



# TFD Nörölojik Fizyoterapi Grubu Bülteni

Cilt/Vol:2  
Sayı/Issue:3  
Mart/March  
2016  
www.norofzt.org

## İNME SONRASI EVE DÖNÜŞ

Doç. Dr. Çiğdem ÖKSÜZ  
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Kişinin genel sağlığı, etkilenimin derecesi ve etkilenimin lokalizasyonu gibi farklı nedenlerden dolayı inmenin her bir birey için ortaya koyduğu problemler farklıdır.

İnme sonrası bireyler yoğun bir akut bakım tedavisi sonrası evlerine dönmektedirler. Zayıflık, spastisite, paralizi, denge ve koordinasyon problemleri, yorgunluk, mesane ve barsak problemleri, kognitif problemler gibi inmeye eşlik eden problemlerin varlığı inme geçirmiş bireylerin eski evlerine uyumunu zorlaştırmaktadır. Çevre inme geçirmiş bireyin yeteneklerini gerçek anlamda olumsuz şekilde etkileyebilir.

Birey ev içerisinde eski aktivitelerine devam etmeye çalıştığında ev ortamında sorunlar yaşayabilir. Örneğin denge problemi olan bir birey için tuvalet ve banyo aktiviteleri, ya da elinde kavrama ile ilgili problemi olan bir birey için yemek yeme aktivitesi zorlaşır. Bu nedenle ev rehabilitasyonu ve çevresel mimari engellerin kaldırılmasıyla doğal yaşam koşulları içinde günlük yaşamdaki bağımsızlığı sağlamak ve arttırmak rehabilitasyonda önemli bir noktadır.

**Eviniz sizin için  
yabancılaşmıştır.**



İnme sonrasında birey tarafından gerçekleştirilemeyen bir aktivite için bireyin çevresinde değişiklik yapılarak aktiviteye katılımı sağlanabilir. Yetenekleri optimal düzeyde tutabilmek için uygun çevre koşulları gereklidir. Çevreyi değiştirerek kişinin fonksiyonunu ve katılımını arttırılabilir.

Bu aşamada akılda tutulması gereken en önemli şey *çevrenin aynı zamanda iyileşmenin devamını sağlaması açısından önemlidir*. İnme sonrası bireyin rehabilitasyon merkezi/hastane ortamında öğrendiklerinin ev ortamına transferi iyileşmenin devamı için gereklidir. Bu nedenle inme sonrası çevre düzenlemelerinde özellikle akut dönemde hastanın kompensasyonu izin verecek bir çevreden çok *motor öğrenme temelli* yeni bilgilerini uygulayabileceği bir çevre yaratmak gereklidir.

İnmeli bir hasta için çevre ev ortamı ev eşyaları, yapıları ve özel ekipmanlar gibi fiziksel özelliklerin yanı sıra sosyal ve kültürel özellikleri de içerdiği unutulmamalıdır.

Hasta akut bakımdan taburcu olmadan önce rehabilitasyon ekibi eşliğinde (ergoterapist, fizyoterapist, sosyal hizmet uzmanı vb) ev ziyareti ile gerekli düzenlemelerin yapılması en uygunudur. Böylelikle uygun düzenlemeler inmeli birey eve varmadan yapılmış olur. Fakat yine de bazı düzenlemeler hasta ev içerisinde yaşamaya başlamadan anlaşılabilir.

Ev adaptasyonları basit ufak değişikliklerden kapsamlı yeniden inşalara kadar farklı yaklaşımlar olabilir. Ufak bir değişiklik hastanın hayatına önemli katkılar sağlayabilir.

Aşağıda inmeli bir birey için evde karşılaşılabileceği sorunlara yönelik bazı örnekler verilmiştir. Unutulmamalıdır ki çözüm önerileri hastaya göre değişmektedir. Rehabilitasyon yaklaşımlarının temelini oluşturan kişi merkezli yaklaşıma göre her birey için farklı çözüm önerileri geliştirmek mümkündür.

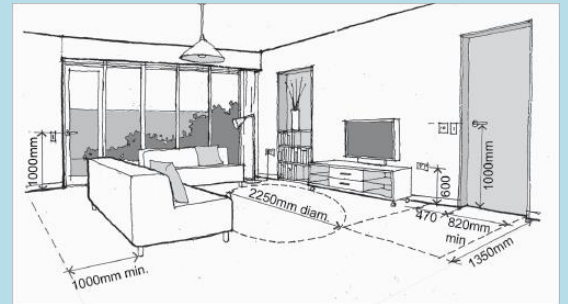
### Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar- Evin Girişi

- Kaldırım
- Basamak
- Emniyetsiz zemin
- Dar ve ağır kapılar
- Merdivenler



### Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar- Odalar

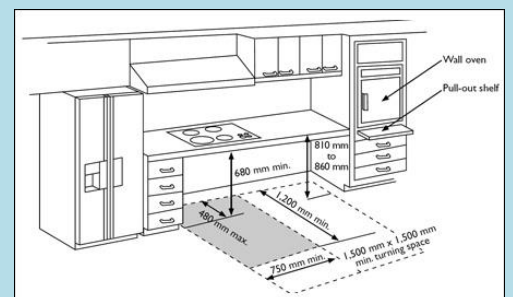
- Yetersiz hareket alanı
- Emniyetsiz zemin
- Eşikler
- Hastalar için tehlikeli olabilecek şeyler (dağınıklık, elektrik kabloları, terlikler vb. )



### Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar- Mutfak

“En çok yaralanmanın gerçekleştiği yer”

- Yüksek ve erişilemeyen tezgahlar
- Lavabo yerleşimi
- Yüksek ve verimli olmayan dolap yerleşimleri
- Uygun olmayan kontrol düğmeleri
- Ulaşılamayan elektrik düğmeleri ve prizler



*Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar- Banyo/ Tuvalet*

“En tehlikeli alan”

- Klozetin bulunmaması
- Dar hareket alanı
- Eşikler
- Lavabo yerleşimi
- Ulaşılamayan duş/küvet
- Dar kapı

*Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar -Güvenlik*

- Acil durumlar için telefonun kolay ulaşılabilir bir yerde bulunmaması
  - Acil durum alarm sistemlerinin bulunmaması
- “En uygun iletişim yolunu belirleyebilmek için konuşma terapistinin yardımı gerekebilir.”

*Sıklıkla Karşılaşılan Sorunlar - Işıklandırma/Renkler*

- Renk kontrastları ( zemin – süpürgelik, basamak kenarları, tezgah kenarları vb )
- Riskli bölgelerin ışıklandırılması
- Çok renkli ortamlar
- Hareket sensörlü lambalar

Unutulmamalıdır ki inmeli bireylerin evlerinde yapılacak olan düzenlemeler hastanın değer yargıları, psikolojisi, kültürü, aile yapısı, istek ve beklentileri ve motor öğrenme prensipleri dikkate alınarak hasta ve rehabilitasyon ekibi iş birliği ile en erken dönemde gerçekleştirilmelidir.

TFD NÖROLOJİK FİZYOTERAPİ GRUBU İÇİN HAZIRLANMIŞTIR.

[www.norofzt.org](http://www.norofzt.org)