



A2.2 – Izobraževalne vsebine za učitelje

ODVAJANJE, IZLOČANJE IN OBLAČENJE

Modul 2: TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Pod-Modul 2.3.: **OSEBNA HIGIENA, ODVAJANJE, IZLOČANJE TER OBLAČENJE**



Uvod

Module	TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Sub-module	OSEBNA HIGIENA, ODVAJANJE, IZLOČANJE TER OBLAČENJE
Lesson nr.	#2 Odvajanje, izločanje in oblačenje
Duration (minutes)	90
Date	

Vsebina

1. Pravila za izbiro inkontinenčnih pripomočkov glede na pogoje uporabe
2. Menjava plenice in drugih inkontinenčnih pripomočkov
3. Načela uporabe ter zaščita proti razjedam zaradi pritiska
4. Pravila za izbiro oblačil za uporabnika glede na njegove potrebe

Pravila za izbiro vpojnih materialov

1. Težave pri vzdrževanju telesne higiene zaradi telesne (možganska kap, Parkinsonova bolezen) ali duševne (demenca, depresija) prizadetosti.
2. Inkontinenca
3. Nepravilne higienske navade

*Vpojni izdelki pomagajo pri vsakodnevnem
funkcioniranju oseb z inkontinenco - urinsko
in/ali fekalno inkontinenco.*

Vrste vpojnih izdelkov za odrasle

Vložki za urinsko inkontinenco

- ✓ Urološki vložki so vrsta diskretnih vpojnih izdelkov, ki se uporabljajo pri lažji, srednji in težji urinski inkontinenci
- ✓ Zaradi svoje strukture so podobni običajnim higienskim vložkom in jih je mogoče preprosto nositi z osebnim spodnjim perilom.
- ✓ Proizvajalci ponujajo urološke vložke v številnih različicah, med katerimi lahko izbirate, tudi za ženske in moške, za dan in noč, ter v različnih stopnjah vpojnosti, ki jih izberete glede na resnost obolenj.

Vrste vpojnih izdelkov za odrasle

Vpojne hlačke za urinsko inkontinenco

- ✓ Izdelki so na voljo za moške in ženske. Nadevajo se kot običajno spodnje perilo, zagotavljajo diskretnost, prilegajo se telesu in ne izstopajo pod oblačili. Zaščito zagotavlja vložek v osrednjem delu hlačk.
- ✓ Namenjene so za vsakodnevno uporabo namesto običajnega spodnjega perila. So trpežne, zato jih je mogoče večkrat obleči in sleči (npr. pri uporabi stranišča).
- ✓ Na voljo so v različici za enkratno in večkratno uporabo. V različici za večkratno uporabo so na voljo v različnih barvah in se ne razlikujejo veliko od navadnega spodnjega perila, hkrati pa zagotavljajo zaščito.
- ✓ Vpojne hlače so namenjene ljudem, ki hodijo, npr. doma, z zmerno do hudo urinsko inkontinenco. So dobra rešitev za uporabnike, ki še niso pripravljeni na uporabo pleníc.

Vrste vpojnih izdelkov za odrasle

Anatomske plenice za odrasle

- ✓ Izdelki za enkratno uporabo, odprti, tj. brez zaponk za stransko zapenjanje, zagotavljajo svobodo gibanja.
- ✓ Pritrjeni so z mrežastimi hlačkami, ki se prilepijo na telo in zavarujejo plenico.
- ✓ Zanje je značilno, da jih je mogoče enostavno namestiti in zamenjati uporabljen izdelek.
- ✓ Priporočamo za uporabnike, ki so delno gibljive, samostojne, z zmerno, težko in zelo hudo urinsko inkontinenco.

Vrste vpojnih izdelkov za odrasle

Hlačne plenice

- ✓ Izdelki za enkratno uporabo, zaprti s stranskimi zapirali (Velcro, lepilni trakovi), za večkratno uporabo (odpenjanje in zapenjanje), ki omogočajo prilagoditev pripomočka na obseg bolnikovih bokov. Izdelki so na voljo za dnevno in nočno uporabo. Imajo obsežno hrbtno vpojno plast kot zaščito pred uhajanjem.
- ✓ Priporočajo se za uporabnike, ki ležijo. Pogosteje se zanje odločajo oskrbovalci, saj je zamenjava uporabljenega izdelka lažja. Za osebe z zmerno, hudo do zelo hudo urinsko inkontinenco, inkontinenco blata.

Izbira pripomočka je odvisna od vrste in stopnje

Urinska inkontinenca se pojavlja v različnih oblikah: stresna, kapljična, puščajoča, mešana, urgentna, tako fizična kot psihična.

Diagnozo oblike bolezni postavi zdravnik na podlagi vrste, pogostosti in resnosti bolezni.

Kako pravilno izbrati osebni zaščitni vpojni izdelek?

Izberite vpojne izdelke po analizi pogostosti in intenzivnosti obolenj. Izločen urin v 4 urah:

- blago izločanje: 50-100 ml
- srednje izločanje: 100 - 200 ml
- močno izločanje: 200-300 ml
- zelo močno izločanje: več kot 300 ml.
- Na podlagi tega izberite izdelke, ki so označeni z različno stopnjo vpojnosti (običajno v obliki kapljic, barv na embalaži vpojnega izdelka).

Kako pravilno izbrati osebni zaščitni vpojni izdelek?

Nekateri vpojni izdelki so opremljeni s posebnimi vzorci in barvnimi črtami, ki spremenijo barvo, ko jih je treba zamenjati (ne da bi pogledali v notranjost).

Hlačne plenice ali vpojne hlače izberemo na podlagi tabele velikosti (kot pri oblačilih - izmerimo obseg pasu in bokov uporabnika). Na primer: velikost XS: - 45cm - 70cm velikost S: 55cm. - 80cm velikost M: 80cm - 110cm velikost L: 100cm- 135cm velikost XL: 120cm- 160cm XXL velikost: 140cm - 190cm

Če obe meritvi (pas, boki) ustrezata določeni velikosti, izberite tisto, ki ustreza. Če je en obseg večji, izberite večjo velikost. Ne pozabite, da bodo premajhni izdelki povzročili odrgnine, preveliki pa stransko uhajanje.

Vpojni izdelki so lahko nepravilno izbrani in nameščeni

1. Odrgnine in draženje prizadete kože, zlasti če je velikost napačna.
2. Uhajanje urina s posledično kontaminacijo uporabnikovih oblačil in posteljnine.
3. Nelagodje uporabnika in poslabšanje njegovega počutja.

Pravila za zamenjavo vpojnih sredstev

- ✓ Glede na uporabnikovo stanje lahko uporabimo različne tehnike nameščanja vpojnih izdelkov:
- ✓ če je uporabnik sposoben sam zamenjati vpojni izdelek ali potrebuje majhno pomoč, je najbolje, da to stori stoje,
- ✓ pri ležeči osebi se vpojni izdelki namestijo tako, da se uporabnik obrne s strani na stran.

Postopek menjave vpojnih sredstev pri uporabniku v postelji

Postopek:

1. Ocena stopnje uporabnikovega fizičnega in higienskega stanja.
2. Higiensko čiščenje in razkuževanje rok, uporaba rokavic za enkratno uporabo.
3. Priprava pripomočkov in okolice.
4. Upoštevajte zaporedje ukrepov :

pod uporabnikovo zadnjico položite higiensko blazinico - obrnite uporabnika na bok - opravite nego kože in jo zaščitite z zaščitno kremo - uporabniku na zadnjični del namestite hlačno plenico - uporabnika obrnite na hrbet - izvlecite sprednji del hlačne plenice in ga prilagodite - zapnite hlačno plenico z elastičnimi trakovi

Nočna posoda je zelo dobra rešitev za uporabnike, ki iz različnih razlogov ne morejo uporabljati stranišča. To uporabnikom omogoča, da v udobnih razmerah zadovoljijo svoje fiziološke potrebe..

Pravila za uporabo nočne posode

- ✓ Upošteвайте pravila higiene, varnosti in zagotavljanja pogojev za intimnost uporabnika.
- ✓ Uporabnik ne sme ležati na nočni posodi dlje, kot je potrebno.
- ✓ Obstaja nevarnost kontaminacije posteljnine in spodnjega perila ter nevarnost odrgnin ali ran.

Postopek nameščanja nočne posode v postelji

Postopek:

1. Ocena stopnje telesnega in higienskega stanja uporabnika.
2. Higiensko čiščenje in razkuževanje rok, uporaba rokavic za enkratno uporabo
3. Priprava pripomočkov in okolice
4. Upoštevajte zaporedje ukrepov:
 - I. *prosite uporabnika, naj pokrči noge v kolenskih sklepih in dvigne zadnjico navzgor, da se nočna posoda pomakne pod zadnjico.*
 - II. *če uporabnik ne more sodelovati z nami, ga lahko položimo na bok, da mu namestimo nočno posodo, nato pa ga položimo v ležeči položaj.*

Razjeda zaradi pritiska je rana, ki lahko prizadane kožo, podkožje ter celo mišice in kosti. Nastane zaradi dolgotrajnega pritiska in s tem povezane hipoksije tkiva. Izrazi se kot rdečina ali celo nekroza, lahko pride tudi do okužbe. Razjede zaradi pritiska lahko nastanejo tudi na sluznici.

Dejavniki tveganja za nastanek razjede zaradi pritiska

- ✓ Starost nad 75 let,
- ✓ negibljivost,
- ✓ stanje kože (prekomerna izsušenost ali mokrota, poškodbe, okužbe),
- ✓ stanje prehranjenosti (podhranjenost, dehidracija)
- ✓ inkontinenca urina in blata,
- ✓ motnje zavesti,
- ✓ kronične bolezni (sladkorna bolezen, anemija, nevrološke bolezni).

Najpogostejša mesta nastanka razjede zaradi pritiska

- ✓ v ležečem položaju: področje pete, petnice, križnice, lopatice, zadnji del glave in ušesne mečice,
- ✓ v bočnem položaju - okoli gležnjev, kolen, iliakalnega trohanterja, ramen, za ušesi in okoli mastoida,
- ✓ v trebušnem položaju - v predelu gležnjev, kolen in prsnice.

Preprečevanje poškodbe zaradi pritiska

- ✓ Namestitev uporabnika na ležišče z dinamičnim plavajočim pritiskom.
- ✓ Uporaba posteljnih pripomočkov (valjčki, diski, opornice, klini).
- ✓ Vsakodnevno temeljito postiljanje postelje, da se preprečijo gube in gubice.
- ✓ Odstranjevanje šivov, gumbov, drobtin in drugih odpadkov izpod uporabnika.
- ✓ Spodnje perilo in posteljnina morata biti suha, čista, nepoškodovana, mehka in izdelana iz naravnih materialov.
- ✓ Izogibajte se pregrevanju in potenju

Preprečevanje poškodbe zaradi pritiska

- ✓ Kožo opazujte vsaj enkrat na dan, najbolje med higienskimi opravili in ob vsaki spremembi položaja.
- ✓ Temeljito in nežno sušenje kože, zlasti okoli gub in na mestih, ki so izpostavljena pritiskom.
- ✓ Uporaba pravilne tehnike transporta uporabnika.
- ✓ Položaj uporabnika zamenjajte vsaj vsake 2-3 ure.
- ✓ Kožo je treba vsak dan umivati s toplo vodo z nežnimi čistilnimi sredstvi s pH 5,5, ki kože ne izsušijo.

Preprečevanje poškodbe zaradi pritiska

- ✓ Kožo morate po vsakem posegu temeljito in nežno osušiti, ne drgnite!
- ✓ Oprano in posušeno kožo je treba navlažiti s pripravki, namenjenimi negi občutljive kože.
- ✓ V primeru urinske inkontinence uporabljajte hlačne plenice.
- ✓ Vsakič, ko so oblačila ali posteljnina mokri, jih je treba zamenjati.

Izbira osebnega spodnjega perila za uporabnika

Izbira pravega spodnjega perila ni le udobje za uporabnika, temveč tudi del preventive proti razjedam zaradi pritiska pri oskrbi uporabnika, ki je v postelji.

Pri izbiri spodnjega perila je treba upoštevati želje uporabnika. Zaradi tega bo ležeča oseba čutila, da ima vpliv na svojo neposredno okolico in da je spoštovana.

Pravila za izbiro oblačil za uporabnika

- ✓ Pri izbiri spodnjega perila je treba upoštevati uporabnikovo udobje. Za uporabnikovo udobje in udobje oskrbovalca je pomembna kakovost tkanin, iz katerih je spodnje perilo izdelano.
- ✓ Neudobna pižama ali nerazrezane oznake na majici lahko uporabnika po nepotrebnem razdražijo in poslabšajo bolezen.
- ✓ Spodnje perilo naj bo izdelano iz naravnih, zračnih materialov, npr. bombaža. Po vsakem izločanju/odvajanju morate kožo temeljito, nežno osušiti, ne drgnite!

Pravila za izbiro oblačil za uporabnika

- ✓ Pri izbiri spodnjega perila moramo upoštevati (če je mogoče) uporabnikove želje (barva, kroj, dolžina). S tem bomo izboljšali uporabnikovo počutje in mu dali občutek spoštovanja, da lahko vpliva vsaj na to področje svojega življenja. Izboljšanje počutja, ki je posledica ležanja v čisti posteljnini in udobnih oblačilih, je pomemben element oskrbe.
- ✓ Pomembno je poskrbeti za estetiko uporabnikove obleke, da osebe, ki ostane v postelji, ni sram sprejeti obiska zdravnika, medicinske sestre, gostov ali duhovnika.

Pravila za izbiro oblačil za uporabnika

IZOGIBAJTE SE!!!

- ✓ Tesna ali preohlapna oblačila - pri prevelikih oblačilih lahko nastanejo gube, ki lahko povzročijo poškodbo zaradi pritiska (rano).
- ✓ Spodnje perilo iz popolnoma umetnih vlaken. Zaradi oteženega odvajanja vlage ali prekomernega potenja obstaja nevarnost odrgnin.
- ✓ Oblačenje ženskih nočnih srajc do gležnjev - dolge srajce so neudobne, lahko se zapletejo med noge in otežujejo menjavo plenice.

Pravila za izbiro oblačil za uporabnika

IZOGIBAJTE SE!!!

- ✓ Hlače z dolgimi hlačnicami - lahko se zavihajo in ustvarijo gube na koži. Pri menjavi plenice je treba uporabnika večkrat obrniti, da jih odstranite. Primerneje je izbrati srajco do kolen ali samo majico.
- ✓ Pižame ali srajce z veliko gumbi - poleg tega, da je oblačenje težavno in dolgotrajno, obstaja nevarnost, da se uporabnik zaduši z gumbom.
- ✓ Vse vrste vrvic in volančkov na spodnjem perilu - povečujejo tveganje za nastanek poškodbe zaradi pritiska (rane).



Hvala!

Alicja Kamińska

alicja.kaminska@uj.edu.pl

Date of the session

