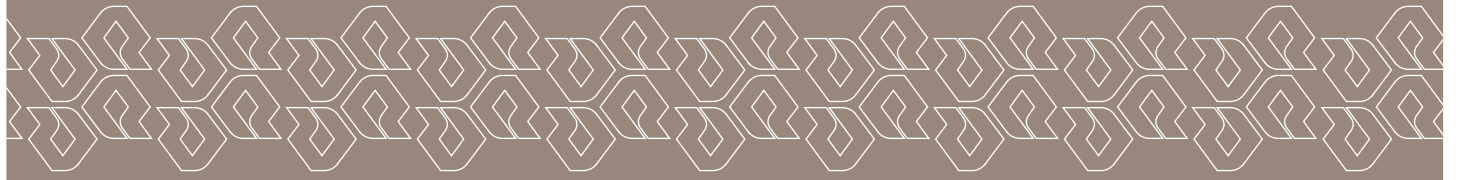


Preventing Pressure Ulcers  
Turkish

# Yatak yaralarını önlemek için Hastalar için bilgilendirme kitapçığı



Victoria Eyalet Hükümeti, Toplum Hizmetleri Bakanlığı, Metropolitan Sağlık ve Yaşlı Bakım Hizmetleri Dairesi tarafından bastırılmıştır.  
Melbourne, Victoria

Ekim 2004

Bu kitapçık, ayrıca PDF formatında da hazırlanmıştır ve VQC kuruluşunun <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/> adresindeki web sitesinden yüklenebilir.

© Copyright Victoria Eyaleti, Toplum Hizmetleri Bakanlığı, 2004

Bu yayın sadece eğitim amacıyla ücretsiz olarak çoğaltılabilir. Kar amacıyla çoğaltılamaz.

**Yasal uyarı: Bu sağlık bilgileri sadece genel eğitim amacıyla verilmektedir. Bu bilgilerin sizin durumunuz için geçerli olup olmadığını öğrenmek için doktorunuzla görüşünüz.**

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat  
Phone 1300 135 427  
Email [vqc@dhs.vic.gov.au](mailto:vqc@dhs.vic.gov.au)  
Website [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

# İçindekiler

|  |    |
|--|----|
| Yatak yarası nedir?                              | 3  |
| Yatak yarasının aşamaları                        | 3  |
| Niçin önemlidir?                                 | 3  |
| Yatak yarası kimlerde görülür?                   | 3  |
| Yara riskini değerlendirmek için                 | 3  |
| Yatak yarası nasıl başlar?                       | 4  |
| Vücudun hangi kısımlarında görülür?              | 5  |
| Yatak yarasını nasıl önleyebilirsiniz?           | 6  |
| Hareket, hareket, hareket                        | 6  |
| Hareket kısıtlılığınız varsa yapmanız gerekenler | 6  |
| Özel aletler                                     | 8  |
| Cildinize iyi bakın                              | 9  |
| Geçmişte geçirilen yatak yaraları                | 9  |
| Küçük ve/veya büyük tuvaleti tutamama            | 9  |
| Duyularda değişiklikler                          | 9  |
| Kan dolaşımının kötü olması                      | 10 |
| Ayak bakımı                                      | 10 |
| Dengeli beslenin                                 | 11 |
| Sigara içilmesi                                  | 11 |
| Erken uyarı işaretlerini fark etme yolları       | 12 |
| Bakılması gereken uyarı işaretleri               | 12 |
| Hissedilmesi gereken uyarı işaretleri            | 12 |



## Yatak Yaralarını Önlemek İçin

Yatak yarası (pressure ulcer) meydana gelme ihtimali yüksek olan bir kişi olduğunuz tespit edildiği için, geçmişte yatak yarası geçirdiğiniz için veya şu anda sizde yatak yarası bulunduğu için bu bilgilendirme kitapçığı size verilmiştir.

Bu kitapçık yatak yarasının ne olduğunu, nasıl başladığını, nasıl önleyebileceğinizi ve erken uyarı işaretlerini nasıl anlayabileceğinizi daha ayrıntılı anlatacaktır.

Bu kitapçık hastalar için hazırlanmış olmakla birlikte bakıcılara da yararlı bilgiler vermektedir.

Yatak yaralarını önleme hakkında daha fazla bilgi isterseniz, hemşirenize ya da sağlık bakım görevlinize sorunuz.

*Yatak yarası geçirmiş olan Brian Johnson adındaki hastanın sözleri:*

“Bana çoğu zaman “sağlam ayağımla kendimi yatakta yukarı itmem” söyleniyordu. Ayaklarımda çok az his olduğu için, hasar meydana geldiğini (diğer ayağımda) farketmedim.

Aylarca evde kaldım... ve topuğumun iyileşmesi hemen hemen 12 ay sürdü. Hala da izi duruyor.”

## Yatak yarası nedir?

Yatak yarası aynı noktaya uzun süreli baskı nedeniyle cildin bir bölümünde meydana gelen hasar, diğer bir deyişle yaradır. İngilizce'de *pressure sores* veya *bed sores* olarak da bilinir.

## Yatak yarasının aşamaları

Yatak yaraları yaranın derinliğine bağlı olarak dört aşamaya ayrılır. Doktor ve hemşirelerin yatak yaranız hakkında konuşurken Aşama 1, 2, 3 veya 4 ifadelerini kullandıklarını duyabilirsiniz. Aşama 1 hafif, Aşama 4 ise ağır yaralardır.

## Niçin önemlidir?

Yatak yarası çok çabuk ortaya çıkabilir. Bu nedenle uyarı işaretlerine dikkat etmek ve yaranın meydana gelmesini veya kötüleşmesini önlemek önemlidir. Yatak yarası sağlığınıza olumsuz etkileyebilir ve iyileşmenizi yavaşlatabilir. Hastanede yatma süresinin uzamasına neden olabilir.

Yatak yarası çoğunlukla, cilt üzerinde basit bir kızarıklık gibi küçük gözükebilir ancak, bu durum cilt altında daha büyük bir hasarı gizliyor olabilir. Yatak yarası acıyabilir ve mikrop kapabilir. Bu durum bazen kan zehirlenmesine ve kemik enfeksiyonlarına neden olabilir. Kötü vakalarda, cildin altında daha derine yayılabilir ve cildin alt tabakasındaki bazı kaslar ve kemik tahrip olabilir.

## Yatak yarası kimlerde görülür?

Aşağıdaki durumlardan biri veya birkaçı sizde varsa, yatak yarası meydana gelmesi riski olabilir:

- Yatakta yatmaya veya sandalyede oturmaya mecbursanız ve kendi başınıza hareket edemiyor ya da kısıtlı hareket edebiliyorsanız
- Duyu kaybınız veya kan dolaşımı bozukluğu varsa
- Terleme ya da büyük veya küçük tuvaletinizi tutamadığınız için cildiniz çoğu zaman nemli ise
- Yeterli beslenemiyorsanız
- Sağlık durumunuz iyi değilse

## Yara riskini değerlendirmek için

Yatak yarası meydana gelmesi riskini tespit etmek için, görevli personel sizi muayene edecektir ve genel sağlık durumunuz, cildiniz ve bağımsız hareket edebilme kabiliyetiniz hakkında size sorular soracaktır. Buna 'risk değerlendirme işlemi' denilmektedir. Bu görevli ile birlikte, yatak yarasını önlemek veya meydana gelme riskini azaltmak için en iyi planı hazırlayabilirsiniz.

## Yatak yarası nasıl başlar?

Kan damarları, cilt de dahil olmak üzere, vücudun her bölümüne oksijen ve besin taşır. Vücudun belirli bir noktası üzerinde sürekli baskı olması halinde kan ve besinler o bölümden cilde ulaşmakta zorlanmaya başlar.

Kan damarını, bahçe hortumuna benzetirsek, ayağınızla hortuma bastığınızda, bu baskı suyun geçmesini engelleyecektir. Aynı şekilde, eğer vücudunuzdaki kemikler kan damarları üzerine aşırı baskı yaparsa, kan geçemeyecektir ve bu durum cildinizde ve diğer dokularda hasara neden olabilir.

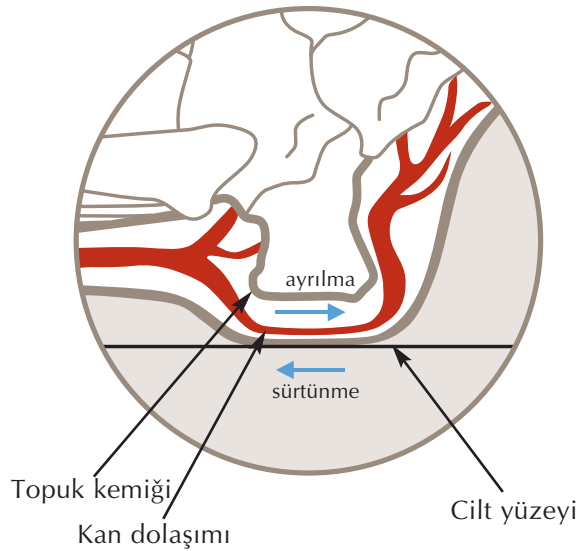
Eğer normal vücut ağırlığının yarattığı baskı, risk grubunda bulunan kişilerde, giderilmezse, vücudun o bölümüne kan akışını engelleyebilir ve bu durum da cilt ve doku hasarına neden olabilir.

Her ne kadar yatak yarasının başlıca nedeni belirli bir bölge üzerindeki devamlı baskı ise de, sürtünme (sürümeden dolayı) ve cilt katmanlarının birbirinden ayrılması (yatakta vücudu kaydırmadan dolayı) gibi diğer faktörler de biraraya gelerek ciltte hasar ve neticede yatak yarası meydana gelmesine katkıda bulunabilir.

Kaldırma ve hareket etmede kötü teknikler kullanılması da yatak veya sandalye yüzeyi ile sürtünme nedeniyle cildin üst katmanlarının

yüzülmesine neden olabilir. Devamlı şekilde sürtünme yatak yarası riskini artırabilir.

Vücudu kaydırma hareketi de cildin üst katmanlarının daha derindeki tabakalardan ayrılmasına (shears) neden olmaktadır. Bu durum yatakta veya sandalyede vücudunuzu kaydırduğunuzda veya ileriye geriye çekildiğinizde meydana gelebilir.



### Topukta cildin ayrılması ve sürtünme görülüyor

Eğer hareketlerinizde kısıtlama varsa, cildiniz devamlı nemli ise, duyularınızda değişiklik varsa, kan dolaşımınız zayıfsa ve yeterli beslenemiyorsanız, bu faktörler de yatak yarası meydana gelmesine katkıda bulunabilir.

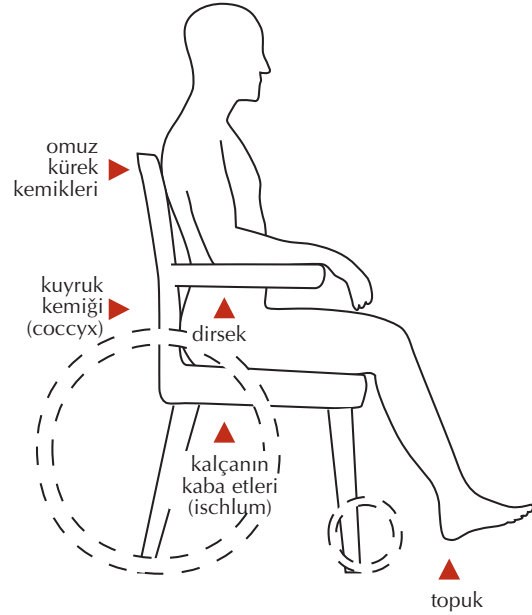
## Vücutun hangi kısımlarında görülür?

Yatak yaraları, çoğunlukla, vücudun kemiksi kısımlarında görülmekle birlikte, vücudun belirli bir süre baskı altında kalan hemen hemen her hangi bir kısmında görülebilir. Genellikle kemik ile cildin birbirine yakın olduğu ve cildin sandalye veya döşek gibi sert bir yüzeye dayandığı kısımlarda meydana gelir.

Aşağıdaki şemalar çeşitli yatış ve oturuş pozisyonlarında yatak yaralarının meydana geldiği yerleri göstermektedir.

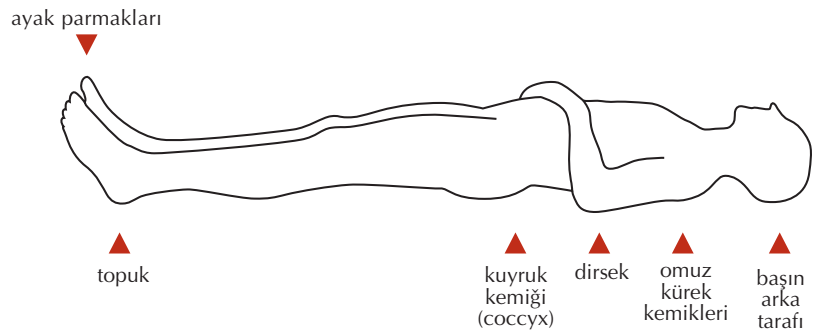
### Otururken:

- kuyruk kemiği (coccyx)
- kalçanın kaba etleri (ischlum)
- topukların arka kısmı
- dirsek
- omuz kürek kemikleri



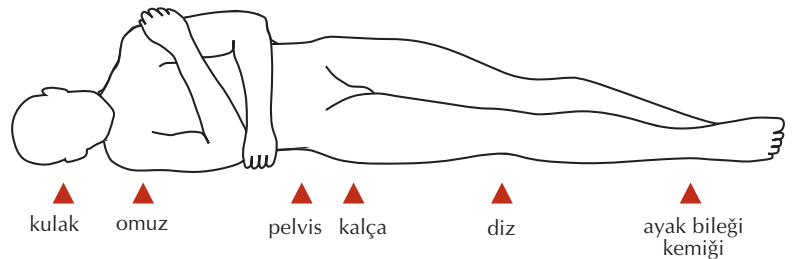
### Sırt üstü yatarken

- başınızın arka tarafı
- omuz kürek kemikleri
- dirsekler
- kuyruk kemiği (coccyx)
- topuk
- ayak parmakları



### Omuz üzerinde yan yatarken:

- kulak
- omzunuzun yan tarafı
- pelvis
- kalça
- diz
- ayak bileği kemikleri (malleolus)



## Yatak yarasını nasıl önleyebilirsiniz?

Yatak yarasını önlemenin üç önemli yolu:

- ✓ Baskıyı azaltmak için hareket, hareket, hareket
- ✓ Cildinize bakın
- ✓ Dengeli beslenin

## Hareket, Hareket, Hareket

### Hareket kısıtlılığınız varsa yapmanız gerekenler

Hasta iseniz veya hareket kabiliyetiniz azalmışsa, yatış veya oturuş pozisyonunuzu değiştirmeniz veya kendi başınıza hareket etmeniz zor olabilir. Aşağıda yatak yarası meydana gelmesini önlemek için izleyebileceğiniz bazı yollar anlatılmaktadır. Devamlı hareket etmek çok önemlidir çünkü vücudun hareket etmesi cilde, kaslara ve eklemlere kan akışını hızlandırır. Hemşireniz veya fizik tedavi uzmanınız, iyileşme döneminde yapabileceğiniz hareketler konusunda tavsiyede bulunabilir.

## Yatakta yatarken

- En azından saat başı pozisyonunuzu değiştirin. Destekli bir yüzey veya özel alet üzerinde değilseniz, daha sık yapınız. Kendiniz hareket edemiyorsanız, görevli personelden pozisyonunuzu düzenli olarak değiştirmelerini rica ediniz.
- Yatarken, yatağın baş ucu ve ayak ucu aynı seviyede olmalıdır. Gövdeniz hafifçe yana doğru dönük olmalıdır (yaklaşık 30° açıyla) ve yastık koyarak desteklenmelidir. Böylece baskı kuyruk kemiğinizden kalkar ve daha çok kalçanın kaba etleri üzerine biner.



30° açıyla yatış

- Dizlerinizi biraz kırarak ve dizleriniz ile ayak bileklerinizi arasına yastık koyarak bacaklarınızın aşağı bölümlerindeki baskıyı azaltın.



- Yatış veya oturuş pozisyonu değıştirirken sürüklenerek değilde, doğru şekilde kaldırılarak yapılmasına dikkat edin.
- Uzun kollu giysiler ve çorap giyin. Görevli personelden sizle döşegin ya da sandalyenin yüzü arasına sürtünmeyi azaltmak için 'kaydırma bezi' (slide sheet) koymalarını isteyin.
- Çarşaflardaki veya elbiselerdeki kırışık bölümler üzerine oturmamaya



30° açıyla yatış

dikkat edin. Fermuar ve düğme üzerine yatmamaya dikkat edin.

- Yatağın baş ucunu kaldırırsanız, 30°nin altında tutun; aksi halde yatakta öne doğru kayabilirsiniz ve bu da sürtünme ve cilt tabakalarının ayrılması nedeniyle cildinize zarar verebilir. Eğer yatağınızın dizlerinizin altına gelen kısmı biraz kaldırıbiliyorsa, bu yatakta kaymanızı önlemeye yardımcı olacaktır.
- Yemek yerken, boğulmamak ve hazmı kolaylaştırmak için dik oturmak önemlidir. Ancak, bu pozisyonda da en fazla yarım saat oturunuz.

### Sandalyede otururken

- Düzgün oturuş şekli çok önemlidir. Bu nedenle öne kayık şekilde oturmayın. Dik oturun ve kalçanız sandalyenin gerisine iyice otursun ve sırtınız da sandalyenin sırtına iyice yaslansın. Ayağınızın altına bir destek koyarak, dizlerinizin kalçanızla aynı seviyede olmasını sağlayın. Dizleriniz asla kalçanızdan daha yukarıda olmamalıdır.



Doğru oturuş şekli

- Otururken, 15 saniye kalçanızı sandalyeden kaldırın. Bunu 15 dakikada bir tekrarlayın. Yine tuvalette veya seyyar tuvalet sandalyesinde otururken de kalçanızdaki baskıyı hafifletmek için her 15 dakikada bir öne doğru eğilin. Otururken, eğer yatak yarası varsa veya rahatsızlık veren bir nokta varsa, öne doğru eğilin.

- Sandalyenin kolluklarına yaslanarak, yana doğru eğilerek veya her seferinde kalçanın bir tarafını kaldırarak kendinizi sandalyeden kaldırın.
- Bir tarafa uzun süre yaslanmayın; aksi halde hem kalça ve hem de dirseğinizde baskı artar.
- Eğer sandalyede elinizde olmadan öne doğru kayıyorsanız, Mesleki Terapi uzmanı (OT) ile görüşünüz. Bu uzman dik pozisyonda oturmanızı sağlayacak sandalye veya minder önerebilir.
- Gündüz dinlenmek için sırt üstü uzanın. Böylece kalçanızdaki baskı kısa bir süre de olsa hafifler.



**Yanlış oturuş şekli**

## Özel aletler

Eğer sizde yatak yarası meydana gelmesi riski varsa, görevliler, vücudun belirli noktalarındaki baskıyı hafifletmek için çeşitli özel aletler kullanabilirler. Bunlar arasında havalı veya ortopedik döşekler, minderler ve topuk destekleri bulunmaktadır.

## Cildinize iyi bakın

Yaş ilerledikçe cilt giderek inceler ve esnekliğı azalır. Cildin altındaki doku ve yağ tabakasının kalınlığı da azalır. Bu yüzden kan dolaşımı etrafındaki koruyucu tabaka azalır ve sonuçta yaşlandıkça cildin hasar görmesi daha kolay hale gelir.

- Her zaman cildinizi temiz ve kuru tutmaya çalışın. Elbiseleriniz veya yatağınız nemli ise görevli personele bildirin.
- Cildinizi düzenli olarak kontrol edin. Göremediğiniz veya ulaşamadığınız yerleri kontrol etmek için ayna kullanın. Eğer bunu yapamıyorsanız, görevli personel, yatak yarası önleme planınız çerçevesinde cildinizi kontrol edecektir.
- Cildinizin kurummasını ve çatlamasını önlemek ve kuru ve soğuk havadan korumak için nemlendirici krem kullanın.
- Banyo veya duşunuzu ılık suda (sıcak olmamalı) yapın ve hafif bir temizleyici madde veya sabun kullanın. Cilde daha fazla hasar vermemek için cildinizi hafifçe kurulayın.
- Vücudun kemiksi kısımları üzerindeki cildinizi ovmayın.

## Geçmişte geçirilen yatak yaraları

Geçmişte yatak yarası geçirmişseniz, cilt üzerinde yaranın izinin kaldığı kısım daha zayıftır ve yeniden hasar görme ihtimali daha fazladır. Yatak yarası iyileştiğinde, yerine gelen cilt eski cilt kadar güçlü değildir. Yeni cilt eskisinin ancak %80'i kadar güçlüdür.

## Küçük ve/veya büyük tuvaleti tutamama

Cildiniz üzerinde nem ve diğer maddeler bir süre kaldığında, bakterilerin üremesine uygun ortam yaratırlar. Bakteriler cilt üzerinde bir süre kaldıklarında cildi rahatsız edip, daha fazla hasara neden olabilirler.

- Tuvaletinizi tutmak için bir alet kullanıyorsanız, bunu düzenli olarak kontrol edin ve gerekirse değiştirin.
- Büyük ya da küçük tuvaletinizi tutamayıp, altınıza kaçırırsanız, derhal temizleyiniz veya görevlilerden size yardımcı olmalarını isteyiniz. Tuvaletini tutamama sorunu hakkında daha fazla bilgi isterseniz, hemşirenizle görüşünüz.

## Duyularda değişiklikler

Bazı sağlık sorunları acı veya rahatsızlıkları algılama şeklinizi etkileyebilir. Duyular değiştiğinde, vücudun belirli bir kısmındaki baskıyı hafifletmek için hareket etmemizi veya yuvarlanmamızı bize bildiren uyarı işaretlerini fark etmememiz mümkündür.

## Kan dolaşımının kötü olması

Damar hastalığı, şeker hastalığı, kansızlık ve ödem (şişlik) gibi bazı sağlık sorunları kan dolaşımını bozar ve ayaklar ve topuklar gibi alanlarda yatak yarası meydana gelmesi riskini artırır. Kan dolaşımı kötü olduğunda, yaranın iyileşmesi daha uzun sürer.

- Baskıyı hissedemiyorsanız veya kan dolaşımınız kötüyse, cildinizi günde iki defa kontrol etmeniz önemlidir. Bu yaparken zorluk çekiyorsanız, el aynası kullanın veya hemşirenizden ya da bakıcınızdan yardım isteyin.

## Ayak bakımı

İyi ayak bakımı önemlidir. Özellikle de duyu kaybı veya şeker hastalığı, sigara içilmesi, damar hastalığı veya beyin krizi (felç) gibi sağlık sorunlarından dolayı ayaklarınızdaki kan dolaşımında değişiklikler varsa bu daha da önemlidir.



Ayğa iyi gelen ayakkabı

Size tavsiyelerimiz:

- Ayağınızı her gün, hafif bir sabunla, ılık suda yıkayın ve parmak aralarını dikkatlice kurulayın.
- Ayaklarınızı her gün muayene edin. Ayağın her noktasını görebilmek için ayna kullanın. Ayak muayenesini yaparken zorlanıyorsanız, görevlilerden yardım isteyin.
- Tırnaklarınızı kesin ve kenarlarının keskin olmamasına dikkat edin.
- Hiç bir zaman 'zamanla açılır' diyerek ayakkabı alınmamalıdır. Ayakkabı ilk günden ayağa iyi gelmelidir. İnsanların ayakları öğleden sonra şişerek en geniş halini aldığından, ayakkabı öğleden sonra satın alınmalıdır.
- Ayakkabı giyilmeden önce içinde taş veya keskin kısımlar bulunmamasına dikkat edilmelidir.
- Terlemeyi emmesi için doğal malzemeden yapılmış (pamuklu veya yünl) çoraplar giyin.
- Ayak tırnakları, nasır, ayakkabı veya genel ayak bakımı ilgili yardıma ihtiyacınız varsa, bir ayak bakımı uzmanına (podiatrist) başvurun.



## Dengeli beslenin

Dengeli beslenmek ve sağlıklı bir kiloda olmak yatak yaralarını önlemek için çok önemlidir. İyi beslenme, içeriden çalışarak, yaraların iyileşmesinde hayati bir görev yapar.

- Yağsız kırmızı et, tavuk eti, yumurta ve süt ürünleri iyi bir demir ve protein kaynağıdır. Bunlar cildin iyileşmesine yardımcı olur.
- Ton balığı, sardunya ve salmon balığı gibi yağlı balıklarda bulunan balık yağı vücudun doğal savunma mekanizmasını güçlendirir ve enfeksiyonla mücadeleye yardımcı olur.
- C ve E vitaminleri yaraların iyileşmesinde önemlidir. Bu nedenle aldığınız gıdalar içinde bol bol meyve, sebze, hububatlı ekmekek ve tahıllar bulunsun.



- Eğer hızlı kilo kaybediyorsanız veya uzun süre iştahınız kayboluyorsa, kötü beslenme ve yatak yarası meydana gelme riski vardır. Aynı şekilde, fazla kilonuz varsa, yine yüksek risk grubunda olabilirsiniz. Bu durumlarda, bir beslenme uzmanı (diyetisyen) ile görüşmeniz gerekecektir. Bu uzman beslenme şeklinizi düzeltmenize yardımcı olacaktır.
- Şeker hastası iseniz, kanınızdaki şeker seviyesini, doktorunuzun tavsiye ettiği sınırlar içinde tutmaya özen gösterin. Bu da yaraların iyileşmesine katkıda bulunmaktadır.

## Sigara içilmesi

- Sigara kan damarlarına hasar verir ve genel cilt sağlığını olumsuz etkiler. Sigarayı bırakmanız tavsiye edilmektedir. Uzun vadeli hasarın yanı sıra, sigara veya pürodan çekilen her bir nefes kan damarlarının daralmasına ve kan akışının daha da azalmasına neden olur.

### Erken uyarı işaretlerini fark etme yolları

Cildinizi günde iki kez kontrol edin. Cildinizde her hangi bir hasar varsa veya şüpheleniyorsanız, derhal görevlilere bildirin. Cildinizi kontrol etmede zorlanıyorsanız, görevlilerden size yardım etmelerini veya onların kontrol etmesini isteyiniz.

### Bakılması gereken uyarı işaretleri (özellikle kemiksi kısımların üzerindeki ciltte):

- Deride kırmızılık / morluk / mavilik
- Yara
- Şişlik
- Kuruluk veya kuru kısımlar
- Parlak kısımlar
- Çatlak, nasır, kırışıklıklar

### Hissedilmesi gereken uyarı işaretleri

- Sert kısımlar
- Sıcak kısımlar
- Cildin kemiksi noktalar üzerindeki kısmında şişlik

Cildinizde kızarıklık olan veya şüpheli olan bir kısım bulursanız, pozisyonunuzu değiştirin. Eğer 30 ile 45 dakika arasında bir zaman geçtiği halde kızarıklık hala duruyorsa, o kısım üzerinde 24 saat oturmamaya veya yatmaya çalışın. Bu erken uyarı işaretlerinden her hangi birini fark ederseniz, görevlilere bildirmeyi unutmayın.

**Yatak yarasının en iyi tedavisi, iyileşinceye kadar vücudun etkilenen kısmındaki baskıyı kaldırmaktır.**

## Unutmayınız...

**Hareket, hareket, hareket**

**Cildinize iyi bakın**

**Dengeli beslenin**

## Yatak yarası hakkında ayrıntılı bilgi için

Avustralya Yara İdare Derneği (Australian Wound Management Association). Web sitesi: [www.awma.com.au](http://www.awma.com.au)

Victoria Yara İdare Derneği (Wound Management Association of Victoria Inc.). Tel: (03) 9526 6912

### Beslenme ve diyetisyenler

Ayrıntılı bilgi için 'Yellow pages' telefon rehberinde "Dieticians" başlığı altına bakınız ya da sağlık bakımınızı yapan görevliden bölgenizdeki hastanenin Beslenme/Diyet Bilimi Bölümünü (Nutrition/Dietetics Department) aramasını isteyiniz.

### Ayak bakım uzmanı (podiatrist)

Ayrıntılı bilgi için 'Yellow pages' telefon rehberinde "Podiatrists" başlığı altına bakınız ya da sağlık bakımınızı yapan görevliden bölgenizdeki hastanenin Ayak Bakımı (Podiatry) Bölümünü aramasını isteyiniz.

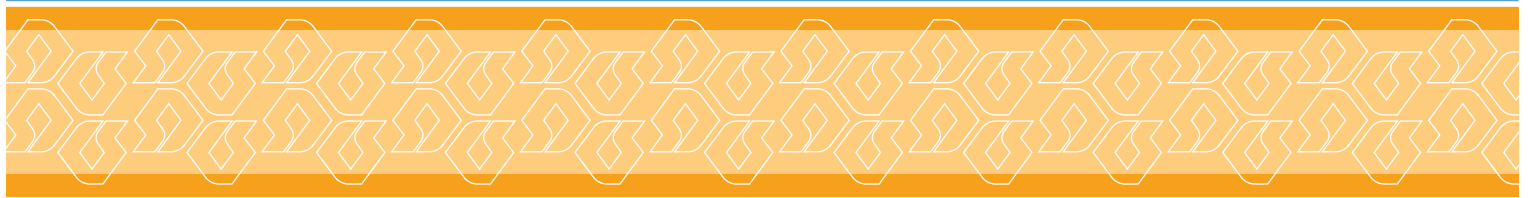
## Teşekkür

Bu kitapçık çeşitli kaynaklardan derlenmiştir.

Bu bilgilerin çoğunun kaynağı olan eserlerin sahibi olan Nedlands, Batı Avustralya'da bulunan Sir Charles Gairdner Hastanesi ve Londra, İngiltere'de bulunan the National Institute for Clinical Excellence kuruluşlarının personeline teşekkür ederiz.

Kaynak eserlerin tam listesi ve kitapçığın PDF kopyaları VQC kuruluşunun [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil) adresindeki web sitesinden temin edilebilir.

Bu kitapçıkta kullanılan fotoğraflar Peninsula Health, Frankston Hastanesi personelinin yardımıyla çekilmiştir.



#### Yerel bilgi

Her hangi bir sorunuz varsa veya daha ayrıntılı tavsiye veya bilgi isterseniz, hemşirenizle görüşünüz.