



# **Heimlich Manevrası Farkındalığı ve Kampüs Çevresindeki Kafe, Restoran İşletme Sahipleri ile Çalışanlarına Uygulamalı Eğitim**

---

**GRUP E4: ASPIRASYON**

## **Aspirasyon Nedir?**

Aspirasyon, sıvı, katı madde veya gazın solunum yoluna (soluk borusu ve akciğerlere) kaçması durumudur.

## **Heimlich Manevrası Nedir?**

Adını isim babası Henry Heimlich'ten alan Heimlich manevrası, soluk borusuna yabancı bir cisim kaçması ile boğulan kişinin karnının üst kısmına yatay yumruk hareketiyle ani basınç uygulandığı prosedürdür.

Karın itmesi olarak da bilinen bu manevra ile kişinin üst solunum yolunu tıkayan cismin çıkarılması ve tekrar nefes alabilmesi sağlanır.

# HEIMLICH MANEVRASI NASIL UYGULANIR?



1

Kişinin ayağa kalkması sağlanır.  
Kendini kişinin arkasına  
konumlandırır.

2

Kişiye öne eğerek  
avucunun içiyle  
sırtına 5 vuruş  
yapar.



3

Ardından kişinin arkasında  
durur ve kollarını kişinin  
karnının etrafına koyar. Bir  
eliyle yumruk yapar ve diğer  
elini sıkıca yumruğun etrafına  
sarar.

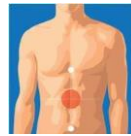


5



Ellerini keskin ve  
hızlı bir şekilde 5  
defa içeri ve yukarı  
doğru iter.

4



Yumruğun baş parmak tarafını  
kişinin göğüs kafesinin hemen  
altına ve göbek deliğinin  
yaklaşık 5-6 cm yukarısına  
yerleştirir.

6

Heimlich uygulayan kişi, nesne  
solunum yolundan dışarı atılana ve  
kişi kendi kendine nefes alabilene  
kadar ya da kişi öksürebilene kadar  
bu adımları tekrarlar.

7

Kişi bilinçsiz hale gelirse  
CPR(Kardiyopulmoner  
Resüsitasyonya da Kalp  
masajı)'a başlar.

# **BU PROJEYE NASIL VE NEDEN KARAR VERİLDİ ?**

**-Grup Aspirasyon olarak yapabileceğimiz en faydalı, en gerekli toplumsal duyarlılık projesinin ne olabileceğini aramızda tartışarak başladık.**

**-Devamında insanların her gün yemek yeme ihtiyacının olduğunu ve bu elzem ihtiyaç üzerine yaşanabilecek en büyük sorunun boğulma olması üzerinde durduk ve bu konu hakkında nokta atışı bir proje yapmak istedik.**

**-Bunun üzerine aklımıza her gün yemek yenilen kafelere gidip Heimlich manevrasını öğretmek geldi.**

**-Amacımız üzerine kafelere gittik ve artık o kafelerde bizden eğitim almış olan her çalışan boğulma vakaları karşısında ne yapacağını bilir hale geldiler.**

# Nefes borusuna yemek kaçan kişi hayatını kaybetti

Bursa'nın İnegöl ilçesinde, nefes borusuna yemek kaçan Enver Musa, kaldırıldığı hastanede yaşamını yitirdi.

Gökhan Çelik 18.07.2023 - 08:51 Haberler - DHA

Paylaş



SAĞLIK

## Ortaokul öğrencisi, Heimlich manevrasıyla arkadaşının hayatını kurtardı

Ordu'da boğazına sakız kaçan 7 yaşındaki çocuk, aynı sitede oturan ortaokul öğrencisi arkadaşının uyguladığı Heimlich manevrası sayesinde boğulmaktan kurtuldu.

Hayati Akçay | 20.10.2022 - Güncelleme : 20.10.2022

HABER

## Öğretmenin 'heimlich manevrası' öğrencinin hayatını kurtardı!

Adıyaman'ın Kahta ilçesinde nefes borusuna poğaçaya kaçan 5. sınıf öğrencisi Ceren Eroğlu, öğretmeni Aysun Yalçın'ın yaptığı 'Heimlich manevrası' ile kurtuldu. Yaşanan o anlar güvenlik kamerasına yansıdı.

Kahta Girne Ortaokulu öğrencisi Ceren Eroğlu'nun Beden Eğitimi etkinliği esnasında yediği poğaçaya soluk borusuna kaçtı. Durumu fark eden arkadaşları hemen Beden Eğitimi Öğretmeni Aysun Yalçın'a söyledi.

Öğretmen Aysun Yalçın, hemen Heimlich manevrası yaparak, öğrenci Ceren Eroğlu'nun boğazına kaçan poğaçanın çıkmasını sağladı. Fenalaşan Ceren Eroğlu daha sonra rahat bir nefes aldı.

Öğretmen Aysun Yalçın, "Heimlich uygulamasını hem bir anne hem de bir öğretmen olarak çok önemsiyorum. Ailelerin de 'Heimlich Manevrası' eğitimini almalarnı tavsiye ediyorum. Çünkü bu olay sadece okulda olan bir olay değil günlük hayatımızda her an her yerde olabilir. O yüzden bu ilk yardım eğitimini herkesin öğrenmesini tavsiye ediyorum" dedi.

Olaydan sonra okula gelen Ceren Eroğlu'nun ailesi de öğretmen Aysun Yalçın'a çiçek takdiminde bulunarak teşekkür etti.

GÜNCELLENME 31.10.2023 - 14:28

SAĞLIK

## Diyarbakır'da soluk borusuna şeker kaçan çocuk Heimlich manevrasıyla kurtarıldı

Diyarbakır'da esnaf Yusuf Çelik, nefes borusuna şeker kaçan 5 yaşındaki çocuğu Heimlich manevrasıyla kurtardı.

Murat Başal | 22.06.2023 - Güncelleme : 22.06.2023

# PROJE SÜRECİMİZ

- **1-** Dekanlıktan gerekli izinlerin alınması
- **2-** Heimlich manevrasının eğitiminin alınması
- **3-** Kafe ve restoranlarla eğitim verilmesi için anlaşma sağlanması
- **4-** İnsanları bilinçlendirmek amacıyla broşür dağıtımı
- **5-** Kafe ve restoranlardaki çalışanlara eğitimin verilmesi
- **6-** Çalışanlara eğitim öncesi ve sonrası anketi yapılması
- **7-** Anket sonuçlarının biyoistatistik bölümünün yardımıyla yorumlanması

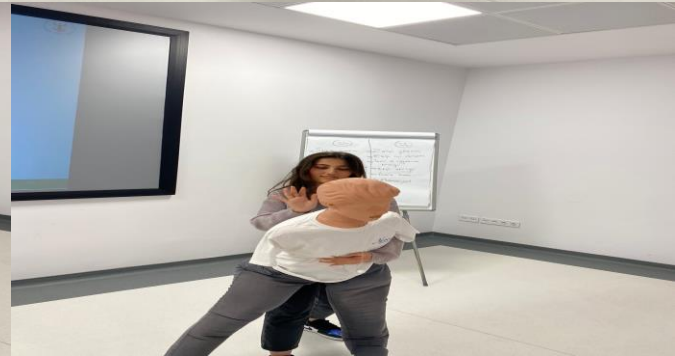
## HEIMLICH MANEVRASININ EĞİTİMİNİN ALINMASI

- Dr. Öğr. Üyesi Pınar DAYLAN KOÇKAYA ile görüşülüp Heimlich manevrası eğitimi almak için tarih belirlendi.

Belirlenen tarihte Kocaeli Üniversitesi Hastanesi Simülasyon Merkezinde eğitimimizi almak üzere bir araya geldik. Eğitimimizin ilk kısmında boğulma tipleri, Heimlich manevrasının ne olduğu ve nasıl uygulanacağı, Heimlich manevrasının önemi ve hangi tip boğulmalarda kullanılabileceği anlatıldı.

- İkinci kısımda ise sırtta vuru ve karına bası hareketleri maket üzerinde gösterildi, grubumuz tarafından uygulaması yapıldı.





# BROŞÜRÜN HAZIRLANMASI

## HEIMLICH MANEVRASI



**Heimlich Manevrası Nedir?**

- Heimlich manevrası; 1974 yılında Henry Heimlich tarafından geliştirilen, karna bası uygulayarak yabancı bir nesne nedeniyle boğazı veya nefes borusu tıkanmış kişinin hava yolunu açmayı hedefleyen bir ilkyardım yöntemidir.

**Hangi Durumlarda Heimlich Manevrası Uygulanır?**

- Heimlich manevrası sadece boğulan kişinin bilinci açık ve boğuluyorsa kullanılabilir.
- Boğulan kişi; konuşabiliyorsa, güçlü bir şekilde öksürebiliyorsa bu manevra hatta diğer solunum yolu manevraları kullanılmaz.
- Boğulan kişinin bilinci kapalıysa yani kişi seslendiginizde tepki vermiyor ve gözleri açık değilse Heimlich Manevrası yine uygulanmaz.



KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

## HEIMLICH MANEVRASI NASIL UYGULANIR?



1 Kişinin ayağa kalkması sağlanır. Kendini kişinin arkasına konumlandırır.



2 Kişiyi öne eğerek avucunun içiyle sırtına 5 vuruş yapar.



3 Ardından kişinin arkasında durur ve kollarını kişinin karnının etrafına koyar. Bir eliyle yumruk yapar ve diğer elini sıkıca yumruğun etrafına sarar.



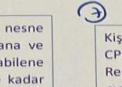
5 Ellerini keskin ve hızlı bir şekilde 5 defa içeri ve yukarı doğru iter



4 Yumruğun baş parmak tarafını kişinin göğüs kafesinin hemen altına ve göbek deliğinin yaklaşık 5-6 santimetre yukarisına yerleştirir.



6 Heimlich uygulayan kişi, nesne solunum yolundan dışarı atılana ve kişi kendi kendine nefes alabilene kadar ya da kişi öksürebilene kadar bu adımları tekrarlar.



3 Kişi bilinçsiz hale gelirse CPR(Kardiyopulmoner Resüstasyon ya da Kalp masajı)'a başlar.

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

# KAFE VE RESTORAN ÇALIŞANLARINA EĞİTİM VERİLMESİ

- Daha önceden belirlediğimiz lokasyonlara, belirlenen tarih ve zamanda grupça eğitim vermek üzere gittik. Eğitime başlamadan önce hazırladığımız ön testleri ( anket ), eğitimi alacak kişilere yaptırarak. Eğitimimiz ilk önce Heimlich manevrasının ne olduğu, bu manevranın hangi koşullarda yapılması gerektiği ve ne kadar hayati olduğu hakkında bilgi vermekle başladı.
- Eğitimin ikinci kısmında maket yardımıyla uygulamalı olarak manevranın nasıl yapıldığını gösterdik. Eğitimi alan kişilere de maketle uygulama yapmasını sağlayarak verimli bir öğretim sağlamış olduk. Videolardan da göreceğiniz gibi makette deneme yapanların büyük çoğunluğu Heimlich manevrasını başarılı bir şekilde uygulayabildi.





**Verdiğimiz eğitim sonucunda işletmelerden olumlu geri dönüşler aldık.  
İşte onlardan biri:**



# Anket Çalışmamız

## Heimlich Manevrası Eğitim Sonrası Anketi TODUP

İlerleme durumunu kaydetmek için [Google'da oturum açın](#) [Daha fazla bilgi](#)

1-Cinsiyetiniz?

- ☐ Kadın  
☐ Erkek

2-Yaşınız?

- ☐ 0-17  
☐ 18-35  
☐ 36-53  
☐ 54 ve Üstü

3- Öğrenim durumunuz nedir?

- ☐ İlkokul ve altı  
☐ Ortaokul  
☐ Lise  
☐ Üniversite  
☐ Lisans üstü

4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?

- Az ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Çok

5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz?

- Az ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Çok

6-Heimlich manevrasının farklı uygulama biçimleri hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?

- Az ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Çok

7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?

- Az ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Çok

8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır?

- Az ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Çok

9-Kapsamlı bir ilk yardım eğitimi almak ister misiniz?

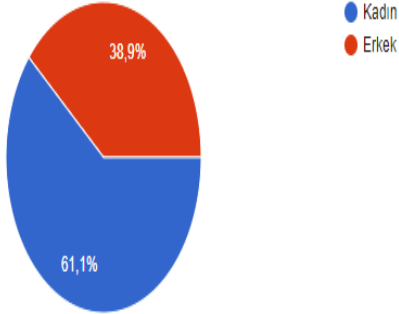
- ☐ Evet  
☐ Kararsızım  
☐ Hayır

# Anket Çalışmamız

Eğitimde uyguladığımız ön test ve son testimize toplamda 18 kişi katıldı. Katılan kişilerin demografik verileri şu şekildedir:

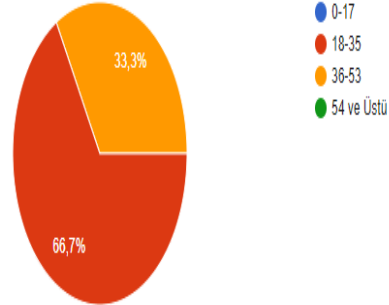
1-Cinsiyetiniz?

18 yanıt



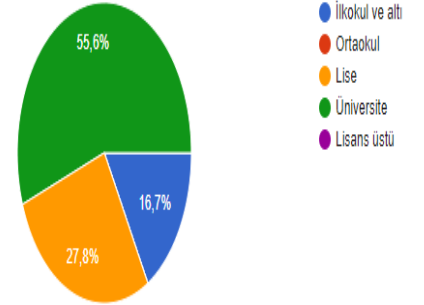
2-Yaşınız?

18 yanıt



3- Öğrenim durumunuz nedir?

18 yanıt



**Elde ettiğimiz diğer verilerin belirli bir dağılımla birbirleri ile bağımlılığını, uyumluluğunu test etmek istediğimiz ve iki gözlem yaptığımız için parametrik olmayan testler arasından Wilcoxon - Signed Rank Test'i kullandık. Elimizdeki verileri Biyoistatistik birimimizden Canan Hoca'mızla beraber SPSS programına girdik ve Wilcoxon - Signed Rank testimizi uyguladık.**

Frequencies

[DataSet1] C:\Users\kou\Desktop\İSTATİSTİKLER\ONTEST.sav

| Statistics |                                                            |                                                                          |                                                                                   |                                                                            |                                                 |          |
|------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|
|            | 4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz? | 5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz? | 6-Heimlich manevrasının farklı uygulamaları hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz? | 7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz? | 8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır? | sontest1 |

| N           |    | Valid   | 19   | 19   | 19   | 19   | 19   | 18     |
|-------------|----|---------|------|------|------|------|------|--------|
|             |    | Missing | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1      |
| Median      |    |         | 3,00 | 4,00 | 2,00 | 2,00 | 5,00 | 5,0000 |
| Minimum     |    |         | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 3,00   |
| Maximum     |    |         | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5,00   |
| Percentiles | 25 |         | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 1,00 | 4,00 | 4,0000 |
|             | 75 |         | 4,00 | 5,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,0000 |

| Statistics  |         |          |          |          |          |
|-------------|---------|----------|----------|----------|----------|
|             |         | sontest2 | sontest3 | sontest4 | sontest5 |
| N           | Valid   | 18       | 18       | 18       | 18       |
|             | Missing | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Median      |         | 5,0000   | 5,0000   | 4,0000   | 5,0000   |
| Minimum     |         | 3,00     | 3,00     | 3,00     | 3,00     |
| Maximum     |         | 5,00     | 5,00     | 5,00     | 5,00     |
| Percentiles | 25      | 5,0000   | 4,0000   | 4,0000   | 5,0000   |
|             | 75      | 5,0000   | 5,0000   | 5,0000   | 5,0000   |

NPar Tests

## Wilcoxon Signed Ranks Test

| Ranks                                                                                               |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| sontest1 - 4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?                               | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 8,50      | 8,50         |
|                                                                                                     | Positive Ranks | 16 <sup>b</sup> | 9,03      | 144,50       |
|                                                                                                     | Ties           | 1 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                                                                                     | Total          | 18              |           |              |
| sontest2 - 5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz?                 | Negative Ranks | 1 <sup>d</sup>  | 2,50      | 2,50         |
|                                                                                                     | Positive Ranks | 10 <sup>e</sup> | 6,35      | 63,50        |
|                                                                                                     | Ties           | 7 <sup>f</sup>  |           |              |
|                                                                                                     | Total          | 18              |           |              |
| sontest3 - 6-Heimlich manevrasının farklı uygulanış biçimleri hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz? | Negative Ranks | 1 <sup>g</sup>  | 2,50      | 2,50         |
|                                                                                                     | Positive Ranks | 15 <sup>h</sup> | 8,90      | 133,50       |
|                                                                                                     | Ties           | 2 <sup>i</sup>  |           |              |
|                                                                                                     | Total          | 18              |           |              |
| sontest4 - 7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?               | Negative Ranks | 1 <sup>j</sup>  | 2,00      | 2,00         |
|                                                                                                     | Positive Ranks | 13 <sup>k</sup> | 7,92      | 103,00       |
|                                                                                                     | Ties           | 4 <sup>l</sup>  |           |              |

|                                                            |                |                 |      |       |
|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------|-------|
|                                                            | Total          | 18              |      |       |
| sontest5 - 8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır? | Negative Ranks | 1 <sup>m</sup>  | 4,00 | 4,00  |
|                                                            | Positive Ranks | 5 <sup>n</sup>  | 3,40 | 17,00 |
|                                                            | Ties           | 12 <sup>o</sup> |      |       |
|                                                            | Total          | 18              |      |       |

- sontest1 < 4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest1 > 4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest1 = 4-Heimlich manevrası hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest2 < 5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz?
- sontest2 > 5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz?
- sontest2 = 5-Heimlich manevrasının önemi hakkında ne kadar farkındalığa sahipsiniz?
- sontest3 < 6-Heimlich manevrasının farklı uygulanış biçimleri hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest3 > 6-Heimlich manevrasının farklı uygulanış biçimleri hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest3 = 6-Heimlich manevrasının farklı uygulanış biçimleri hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?
- sontest4 < 7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?
- sontest4 > 7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?
- sontest4 = 7-Heimlich manevrasını uygulamada kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?
- sontest5 < 8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır?
- sontest5 > 8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır?
- sontest5 = 8-Heimlich manevrası sizce ne kadar faydalıdır?

**Testimizin sonucunda katılımcılarımızın eğitim öncesi ve sonrasındaki “Heimlich manevrası, manevranın önemi ve uygulanış şekilleri hakkındaki bilgi düzeyleri; manevranın uygulanışındaki kendi yeterlilik düzeyleri” arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edildi. Heimlich manevrasının faydası hakkındaki görüşlerinde ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Kapsamlı bir ilk yardım alma konusundaki fikirlerinde olumlu anlamda değişiklikler olmuştur.**

| Test Statistics <sup>a</sup> |                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                              | sontest1 -<br>4-Heimlich<br>manevrası<br>hakkında ne kadar<br>bilgiye sahipsiniz? | sontest2 -<br>5-Heimlich<br>manevrasının<br>önemi hakkında ne<br>kadar farkındalığa<br>sahipsiniz? | sontest3 -<br>6-Heimlich<br>manevrasının farklı<br>uygulanış biçimleri<br>hakkında ne kadar<br>bilgiye sahipsiniz? | sontest4 -<br>7-Heimlich<br>manevrasını<br>uygulamada<br>kendinizi ne kadar<br>yeterli<br>görüyorsunuz? | sontest5 -<br>8-Heimlich<br>manevrası sizce ne<br>kadar faydalıdır? |
| Z                            | -3,249 <sup>b</sup>                                                               | -2,733 <sup>b</sup>                                                                                | -3,419 <sup>b</sup>                                                                                                | -3,220 <sup>b</sup>                                                                                     | -1,382 <sup>b</sup>                                                 |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | ,001                                                                              | ,006                                                                                               | ,001                                                                                                               | ,001                                                                                                    | ,167                                                                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Hazırlayanlar

- Aybars Verimoğlu
- Aleyna Aylin Çepni
- Busenur Çalış
- Ebrar Ahsen Aydoğan
- Yağmur Kahya
- Emine Baş

- Zühre Özkurt
- İlke Başak Memişoğlu
- Yusuf Ahmet Çağlayan
- Gamze Akca
- Ali İmran Argun

Proje Danışman Hocamız : Doç. Dr. Hande Uslu



# KAYNAKÇA

- <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/heimlich-manevrasi>
- <https://www.buyukanadoluhastanesi.com/haber/2338/heimlich-manevrasi-nedir-hangi-durumda-uygulanir>
- <https://www.anadolusaglik.org/saglik-rehberi/heimlich-manevrasi-nedir-nasil-uygulanir>
- <https://www.hurriyet.com.tr/video/ogretmenin-heimlich-manevrasi-ogrencinin-hayatini-kurtardi-42354217>
- <https://www.ntv.com.tr/turkiye/nefes-borusuna-yemek-kacan-kisi-hayatini-kaybetti,1xKQAaRLhUyNkNc1Mpw4lA>
- <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/diyarbakirda-soluk-borusuna-seker-kacan-cocuk-heimlich-manevrasiyla-kurtarildi-/2928363>
- <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/ortaokul-ogrencisi-heimlich-manevrasiyla-arkadasinin-hayatini-kurtardi/2716127>

**Katkılarından dolayı :  
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dekanlığı'na,  
Doç. Dr. Hande USLU'ya,  
Dr. Öğretim Üyesi Pınar Daylan Koçkaya'ya,  
Prof. Dr. Canan Baydemir'e  
Eğitim verdiğimiz restoran ve kafe işletmecilerine  
teşekkür ederiz.**

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**