el hijyeni iyileştirilmesine nasıl katılacağınızı anlamanıza yardımcı olacaktır.

Sizin ve/veya yakınlarınız yapabileceği 4 temel şey vardır:

1. El hijyeni ile ilgili hastaları içeren bir girişim veya hasta katılımlı bir program olup olmadığını sorunuz. Cevap evet ise, bununla ilgili bir broşür veya bilgi sayfası olup olmadığını sorunuz ve katılmakla ilgilendiğinizi belirtiniz.
2. Kurumdaki el hijyeni uygulamalarını sormaktan çekinmeyiniz. Sağlık çalışanları size en iyi bakımı sağlamak için mümkün olan her türlü çabayı gösterirken, bilgi isteme ve en iyi uygulamaların uygulanıp uygulanmadığını kontrol etme hakkınız bulunmaktadır. Bu, sağlık hizmeti sunumunun iyileştirilmesine önemli ölçüde yardımcı olabilir.
3. Odanızda alkol bazlı el antiseptiği, lavabo, sabun ve kağıt havlu olup olmadığına veya sağlık çalışanlarının ceplerinde alkol bazlı el antiseptiği taşıyıp taşımadığına dikkat ediniz. Eğer bunlar mevcut değilse, nazikçe neden el hijyeni ürünlerinin bulunmadığını sorunuz ve yatağınızın yanında bulundurmanız için küçük bir şişe alkol bazlı el antiseptiği isteyiniz.
4. El hijyen ürünleri mevcutsa, size veya herhangi bir kritik bölgeye (örn. kateter, yara sargısı, drenaj tüpü) dokunmadan önce ellerini temizlediklerini gördüğünüzde, doktorunuza, hemşirenize veya diğer sağlık çalışanlarına teşekkür ediniz.

Aşağıdaki önemli noktalar, doktorunuza, hemşirenize veya diğer sağlık çalışanlarına el hijyenini hatırlatmanın doğru anı ve doğru yolunu anlamanıza yardımcı olacaktır:

KİM?

Sizinle temas eden doktorlar, hemşireler ve diğer sağlık çalışanları (teknisyenler ve asistanlar gibi). Yakınlarınız ve ziyaretçileriniz de özellikle size dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerini temizlemelidir.

NE?

Bir sağlık çalışanı, bakım aldığınız bölgeye/alana girdiğinde (örneğin yatağınızın yakınına), size veya herhangi bir kritik bölgeye (örneğin kateter, yara pansumanı, drenaj tüpü) dokunmadan önce, ondan ellerini alkol bazlı el antiseptiği ile temizlemesini isteyebilirsiniz. Ya da size yaklaştıklarında kibar bir hatırlatma olarak onlara "şimdiden" teşekkür edebilirsiniz.

NE ZAMAN?

Sağlık çalışanlarına ve diğer çalışanlara el hijyeni konusunda hatırlatma yapmanız gereken **5 önemli zaman**:

1. Size dokunmadan önce
2. Sağlık çalışanları size damar içi kateter yerleştirme gibi temiz/aseptik bir prosedür uygulamadan önce
3. İdrar sondasını boşaltmak gibi vücut sıvılarına maruz kalmaya neden olabilecek işlemlerden sonra
4. Size dokunduktan sonra
5. Bakım alanınızdaki yatağınız veya hasta dosyanız gibi şeylere dokunduktan sonra.

NEREDE?

İster klinikte, ister poliklinikte veya muayenehanede olsun, sağlık hizmetinin verildiği **her yerde**.

Hatırlatma ve teşekkür etme olumlu etkileşimlerdir ve sağlık hizmeti verenler olumlu davranışlarınızı anlayacaktır. Basit tutun ve sık sık yapın!

NASIL?

- “El hijyeni sağladığınız için teşekkür ederim.”
- “Ellerinizi temizlemiş miydiniz?”
- “Size el hijyenini hatırlatabilir miyim?”