



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ**

SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

REVİZYON DURUMU

“Revizyon Tarihi”

“Açıklama”

“Revizyon No”

23.12.2022

Hastane Logosu değiştirildi.

1

Hazırlayan Başhemşirelik	Kontrol Eden Kalite Koordinatörü	Onaylayan Hastaneler Yönetim Kurulu Başkanı
------------------------------------	--	--



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

1. AMAÇ

Bu talimatın amacı, hastaya uygulanacak sıcak ve soğuk uygulamalarda standart bir yöntem belirlemektir.

2. KAPSAM

Bu talimat, sıcak ve soğuk uygulama faaliyetlerini kapsar.

3. KISALTMALAR:-

4. TANIMLAR:

Consensual Etki: Bir organda, diğer bir organın veya bir tarafta, aksi vücut tarafının uyarılması ile meydana gelen refleks hareket. Organizmaya sıcak veya soğuk uygulama yapıldığında sadece o bölgede vazodilatasyon olmaz ve aynı etki diğer vücut bölümlerinde de meydana gelir.

5.SORUMLULAR

Bu talimatın uygulanmasından hemşire fizyoterapist ve hekim sorumludur.

6.FALİYET AKIŞI

6.1.TEMEL İLKELER

- 6.1.1** Sıcak ve soğuk uygulama; hekim istemi süresince uygulanır.
- 6.1.2** Travmatik yaralanmalardan sonra ilk 24 saat içinde sıcak uygulama yapılmaz.
- 6.1.3** Sıcak ve soğuk uygulamalarda hastaya sık sık rahatsızlık hissedip hissetmediği sorulmaz ve uygulama yapılan alan yanma ve doku harabiyeti yönünden kontrol edilir.
- 6.1.4** İşlem öncesi hasta kimlik doğrulaması “**Hasta Kimliği Doğrulama Talimatı**”na uygun olarak yapılır.

6.2. TANILAMA

6.2.1.Sıcak uygulama endikasyonları

- Hemoroidler (ağrıyı azaltmak için)
- Kas – spazmları, eklem ağrıları, adet krampları
- Hipotermi

6.2.2. Sıcak uygulama kontrendikasyonları :

- Aktif kanamalar
- Akut inflamasyon gelişen alanlar
- Gebelik (abdomene uygulama)
- Lokal malign tümör
- Testisler
- Kızarıklık ve kabarıklık bulunan deri sorunları

6.2.3. Soğuk uygulama endikasyonları:

- Burkulma, kırık
- İnfiltrasyon tedavisi
- Kanamalar
- Yanıklar
- Yüksek ateş
- Enjeksiyon öncesi
- Lokal ödem



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

6.2.4. Soğuk uygulama kontrendikasyonları:

- Açık yara
- Dolaşım bozukluğu
- Soğuk allerjisi ya da soğuğa aşırı derecede hassasiyet

6.2.5. Sıcak – Soğuk uygulama yapılacak bölgenin değerlendirilmesi:

- Açık yara + / -
- Ödem + / -
- Kanama + / -
- Ezik – Sıyrık + / -
- Kızarıklık + / -

6.2.6. Sıcak – Soğuk uygulamalarda gelişebilecek komplikasyonlar:

- Yanık
- Yaralanma
- İşleme gereken süreden fazla devam edilmesiyle gelişen reseptör felci sonucu işlemin tersine dönmesi
- Donma

6.2.7. Sıcak uygulamanın lokal ve genel etkileri:

- Damarlarda vazodilatasyon
- Lokal doku metabolizmasında artma
- Kapiller permeabilitede artma
- Kan viskozitesinde azalma
- Kas gerginliğinde azalma

6.2.8. Soğuk uygulamanın lokal ve genel etkileri:

- Vazokonstriksiyon
- Vital organlara kan akımında ve basıncında artma
- Doku metabolizmasında düşme
- Vücut ısısında düşme
- Lokal anestetik etki

6.2.9. Sıcak Uygulamalar

6.2.9.1. Sıcak yaş uygulamalar

- Lokal sıcak yaş
- Daldırma banyosu
- Oturma banyosu

6.2.9.2. Sıcak kuru uygulamalar

- Termofor
- Isı Lambası
- Elektrikli battaniye
- Elektrikli battaniye

6.2.10. Soğuk Uygulamalar

6.2.10.1. Soğuk yaş uygulamalar

- Lokal soğuk yaş
- Daldırma banyosu

6.2.10.2. Soğuk kuru uygulamalar

- Buz torbası

6.3. UYGULAMA



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

6.3.1. Lokal Yaş Sıcak Uygulama (Sıcak Kompres Yöntemi)

6.3.1.1. Malzemeler

6.3.1.1.1. Kapalı bir kap içinde hastanın dayanabileceği sıcaklıkta su (43 – 46 °C)

6.3.1.1.2. Böbrek küvet

6.3.1.1.3. Batın kompres

6.3.1.1.4. Yatak Koruyucu

6.3.1.1.5. Havlu

6.3.1.2. İşlem

6.3.1.2.1. Hekim istemi kontrol edilir.

6.3.1.2.2. Yapılacak işlem hastaya açıklanır ve uygulama yapılacak alan kontrol edilir.

6.3.1.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek uygulama yapılacak alan açılır ve hastaya uygun pozisyon verilir.

6.3.1.2.4. Uygulama yapılacak alanın altına çevrenin ıslanmasını önlemek ve ısıyı korumak için havlu veya su geçirmeyen örtü yerleştirilir.

6.3.1.2.5. Suyun sıcaklığı kontrol edildikten sonra kompresler sıcak su küvetine konulup sıkıldıktan sonra uygulanacak alana alıştırılarak yavaş yavaş yerleştirilir.

6.3.1.2.6. Kompreslerin üzeri tedavi muşambası veya havlu ile örtülerek ısı korunmaya çalışılır.

6.3.1.2.7. Hastanın tepkileri, derinin durumu ve ısının yeterli olup olmadığı sıklıkla kontrol edilerek soğuyan kompres değiştirilir.

6.3.1.2.8. Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.1.2.9. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.2. Sıcak Daldırma Banyosu

6.3.2.1. Malzemeler

- Bölgeyi içine alacak büyüklükte küvet
- Havlu, gazlı bez
- Tedavi muşambası

6.3.2.2. İşlem

6.3.2.2.1. Hekim istemi kontrol edilir.

6.3.2.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir

6.3.2.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.

6.3.2.2.4. Suyun sıcaklığı kontrol edilir.

6.3.2.2.5. Uygun sıcaklıktaki su ile küvet hazırlığı yapılır.

6.3.2.2.6. Hastaya uygun pozisyon verilir.

6.3.2.2.7. Hastanın uzvu sıcak uygulama küveti içine daldırılır ve suyun soğumasını önlemek amacıyla bir havlu ile küvetin üzeri örtülür.

6.3.2.2.8. İşlem sırasında suyun ısı, ısıtılmış su ilave edilerek, uygun sıcaklıkta kalması sağlanır.

6.3.2.2.9. İşlem sonrası uygulanan bölge kurulanır.

6.3.2.2.10. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.2.2.11. Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.3. Sıcak – Yaş Uygulama (Oturma Banyosu)

6.3.3.1. Malzemeler

- Oturulacak küvet veya özel sandalye
- Havlu
- Hastayı örtmek için örtü veya battaniye
- Hastanın dayanabileceği sıcaklıkta su (40 – 46 °C)
- Suyu katılacak solüsyon (hekim istemine göre)



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

6.3.3.2. İşlem

- 6.3.3.2.1. Hekim istemi kontrol edilir.
- 6.3.3.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir
- 6.3.3.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.
- 6.3.3.2.4. Suyun sıcaklığı kontrol edilir.
- 6.3.3.2.5. İşlem yapılacak bölgeyi kapatacak kadar su, küvete doldurulur.
- 6.3.3.2.6. Hastaya uygun pozisyon verilir.
- 6.3.3.2.7. Hastanın üzerine örtü veya battaniye örtülür.
- 6.3.3.2.8. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.
- 6.3.3.2.9. İşlem sonrası uygulanan bölge kurulanır.
- 6.3.3.2.10. Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.4. Termofor Uygulama

6.3.4.1. Malzemeler

- Termofor
- Termofor kilidi veya örtüsü
- Sıcak su (çocuklarda 45 0C, yetişkinlerde 52 – 55 0C)
- Havlu

6.3.4.2. İşlem

- 6.3.4.2.1. Doktor istemi kontrol edilir.
- 6.3.4.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir.
- 6.3.4.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.
- 6.3.4.2.4. Termofor doldurulmadan önce suyun ısısı kontrol edilir.
- 6.3.4.2.5. Termoforun 2/3 ü su ile doldurulur. (Eğer tam dolarsa termofor bombeleşir ve termoforun tüm yüzeyinden yararlanılamaz)
- 6.3.4.2.6. Termoforun ağız kısmı yüksekte tutularak, yatay duruma getirilir ve havası çıkartılır. (Suyun termoforun ağızından görülmesi havasının çıkması anlamına gelir. Eğer havası çıkartılamazsa su çabuk soğur.)
- 6.3.4.2.7. Termoforun kapağı kapatılıp, ters çevrilerek sızıntı olup olmadığı kontrol edilir
- 6.3.4.2.8. Termoforun dışı kurulanır ve kılıfı geçirilir. (Termofor, yanıklara neden olabileceği için kılıf geçirilmeden uygulanmaz. Üzerine termoforun kılıfı veya havlu v.b. ile sarılarak, istenilen bölgeye uygulanır)
- 6.3.4.2.9. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.
- 6.3.4.2.10. İşlem sırasında Uygulama bölgesinin kontrolü yapılır ve termofor içindeki su, sıcaklığı düşükçe yenilenir.
- 6.3.4.2.11. Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.5. Lamba Uygulama

6.3.5.1. Malzemeler

- 40-60 Watt 'lık lamba

6.3.5.2. İşlem

- 6.3.5.2.1. Hekim İstemi kontrol edilir.
- 6.3.5.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir.
- 6.3.5.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.
- 6.3.5.2.4. Uygulama bölgesi temizlenir, kurulanır.
- 6.3.5.2.5. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.
- 6.3.5.2.6. Lamba, hastanın ısı uygulanacak cilt yüzeyine 30–60 cm uzakta olacak şekilde ayarlanır.
- 6.3.5.2.7. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

6.3.5.2.8.Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.6. Elektrikli Battaniye Uygulama

6.3.6.1. Malzemeler

- Elektrikli battaniye

6.3.6.2. İşlem

6.3.6.2.1. Elektrikli battaniye hazırlanır.

6.3.6.2.2. Elektrikli battaniye üzerine çarşaf serilir.

6.3.6.2.3.Hasta işlem için hazırlanır (metal ve delici obje hasta üzerinde olmamalı, vücudu kurutulmalı, akıntı olmamalıdır)

6.3.6.2.4.Hasta battaniye üzerine yatırılır.

6.3.6.2.5.Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.6.2.6.Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.7. Lokal Yaş Soğuk Uygulama

6.3.7.1. Malzemeler

- 3 – 4 adet kompres
- Tedavi muşambası(yatak koruyucu)
- Küvet içinde uygun soğuklukta su

6.3.7.2. İşlem

6.3.7.2.1. Hekim istemi kontrol edilir

6.3.7.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir.

6.3.7.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.

6.3.7.2.4. Hastanın yaşam bulguları alınır.

6.3.7.2.5. Yatak koruyucu, uygulama yapılacak bölgenin altına serilir.

6.3.7.2.6. Kompresler, içi su dolu küvette ıslatılır.

6.3.7.2.7. Islatılan kompresler, sıkılarak uygulanacak bölgeye yerleştirilir.

6.3.7.2.8. Soğuk yaş kompresler vücut ısısından etkileneceğinden sıklıkla değiştirilir.

6.3.7.2.9. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.7.2.10. Yapılan işlem “**Hemşire İzlem Formu**”na kayıt edilir.

6.3.8. Soğuk Daldırma Banyosu

6.3.8.1. Malzemeler

- Bölgeyi içine alacak büyüklükte küvet,
- Uygun soğuklukta su,
- Havlu ve gazlı bez,
- Tedavi muşambası (yatak koruyucu).

6.3.8.2. İşlem

6.3.8.2.1. Hekim istemi kontrol edilir.

6.3.8.2.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir.

6.3.8.2.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.

6.3.8.2.4. Suyun sıcaklığı kontrol edilir.

6.3.8.2.5. Tedavi muşambası yatağa serilir.

6.3.8.2.6. Uygun soğuklukta su ile küvet hazırlığı yapılır.

6.3.8.2.7. Hastanın uzvu küvetin içine daldırılır ve uygun pozisyon verilir.

6.3.8.2.8. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.8.2.9. Uygulama bitince, işlem uygulanan bölge kurulanır.

6.3.8.2.10. Uygulama süresi **Hemşire İzlem Formuna** kayıt edilir.



SOĞUK- SICAK UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa
HEM_T_35	21.07.2014	23.12.2022	RV01	7

6.3.9 Buz Kesesi Uygulama

6.3.9.2 Malzemeler

- Buz kesesi ve kılıfı (kılıf yoksa havlu)
- Buz parçaları
- Havlu

6.3.9.3. İşlem

6.3.9.3.3.1. Doktor istemi kontrol edilir.

6.3.9.3.3.2. Hasta ve ailesi işlem hakkında bilgilendirilir.

6.3.9.3.3.3. Hastanın vücut mahremiyetine özen gösterilerek gerekli önlemler alınır.

6.3.9.3.3.4. Buz parçaları, kesenin içine 2/3 ünü alacak şekilde doldurulur.

6.3.9.3.3.5. Buz kesesinin havası çıkarılır ve ağzı kapatılır.

6.3.9.3.3.6. Buz kesesi ters çevrilerek sızıntı olup olmadığı kontrol edilir ve kurulanır.

6.3.9.3.3.7. Buz kesesi varsa kılıf veya havlu ile sarılır.

6.3.9.3.3.8. Uygulama bölgesi 5 – 10 dakika aralıklarla gözlenir.

6.3.9.3.3.9. Uygulama süresi hekim istemine göre belirlenir.

6.3.9.3.3.10. Yapılan her işlem öncesi ve sonrası hastanın yaşam bulguları alınır.

6.3.9.3.3.11. Uygulama öncesi ve sonrası “El Hijyeni Talimatı”na uygun el hijyeni sağlanır.

6.3.9.3.3.12. Malzemeler “Atık Yönetimi Prosedürü” ne uygun ortamdan uzaklaştırılır.

6.3.9.3.3.13. Yapılan işlemler “Hemşire İzlem Formu”na kaydedilir.

7. İLGİLİ DOKÜMANLAR

- 7.1.** Atık Yönetimi Prosedürü
- 7.2.** El Hijyeni Talimatı
- 7.3.** Hemşire İzlem Formu
- 7.4.** Hasta Kimliği Doğrulama Talimatı