



A2.2 – Educative resources for teachers

<<Wydalenie i dobór ubioru>>

Module: 2

Sub-Module: **2.3 Higiena, wydalanie i dobór uboru**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introduction

Module	2
Sub-module	2.3 Higiena, wydalanie i dobór ubioru
Lesson nr.	#2 Wydalanie i dobór ubioru
Duration (minutes)	90
Date	

Cele zajęć

1. Zasady doboru materiałów chłonnych w zależności od stanu podopiecznego.
2. Zmiana pieluchomajtek i innych materiałów chłonnych, podkładanie basenu.
3. Zasady stosowania profilaktyki przeciwoleżynowej.
4. Zasady doboru odzieży dostosowanych do potrzeb podopiecznego.

Zasady doboru materiałów chłonnych

1. Trudności w utrzymaniu higieny ciała spowodowane niepełnosprawnością fizyczną (np. udar mózgu, choroba Parkinsona) lub niepełnosprawnością umysłową (np. otępienie, depresja).
2. Nietrzymanie moczu i/lub stolca.
3. Nieprawidłowe nawyki higieniczne.

Produkty chłonne pomagają w codziennym funkcjonowaniu osób doświadczających nietrzymania moczu i/lub kału

Nietrzymanie moczu i/lub stolca - definicja

- Nietrzymanie moczu (NTM) to niezależny od naszej woli wyciek moczu.
- Nietrzymanie stolca (NS) to zmniejszona zdolność do kontrolowania oddawania gazów i stolca.

Rodzaje wyrobów chłonnych dla dorosłych

Wkładki urologiczne

- ✓ Wkładki urologiczne to rodzaj dyskretnych wyrobów chłonnych, które stosuje się w przypadku lekkiego, średniego i ciężkiego nietrzymania moczu.
- ✓ Dzięki swojej budowie przypominają zwykłe wkładki higieniczne lub podpaski higieniczne i można je bez problemu nosić z bielizną osobistą.
- ✓ Producenci oferują wkładki urologiczne w wielu wariantach do wyboru, m.in. dla kobiet i mężczyzn, na dzień i na noc, a także w różnych stopniach chłonności, które dobierane są w zależności od nasilenia dolegliwości.

Rodzaje wyrobów chłonnych dla dorosłych

Majtki chłonne

- ✓ Produkty dostępne są dla mężczyzn i kobiet. Zakładane są jak zwykła bielizna, zapewniają dyskrecję, przylegają do ciała, nie wyróżniają się pod ubraniem.
- ✓ Ochronę zapewnia wkładka w środkowej części majtek.
- ✓ Przeznaczone są do użytku codziennego zamiast zwykłej bielizny. Są trwałe, co pozwala na ich wielokrotne zakładanie i zdejmowanie (np. podczas korzystania z toalety).
- ✓ Dostępne są w wersjach jednorazowych i wielokrotnego użytku. W wersji wielokrotnego użytku są dostępne w różnych kolorach i nie różnią się zbyt od zwykłej bielizny, zapewniając jednocześnie ochronę.
- ✓ Majtki chłonne przeznaczone są dla osób chodzących z umiarkowanym lub ciężkim nietrzymaniem moczu. Są dobrym rozwiązaniem dla podopiecznych, którzy nie są jeszcze gotowi do używania pieluchomajtek.

Rodzaje wyrobów chłonnych dla dorosłych

Wkładki anatomiczne

- ✓ Produkty jednorazowego użytku, otwarte, tj. bez zapięcia na rzep, zapewniają swobodę ruchów. Dołączone są do nich siateczkowe majteczki, które przylegają do ciała i zabezpieczają wkładkę.
- ✓ Charakteryzują się łatwym sposobem zakładania i wymiany używanego produktu.
- ✓ Polecany dla osób częściowo mobilnych, samodzielnych, z umiarkowanym, ciężkim i bardzo ciężkim nietrzymaniem moczu.

Rodzaje wyrobów chłonnych dla dorosłych

Pieluchomajtki

- ✓ Produkty jednorazowego użytku, zamykane zapięciami bocznymi (rzepy, paski samoprzylepne), wielokrotnego użytku (odpinanie i zapinanie), umożliwiające dopasowanie wyrobu do obwodu bioder podopiecznego.
- ✓ Produkty są dostępne na dzień i na noc. Posiadają rozbudowaną tylną warstwę chłonną jako ochronę przed przeciekaniem.
- ✓ Polecane są dla osób leżących. Częściej wybierany przez opiekunów osób chorych, ze względu na łatwiejszy sposób wymiany zużytego produktu.
- ✓ Przeznaczone dla osób z umiarkowanym, ciężkim lub bardzo ciężkim nietrzymaniem moczu i/lub kału.

Jak prawidłowo dobrać wyrób chłonny?

- Nietrzymanie moczu lub stolca (inkontynencja) występuje w wielu postaciach: wysiłkowe, kropelkowe, wyciekowe, mieszane, naglące o podłożu chorobowym zarówno fizycznym, jak i psychicznym.
- Diagnoza postaci dolegliwości określana jest przez lekarza w oparciu o rodzaj, częstość oraz natężenie przypadłości.

Jak prawidłowo dobrać wyrób chłonny?

- Wyroby chłonne dobierz po analizie częstotliwości i natężenia dolegliwości.

Wydalony mocz w ciągu 4 godzin:

- lekkie wydalanie: 50 -100 ml
- średnie wydalanie: 100 – 200ml
- ciężkie wydalanie: 200 – 300ml
- bardzo ciężkie wydalanie: powyżej 300ml

Na tej podstawie dobierz produkty, które oznaczone są różnym poziomem wchłaniania (na opakowaniu zazwyczaj w formie kropelek, kolorów).

Jak prawidłowo dobrać wyrób chłonny?

- Część wyrobów chłonnych wyposażona jest w specjalne nadruki i paski kolorystyczne zmieniające kolor, kiedy zachodzi potrzeba wymiany (bez zaglądnania do środka).

Jak prawidłowo dobrać wyrób chłonny?

- Pieluchomajtki lub majtki chłonne **dopasuj na podstawie tabelki z rozmiarami** (tak jak w przypadku ubrań - mierzymy obwód talii i bioder chorego).

Przykładowo:

Rozmiar XS: – 45cm – 70cm

Rozmiar S: 55cm. – 80cm

Rozmiar M: 80cm – 110cm

Rozmiar L: 100cm- 135cm

Rozmiar XL: 120cm- 160cm

Rozmiar XXL: 140cm – 190cm

Gdy oba pomiary (talia, biodra) mieszczą się w danym rozmiarze, wybierz ten pasujący. Jeżeli jeden z nich jest wyższy, wybierz większy rozmiar.

Pamiętaj, że produkty zbyt małe będą przyczyną otarć, a produkty zbyt duże przeciekań bocznych.

Nieprawidłowo dobrane materiały chłonne mogą być przyczyną:

1. Otarcia i podrażnienia skóry, zwłaszcza jeśli rozmiar wyrobu chłonnego jest niewłaściwy.
2. Wyciek moczu z późniejszym zanieczyszczeniem odzieży i pościeli podopiecznego.
3. Dyskomfort i pogorszenie jego samopoczucia podopiecznego.

Zasady wymiany materiałów chłonnych

- ✓ W zależności od stanu podopiecznego możemy stosować różne techniki nakładania wyrobów chłonnych:
 - jeśli podopieczny jest w stanie samodzielnie wymienić chłonny produkt lub wymaga niewielkiej pomocy, najlepiej zrobić to w pozycji stojącej,
 - w przypadku podopiecznego leżącego, produkty chłonne zakłada się obracając go z boku na bok

Procedura zmiany pieluchomajtek podopiecznemu leżącemu

Struktura czynności:

1. Zapoznanie się ze stanem podopiecznego i ocena stopnia jego samodzielności w celu określenia zakresu pomocy, jakiej będzie on potrzebował.
2. Higieniczne mycie i dezynfekcja rąk i założenie rękawiczek.
3. Przygotowanie sprzętu i otoczenia.
4. Postępuj zgodnie z kolejnością działań:

podłóż pod pośladki podopiecznego podkład higieniczny - odwróć podopiecznego na bok - wykonaj pielęgnację skóry i zabezpiecz ją kremem ochronnym - załóż pieluchomajtki pod plecy - połóż podopiecznego na plecach - wyciągnij przednią część pieluchomajtek i dopasuj je do krocza - zapnij pieluchomajtki elastycznymi paskami na rzepy dopasowując je do pasa

Basen jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla podopiecznych, którzy z różnych przyczyn nie mogą skorzystać z toalety. Pozwala to podopiecznym na zaspokojenie swoich potrzeb fizjologicznych w komfortowych warunkach.

Zalecenia dotyczące korzystania z basenu

- ✓ Przestrzegać zasad higieny, bezpieczeństwa,
- ✓ Zapewnić warunki intymności.
- ✓ Istnieje ryzyko zabrudzenia pościeli, bielizny oraz ryzyko otarć czy odleżyn spowodowanych zbyt długim pozostawieniem na basenie.

Procedura podłożenia basenu podopiecznemu pozostającemu w łóżku

Struktura czynności:

1. Zapoznanie się ze stanem podopiecznego i ocena stopnia jego samodzielności w celu określenia zakresu pomocy, jakiej będzie on potrzebował.
2. Higieniczne mycie i dezynfekcja rąk i założenie rękawiczek.
3. Przygotowanie sprzętu i otoczenia.
4. Postępuj zgodnie z kolejnością działań:
 - I. *poproś podopiecznego o zgięcie nóg w stawach kolanowych i podniesienie pośladków do góry, aby wsunąć basen pod pośladki;*
 - II. *jeśli podopieczny nie jest w stanie z nami współpracować, można go położyć na boku w celu podłożenia basenu, a następnie położyć z powrotem na plecach*

Odleżyna - definicja

- Odleżyna jest definiowana jako zlokalizowane uszkodzenie skóry i/lub tkanki podskórnej, które występuje w wyniku ucisku lub nacisku w połączeniu z siłami ścinającymi.
- Odleżyny zwykle występują powyżej występu kości, ale mogą być również związane z wyrobem medycznym lub innym przedmiotem.

Czynniki ryzyka wystąpienia odleżyn

- ✓ wiek ≥ 75 lat,
- ✓ unieruchomienie,
- ✓ stan skóry (nadmierna suchość lub wilgoć, urazy, infekcje),
- ✓ stan odżywienia (niedożywienie, odwodnienie),
- ✓ nietrzymanie moczu i stolca,
- ✓ zaburzenia świadomości,
- ✓ choroby przewlekłe (cukrzyca, anemia, choroby neurologiczne)

Najczęstsze miejsca wystąpienia odleżyn

- ✓ w pozycji leżącej na plecach: okolice pięty, kości ogonowej, kości krzyżowej, łopatek, potylicy i małżowiny uszne,
- ✓ w pozycji bocznej – w okolicy kostek, kolan, krętarza biodrowego, barku, za uszami oraz w okolicy wyrostka sutkowatego,
- ✓ w pozycji na brzuchu – w okolicy kostek, kolan i mostka.

Profilaktyka odleżyn

- ✓ *Ułożenie podopiecznego na materacu dynamicznym zmiennociśnieniowym.*
- ✓ *Korzystanie z udogodnień (wałki, podpory, kliny).*
- ✓ *Dokładne ścielenie łóżka, aby uniknąć fałd i zmarszczek.*
- ✓ *Usuwanie szwów, guzików, okruchów i innych zanieczyszczeń spod podopiecznego.*
- ✓ *Bielizna i pościel powinny być suche, czyste, niekrochmalone, miękkie i wykonane z naturalnych materiałów.*
- ✓ *Unikaj przegrzewania podopiecznego*

Profilaktyka odleżyn

- ✓ *Obserwacja skóry przynajmniej raz dziennie, najlepiej podczas czynności higienicznych i przy każdej zmianie pozycji.*
- ✓ *Dokładne, delikatne osuszanie skóry, szczególnie w okolicach fałd i miejsc narażonych na ucisk.*
- ✓ *Używaj prawidłowej techniki przenoszenia pacjenta.*
- ✓ *Zmieniaj pozycję pacjenta przynajmniej co 2-3 godziny.*
- ✓ *Skórę należy codziennie myć ciepłą wodą, stosując delikatne środki myjące o pH 5,5, które nie wysuszają skóry.*

Dobór bielizny osobistej podopiecznemu

- Wybór odpowiedniej bielizny to nie tylko wygoda dla podopiecznego, ale również element profilaktyki przeciwoleżynowej.
- Wybierając bieliznę warto wziąć pod uwagę preferencje podopiecznego. Dzięki temu osoba leżąca poczuje, że ma wpływ na swoje najbliższe otoczenie i jest szanowana.

Zalecenia dotyczące doboru odzieży dla podopiecznego

- ✓ *Bieliznę należy dobierać z uwzględnieniem komfortu podopiecznego.*
- ✓ *Dla komfortu podopiecznego i wygody opiekuna ważna jest jakość tkanin, z których wykonana jest bielizna.*
- ✓ *Niewygodna piżama czy nie obcięte metki z koszulki mogą niepotrzebnie drażnić podopiecznego.*
- ✓ *Bielizna powinna być wykonana z naturalnych, przewiewnych materiałów m.in. bawełna.*

Zalecenia dotyczące doboru odzieży dla podopiecznego

- ✓ *Wybierając bieliznę powinniśmy wziąć pod uwagę (o ile to możliwe) preferencje podopiecznego (kolor, fason, długość). Poprawi to jego/jej samopoczucie i sprawi, że poczuje się on/ona szanowany/a, że ma wpływ przynajmniej na ten obszar swojego życia.*
- ✓ *Ważnym elementem pielęgnacji jest poprawa samopoczucia wynikająca z leżenia w czystej pościeli i wygodnym ubraniu.*
- ✓ *Ważne jest, aby zadbać o estetykę ubioru podopiecznego, aby osoba pozostająca w łóżku nie wstydziła się np. w trakcie wizyty lekarza, pielęgniarki, gości czy duchownego.*

Zalecenia dotyczące doboru odzieży dla podopiecznego

UNIKAJ !!!!

- ✓ *Ubrań, które są ciasne lub zbyt luźne (gdy ubranie jest za duże, mogą tworzyć się fałdy i powodować odleżyny).*
- ✓ *Bielizny wykonanej z całkowicie sztucznych włókien (utrudnione odprowadzanie wilgoci lub nadmierne pocenie się narażają na powstanie odparzeń).*
- ✓ *Zakładania koszuli nocnej do kostek (długie koszule są niewygodne, mogą plątać się między nogami i utrudniać zmianę pieluchomajtek).*

Zalecenia dotyczące doboru odzieży dla podopiecznego

UNIKAJ !!!!

- ✓ *Spodni z długimi nogawkami (mogą się podwijać, tworząc zagniecenia na skórze)*
- ✓ *Wybieraj koszulę do kolan lub samą koszulkę (wygodniej jest wówczas zmienić pieluchomajtki).*
- ✓ *Pizamy lub koszuli z wieloma guzikami (oprócz trudności i czasochłonności ubierania, istnieje ryzyko zakrztuszenia się przez podopiecznego guzikiem)*
- ✓ *Wszelkiego rodzaju sznureczków, falbanek na bieliźnie (zwiększają ryzyko rozwoju odleżyn).*



Dziękuję!

Alicja Kamińska

alicja.kaminska@uj.edu.pl

Date of the session

