

Giriş

Hemodiyaliz, böbrek yetmezliği ile mücadele eden hastalarımız için sadece bir tedavi değil, hayata açılan bir penceredir. Böbrek yetmezliği yaşayan hastalar için yaşamı sürdürülebilir kılan en önemli tedavi yöntemlerinden biridir ve düzenli uygulandığında hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırmaktadır. Erken tanı, düzenli takip ve toplumda böbrek sağlığı konusunda farkındalık oluşturulması, kronik böbrek hastalıklarının kontrol altına alınmasında büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca hemodiyaliz sürecini temsil eden semboller ve farkındalık çalışmaları, hastalar ile hasta yakınlarının kendilerini daha güçlü ve desteklenmiş hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Bu tür sembolik yaklaşımlar, tedavi sürecindeki dayanışma duygusunu artırırken psikolojik motivasyonu da güçlendirmektedir. Proje diyaliz sürecindeki disiplinin yaşam kalitesini nasıl zirveye taşıyabileceğini göstermek amacıyla hayata geçirilmiştir.



Hasta Ziyaretleri

Kütahya Şehir Hastanesi'nde gerçekleştirdiğimiz ziyaretlerde iki ana grupta çalıştık. Beslenme Grubu "trafik kartları" ile mutfaktaki gizli tehlikelere dikkat çekerken sıvı yönetimi grubu fiziksel aktivite ve susuzluk hissiyle başa çıkma yöntemlerine odaklandı.

Hastalarımızdan gelen "Artık neyi, neden yemem gerektiğini daha iyi anlıyorum" geri bildirimi en büyük motivasyon kaynağımız oldu.

Beslenme ve sıvı alımı konusundaki çalışmaların yanında hastalara fiziksel aktivite hakkında hatırlatmalar yapılarak bu hususun önemi vurgulandı.

Hastalardan gelen geribildirimlerle hemodiyaliz sürecinde zorlanılan noktalar tespit edildi.

Metodoloji

Renklerin dili ve su bankası modelini kullandık.

Trafik Işıkları Modeli: Besinleri risk durumuna göre gruplandırdık.

Yeşil: Güvenle tüketilebilecekler.

Sarı: Porsiyon kontrolü gerekenler.

Kırmızı: Uzak durulması gereken "tehlikeli" besinler.

Su Bankası Modeli: Günlük sıvı alımını bir "bütçe" gibi yönetmeyi öğrettik. "Her damla kıymetli, her yudum planlı" diyerek, hastalarımızın günlük sıvı limitlerini aşmadan nasıl tüketeceklerini somutlaştırdık.



Proje Amacı

Hemodiyaliz, hastaların başta beslenme olmak üzere birçok günlük rutinini düzenlemesini gerektiren bir süreçtir. Günlük alınan sıvı miktarının ve alınan besinlerin içeriklerinin sıkı şekilde takip edilmesi gerekir. Alınması gerekenden fazla sıvı kullanımı, alınan protein miktarının takip edilmemesi, kontrolsüz potasyum tüketimi gibi etmenler hemodiyaliz sürecini zorlaştırabilmektedir. Hastaların egzersiz yapmaları, kendilerine uygun fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmeleri bir diğer önemli husustur. Proje grubu tarafından hazırlanan uygun/uygun değil uyarılarını içeren besin kartları, sıvı takibi için kullanılan ölçüler ve yapılan bilgilendirmelerle diyaliz hastalarının en büyük zorluğu olan beslenme yönetimi ve sıvı kısıtlaması konularında farkındalık yaratılması hedeflendi. Amacımız; hastalarımızın kontrolsüz potasyum ve sıvı tüketimi gibi hayati riskleri kendi başlarına yönetebilecekleri pratik yöntemler geliştirmelerini sağlamaktır.



Sonuç

Yürütülen sosyal sorumluluk projesi hemodiyaliz konusunda farkındalık oluşturmuş; hemodiyaliz hastalarının beslenme, sıvı alımı, fiziksel aktivite ve günlük yaşamı düzenleme konusunda bilinçlenmesini sağlamıştır.

Proje bilinçlendirici olmasıyla birlikte hasta-öğrenci iletişiminin önünü açarak yıpratıcı bir süreç olan hemodiyalizde hastaların moral bulmalarını da sağlamıştır.

Bu tür etkinliklerin artması ile hemodiyaliz süreci farkındalığı oluşması yönünde olumlu bir ilerleme izlenecek, hemodiyaliz çok yönlü bir süreç olduğu konusunda bilinç artacaktır.

Bu proje ile gördük ki; doğru bilgi ve moral desteği ile hemodiyaliz süreci yıpratıcı bir zorunluluktan, kontrollü bir yaşam tarzına dönüşebilir. Geleceğin hekimleri olarak, hastalarımızın sadece fiziksel değerlerini değil, yaşam motivasyonlarını da iyileştirmeye devam edeceğiz.