



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ**

SOLUNUM VE ÖKSÜRÜK EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa Sayısı:
HEM_T_46	15.06.2012	05.12.2022	RV01	4

REVİZYON DURUMU

“Revizyon Tarihi”

“Açıklama”

“Revizyon No”

05.12.2022

Hastane logosu değiştirildi.

1

Hazırlayan	Kontrol Eden	Onaylayan
Başhemşirelik	Kalite Koordinatörü	Hastaneler Yönetim Kurulu Başkanı



SOLUNUM VE ÖKSÜRÜK EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa Sayısı:
HEM_T_46	15.06.2012	05.12.2022	RV01	4

1. AMAÇ

Bu talimatın amacı solunum ve öksürük egzersizlerini uygulamada standart bir yöntem belirlemektir.

2. KAPSAM

Bu talimat solunum ve öksürük egzersizlerini uygulama faaliyetlerini kapsar.

3. KISALTMALAR:-

4. TANIMLAR

- 4.1. İnspirasyon:** Havanın akciğerlere girmesidir. Kas ve toraks hareketliliğini gerektiren aktif bir dönemdir. İnspirasyon kaslarının kasılmasıyla göğüs kafesi öne-arkaya, transvers ve vertikal yönlerde açılır ve akciğer hacmi genişler. Akciğer genişleyince buradaki hava basıncı atmosfer basıncından düşük olduğundan fizik kurallarına göre atmosfer havası akciğerlere dolar.
- 4.2. Ekspirasyon:** Havanın akciğerlerden atmosfere doğru pasif olarak çıkmasıdır. Ekspirasyon sırasında hava yolları, akciğerler ve toraks hacmi küçüldüğünden basınç artar ve bu kez içerden dışarıya doğru basınç farkı geliştiğinden hava atmosfere doğru hareket eder.

5. SORUMLULAR

Bu talimatın uygulanmasından hekim, hemşire, fizyoterapist sorumludur.

6. FAALİYET AKIŞI

6.1. TEMEL İLKELER

6.1.1. Hastaya uygulaması istenilen egzersiz demonstrasyonla gösterilmelidir.

6.2. UYGULAMA

6.2.1. Malzemeler

- ✓ Balgam kabı
- ✓ Paravan
- ✓ Kâğıt havlu
- ✓ Böbrek küvet
- ✓ Ağız bakımı malzemeleri
- ✓ O₂ (tüp veya merkezi sistem bağlantısı)
- ✓ Nebülizatör
- ✓ Yastık veya battaniye
- ✓ Maske
- ✓ Eldiven

6.2.2. İşlem Öncesi

6.2.2.1. “El Hijyeni Talimatı”na uygun el hijyeni sağlanır.

6.2.2.2. Malzemeler hasta yanına getirilir.

6.2.2.3. İşlem hakkında hasta ve yakınlarına bilgi verilir.

6.2.2.4. Fiziksel ortam düzenlenir (Oda havalandırılır, paravan veya perde çekilir, uyarılar azaltılır)

6.2.2.5. Hastaya uygun pozisyon verilir.



SOLUNUM VE ÖKSÜRÜK EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa Sayısı:
HEM_T_46	15.06.2012	05.12.2022	RV01	4

6.2.3. İşlem

6.2.3.1. Diyafragmatik Solunum Egzersizi

6.2.3.1.1. Hasta supin pozisyonda yatırılır.

6.2.3.1.2. Hastaya rahat ve sakin soluk alıp vermesi söylenir.

6.2.3.1.3. Sağ elimiz hastanın karnının üzerine, sol elimiz hastanın sternumunun üzerine yerleştirilir.

6.2.3.1.4. Hastaya yavaşça burnundan nefes alması söylenir.

6.2.3.1.5. İnspirasyon süresince hava akciğerlere doldukça sağ elimizin yukarı doğru yükselmesi gözlenir.

6.2.3.1.6. Sol elimizin altında fazla bir hareket olmaması gerektiği konusunda hasta uyarılır.

6.2.3.1.7. Hasta nefes alırken sağ el ile uygulanan basınç giderek azaltılır.

6.2.3.1.8. Bu egzersiz, hasta kendi kendine doğru bir şekilde yapmaya başlayıncaya kadar tekrarlanır.

6.2.3.1.9. Hastadan kaslarını kasarak, ekspirasyon yaparken dudaklarını büzerek nefes vermesi istenir.

6.2.3.1.10. Egzersiz hastaya duysal, görsel ve dokunmayla ilgili uyarıları yavaş yavaş kaldırarak ve zorlaştırarak uygulanır.

6.2.3.1.11. Tam oturma pozisyonunda, ayakta ve yürürken egzersizi uygulaması istenir.

6.2.3.2. Büyük Dudak Solunumu (Pursedlip)

6.2.3.2.1. Hasta rahat bir pozisyonda oturtulur.

6.2.3.2.2. Egzersizle ilgili hastaya bilgi verilir.

6.2.3.2.3. Hastaya burnundan yavaşça nefes alması söylenir

6.2.3.2.4. Hastadan dudaklarını büzerek ısık çalar gibi yavaş yavaş nefes vermesi istenir.

6.2.3.2.5. Hastaya egzersiz ayakta ve efor sarf ederken uygulanır.

6.2.3.3. Segmental Solunum Egzersizi

6.2.3.3.1. Hastaya rahat bir pozisyon verilir (Oturarak veya yatarak).

6.2.3.3.2. Egzersize başlamadan önce hava yolu açıklığı sağlanır.

6.2.3.3.3. Etkilenmiş olan akciğer bölgesi belirlenir, sınırları saptanır.

6.2.3.3.4. Ellerimiz belirlenen bölge üzerine yerleştirilir (Göğüs duvarına)

6.2.3.3.5. Ekspirasyon sonunda ellerimiz güçlü bir şekilde göğse bastırılır.

6.2.3.3.6. Hastaya ağızdan derin bir soluk alarak elimizi itmesi istenir ("Elime doğru nefes alın" denir)

6.2.3.3.7. Hasta nefes aldığı sürece göğse uygulanan basınç yavaş yavaş azaltılarak sonlandırılır.

6.2.3.3.8. Egzersiz doğru yapıldığı kadar tekrarlanır.

6.2.3.3.9. Programı bağımsız yapabilmesi için hastanın kendi eliyle öğrenmesi sağlanır.

6.2.3.4. Relaksasyon Egzersizleri

6.2.3.4.1. Duyusal ve görsel uyarılar azaltılır.

6.2.3.4.2. Hastaya maximum destek ve minimum rahatsızlık duyacağı bir pozisyon verilir.

6.2.3.4.3. Hastadan kafasındaki bütün düşüncelerden uzaklaşması istenir.

6.2.3.4.4. Kas tonüsünü palpe ederek egzersizi doğru yapıp yapmadığı kontrol edilir.

6.2.3.4.5. Palpasyonla spesifik solunum kaslarını kasıp gevşetmesi izlenir.



SOLUNUM VE ÖKSÜRÜK EGZERSİZLERİ UYGULAMA TALİMATI

Doküman No:	İlk Yayın Tarihi:	Revizyon Tarihi:	Revizyon No:	Toplam Sayfa Sayısı:
HEM_T_46	15.06.2012	05.12.2022	RV01	4

6.2.3.5. Kontrollü Öksürük Manevrası

6.2.3.5.1. Hasta rahat oturtulur ve vücudunu öne doğru eğer.

6.2.3.5.2. Hastanın derin bir nefes alır, bir kaç saniye nefesini tutar. Başka nefes almadan ağızdan iki veya üç kez öksürür.

6.2.3.5.3. Nefes verirken öne doğru eğilmesi istenir.

6.2.3.5.4. İşlemler boyunca uyarıları azaltılmış, havalandırılmış, fiziksel bir ortam sağlanır.

6.2.3.5.5. Hastayla iletişimde anlayabileceği uygun bir dil kullanılır.

6.2.3.5.6. Hasta ve yakınlarının bilgilendirilerek uygulamaya katılımı sağlanır.

6.2.4. İşlem Sonrası

6.2.4.1. “Atık Yönetimi Prosedürü” ne uygun olarak malzemeler ortamdan uzaklaştırılır.

6.2.4.2. “El Hijyeni Talimatı”na uygun el hijyeni sağlanır.

6.2.4.3. İşlem “Hemşire İzlem Formu”na kaydedilir.

7. İLGİLİ DOKÜMANLAR

7.1. Hemşire İzlem Formu

7.2. El Hijyeni Talimatı

7.3. Atık Yönetimi Prosedürü