

"Oh, başım dönüyor."

Birincil hedef: düşme ve yaralanmaları önlemek

İster bir kavşakta ister başınızı çok hızlı bir şekilde yukarı doğru hareket ettirdiğiniz için olsun - baş dönmesinin genellikle açık bir nedeni vardır ve genellikle kısa bir süre sonra kaybolur. Ancak, özellikle birçok yaşlı insanın baş dönmesi ve denge problemlerinden şikayetçi olduğunu fark etmişsinizdir.

Ne yazık ki, bu semptomlar hem doktorlar hem de hastaların kendileri tarafından genellikle hafife alınmaktadır. Baş dönmesinin ciddi sonuçları olabilir:

- Yaşlı insanları tedirgin eder, korkutur ve yaşlılar arasında zaten yüksek olan düşme riskini artırır. Vakaların %20'sinde, düşmeye bağlı yaralanma, etkilenen kişilerin hemşirelik bakımına ihtiyaç duymasına bile neden olmaktadır.
- Ayrıca baş dönmesi ciddi bir duruma da işaret edebilir, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden hastalık olabilir. Dolayısıyla bunu önemsizleştirmemek önemlidir.

Bu makalede, baş dönmesinin arkasında neler olabileceğini ve ani baş dönmesi atakları yaşayan bakım müşterilerinizi en iyi şekilde nasıl destekleyebileceğinizi öğreneceksiniz.

Baş dönmesinin arkasında her zaman bir neden vardır

Vertigo, çevrenin veya hareketlerin hoş olmayan çarpık bir şekilde algılanmasıdır. Denge hissi ve uzamsal yönelim bozulduğunda ortaya çıkar. Bu işlevler öncelikle gözler ve iç kulak gibi duyu organları ve sinir sistemi, yani beyin ve omurilik tarafından kontrol edilir. Bu alanlardaki en küçük rahatsızlıklar bile baş dönmesini ve dolayısıyla kişinin kendi vücudunun kontrolünü kaybetme korkusunu tetikleyebilir.

Baş dönmesi ataklarıyla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilecek çeşitli önlemler vardır. Ancak, ilk öncelik her zaman baş dönmesinin kesin nedenini açıklığa kavuşturmaktır. Bu konuda bir şeyler yapmanın tek yolu budur.



Baş dönmesi yaşlılarda sık görülen bir semptomdur ve hafife alınmamalıdır. Hareketliliği ve bağımsızlığı önemli ölçüde kısıtlayabilir ve düşme riskini büyük ölçüde artırabilir. Bu nedenle baş dönmesini doğru sınıflandırmak ve etkilenen kişileri desteklemek için uygun önlemleri almak önemlidir.

Rotasyonel vertigo - ani dönme hissi

Rotasyonel vertigo genellikle aniden ve bir atak gibi ortaya çıkar. Etkilenenler, çevrelerinde birkaç saniyeden birkaç saate kadar sürebilen yoğun bir dönme hareketi bildirirler.



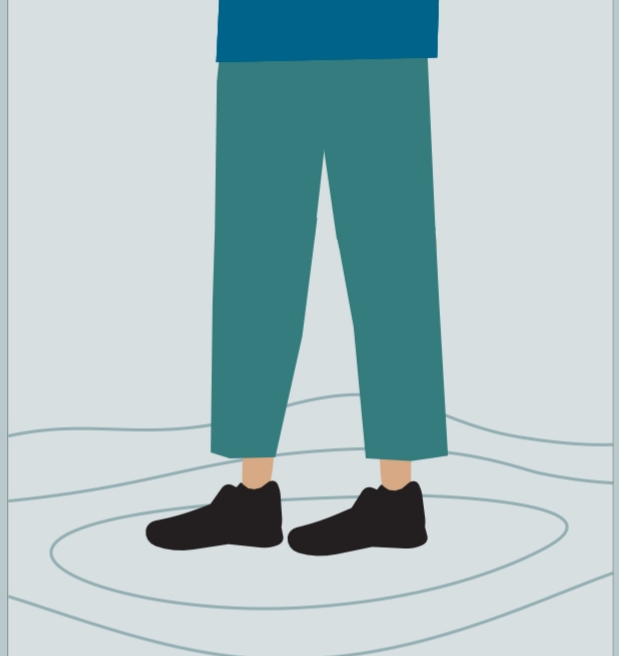
→ Önemli bakım talimatları

- Bulantı, kusma gibi eşlik eden olası semptomlara dikkat edin veya Denge bozuklukları.
- Düşmeleri önlemek için etkilenen kişileri otururken veya uzanırken destekleyin.
- Sakin olun ve net, güven verici talimatlar verin.
- Baş dönmesi nöbetleri uzun sürerse veya sık sık meydana gelirse, şunları yapmalısınız
tıbbi bir açıklama yapılmalıdır.

Olası tetikleyicilerden biri, iç kulakta aşırı sıvı birikmesinden kaynaklanan ve işitmeyi de etkileyebilen Meniere hastalığıdır.

Sallanan vertigo - sallanan bir zemin hissi

Etkilenen kişiler, hareketsiz dursalar veya sadece yavaş hareket etseler bile, altlarındaki zeminin sallandığını veya yol verdiğini hissederler.



→ Önemli bakım talimatları

- Yürürken veya ayakta dururken dengesizliğe dikkat edin ve gerekirse yardım önerin.
koltuk değneği veya tekerlekli sandalye gibi.
- Takılma tehlikesi olmayan güvenli bir ortam oluşturun.
- Psikolojik nedenleri ciddiye alın: vertigo genellikle stresli dönemlerde ortaya çıkar. durumlar. Sakin ve empatik bakım kaygısı azaltmaya yardımcı olabilir.
- Düşmenin önlenmesi önemlidir, çünkü etkilenenler ayakları üzerinde .



İyi huylu pozisyonel vertigo - kısa, pozisyona bağlı vertigo

Bu yaygın ve nispeten zararsız baş dönmesi türü çoğunlukla yaşlı insanlarda görülür. Genellikle belirli baş hareketleriyle (yatakta dönmek, hızlıca doğrulmak) tetiklenir ve sadece birkaç saniye sürer.

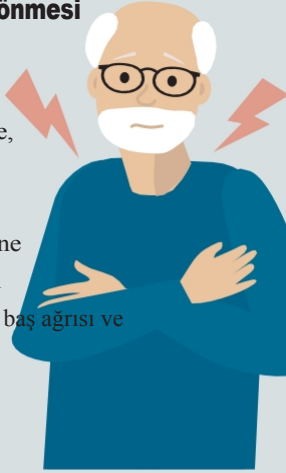


→ Önemli bakım talimatları

- Etkilenenlerin yavaşça etkilendiğinden emin olun yatar veya oturur .
- Özellikle sabahları veya uzun süre dinlendikten sonra güvenli bir şekilde ayağa kalkmanıza yardımcı olur.
- Baş dönmesi , özel bir pozisyonlama terapisi (örneğin Epley'e göre) yardımcı olabilir. Yardım edin.

Servikal omurga vertigosu - gerginliğe bağlı baş dönmesi

Servikal omurga vertigosu gerginlikten kaynaklanır boyun ve omuz bölgesinde, genellikle kötü duruş, bel fıtığı veya kazalardan kaynaklanır. Baş dönmesine ek olarak, uyuşukluk hissi kolları veya ellerde ağrı, baş ağrısı ve konsantrasyon sorunları.



→ Önemli bakım talimatları

- Etkilenen kişilerin boyun gerginliği veya ağrısından şikayet edip etmediğine dikkat edin.
- Gerginliği azaltmak için hafif hareket egzersizlerini teşvik edin.
- Yanlış duruşu önlemek için ergonomik konumlandırmayı destekleyin.

Merkezi vertigo - nörolojik nedenlerin tanınması

Bu tür baş dönmesi, beyin veya merkezi sinir sistemi hastalıklarından için özellikle tehlikelidir. Nedenleri dolaşım bozuklukları, beyin kanamaları veya nörodejeneratif hastalıklar olabilir.



Acil tıbbi açıklama gerektiren alarm işaretleri:

- Felç belirtileri, görme veya konuşma bozuklukları ile birlikte ani baş dönmesi
- Kontrolsüz hareketlerle dengesiz yürüyüş
- Bilinç kaybı veya kafa karışıklığı
- Şiddetli baş veya boyun ağrıları

→ Önemli bakım talimatları

- Merkezi baş dönmesini her zaman ciddiye alın - felç olabilir.
- Mağduru rahatlatmak için yanında kalın ve derhal acil servislere haber verin.
- Ani bozulmalara dikkat edin ve her türlü anormalliği belgeleyin.



Psikojenik baş dönmesi - anksiyete ve stres tetikleyici olduğunda

Stres, kaygı veya depresyon gibi ruhsal sıkıntılar da baş dönmesine neden olabilir. Bu durumdan etkilenenler genellikle sersemlik, yerde sallanma ya da her an düşme hissinden şikayet ederler.

→ Önemli bakım talimatları

- Tanınabilir bir fiziksel neden bile belirtileri ciddiye alın.
- Sakin bir ortamı teşvik edin ve endişelere ve korkulara hassas bir şekilde yanıt vererek güvence sağlayın.
Girin.
- Etkilenen kişileri nazik hareketler yapmaları için motive edin, çünkü hareketsizlik semptomları kötüleşirebilir.



Bakım müşterilerinize göz kulak olun

Baş dönmesi zararsız olabilir, ancak ciddi bir hastalığın uyarı işareti de olabilir. Bir bakıcı olarak, bu durumdan etkilenen kişileri desteklemek, riskleri en aza indirmek ve gerekirse tıbbi yardım almak konusunda çok önemli bir rolünüz vardır. Bu nedenle, bakım müşterinizin başının döndüğünü fark ederseniz, daha sonra daha ileri önlemleri başlatacak olan bir bakıcıyı bilgilendirmeniz önemlidir. Merkezi baş dönmesi veya felçten şüpheleniyorsanız, uzun süre beklememeli ve derhal acil servisleri aramalısınız.

Doktorun nedenleri belirlemek için aşağıdaki bilgilere ihtiyacı olacaktır:

1. Hasta sallanan vertigo ("gemideki gibi"), dönen vertigo ("atlıkarıncadaki gibi") veya baş dönmesi vertigosu ("kafada pamuk gibi") yaşıyor mu?
2. Baş dönmesi ataklar halinde mi ortaya çıkıyor yoksa kalıcı bir belirti mi?
3. Bireysel vertigo atakları ne kadar sürer?
4. Baş dönmesi belirli hareketlerle (örn. baş hareketleri) tetiklenebilir mi?
5. Baş dönmesine ek olarak başka belirtiler de var mı (örneğin kulak çınlaması, baş ağrısı veya görme bozuklukları)?

Deneyimli bir doktor bu 5 soruyu yanıtlayarak altta yatan nedeni çok hızlı bir şekilde tespit edebilir ve gerekli teşhis ve tedavi önlemlerini başlatabilir.

