

Kaj storiti ob ureznini ali odrgnini?

Če pride do ureznine ali odrgnine, je treba prizadeto območje takoj umiti, razkužiti ter namestiti sterilno gazo.

Kaj storiti ob pojavu šena (bakterijske okužbe kože)?

Rdečina, ki se širi, hujše bolečine v prizadetem udu, povišana telesna temperatura in mrzlica so znaki bakterijske okužbe kože in podkožja (šen). Ob pojavu šena je potreben pregled pri zdravniku in zdravljenje z antibiotiki.

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtor: *Boštjan Zavratnik*

Soavtorici: *Edita Rotner, Mojca Simončič Godnič*
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Maja Ebert Moltara*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



NEGA OTEKLIN (limfedem)

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Kaj je limfedem?

Limfedem pomeni nabiranje tekočine v medceličnem prostoru zaradi motenega odtoka limfe in se kaže kot otekanje enega ali več delov telesa.

Kakšni so vzroki za nastanek limfedema?

Vzrok za nastanek limfedema je moten odtok limfe, ki pri bolnikih nastane predvsem zaradi:

- brazgotin, ki so posledica zdravljenja (*kirurški posegi, okužbe ali obsevanje*), ali
- zasevkov v bezgavkah.

Kakšne težave lahko nastopijo zaradi limfedema?

Poleg otekline je lahko prisotna tudi bolečina, omejena sposobnost gibanja, okvara kože in podkožnega tkiva ter s tem večja možnost nastanka okužbe. V prizadetem delu telesa lahko občutite napetost, težo in odrevenelost. Lahko se spremeni telesna podoba in zmanjša funkcionalna sposobnost prizadetega dela telesa, kar ima lahko negativen vpliv na vaše psihosocialno počutje. Pojavijo se lahko tudi težave z izbiro primernih oblačil in obutve.

Limfedem kot kronično obolenje

Limfedem je pri večini bolnikov kroničen, vendar lahko pogosto njegove posledice vsaj delno omilimo. Zdravljenje limfedema je usmerjeno v lajšanje neugodja (*zmanjševanje otekline, bolečine, občutka napetosti...*) in preprečevanje poslabšanj (*preprečevanje napredovanja otekline, pojava okužb...*).

Priporočila za zmanjševanje otekline

Z zmanjšanjem otekline se posledično izboljšajo drugi simptomi, ki so posledica limfedema, npr. bolečina, okvara kože, gibljivost...

- 1 Uporabljajte kompresijska oblačila ali povoje. Ti naj se udobno prilagajajo udu (*naj ne bodo pretrahlo ali pretesno nameščeni*). Priporočljivo je, da ude čez dan povijete, ponoči pa kompresijska oblačila ali povoje odstranite.
- 2 Vzdržujte, če je le mogoče, čim bolj primeren (*dvignjen*) položaj prizadetega uda (*npr. ležite na postelji s podloženimi nogami ali rokami, izogibajte se dolgotrajnemu sedenju na stolu itd.*).
- 3 Izvajajte blago telesno aktivnost in se izogibajte večjim obremenitvam (*npr. nošenje težjih predmetov, izvajanje prekomerne telesne vadbe, ponavljanje istih gibov*).

Priporočamo:

- da večkrat na dan izvajate raztezne vaje, saj s tem vzdržujete obseg mobilnosti,
- da večkrat na dan globoko dihate s trebuhom,
- da greste na sprehod (hoja), kolesarite, plavate,
- da pred izvajanjem vaj in gibanjem uvedete primeren čas ogrevanja in ohlajevanja, saj s tem preprečite poslabšanje stanja ali dodatno otekanje,
- da normalno opravljate vsakodnevne aktivnosti, ob čemer prizadeti ud aktivno uporabljate,
- če ne morete izvajati aktivnih vaj, priporočamo, da vam bližnji pomagajo s pasivnimi vajami (*npr. razgibavanje prizadetega uda itd.*).

- 4 Zdravnik vam lahko predpiše terapijo z ročno limfno drenažo, ki pa jo mora izvajati ustrezno usposobljen terapevt.

Priporočila za nego kože

Z dobro in skrbno nego prizadetega dela telesa lahko izboljšamo občutek neugodja in zmanjšamo nevarnost pojava okužb.

Priporočamo:

- dnevno umivanje prizadete kože,
- izogibanje milom, ki kožo dodatno izsušijo,
- vzdrževanje prožnosti kože z uporabo vlažilnih (*emolientnih*) krem,
- kožo med prsti po umivanju dobro osušite,
- bodite pozorni na pojav razpok, rdečine ali luščenja na koži med prsti, saj so lahko znak glivične okužbe kože, ki jo je treba zdraviti.

Preventivni ukrepi pri limfedemu

Namen preventivnih ukrepov pri limfedemu je zaščita pred nenamernimi poškodbami. Te lahko povzročijo okužbe kože, ki lahko vodijo v dodatne poškodbe v limfnem sistemu in okolnemu tkivu, kar še poslabša limfedem.

Priporočamo:

- da pri kuhanju, pomivanju ali vrtnarjenju zaščitite roke z zaščitnimi rokavicami in dolgimi rokavi,
- da vedno nosite zaščitna obuvata in ne hodite bosí,
- da se izogibate prekomerni toploti (*vroča kopel*) in možnosti nastanka sončnih opeklin (*zadržujte se v senci in uporabljajte kreme za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem*),
- da na prostem uporabljate kreme ali razpršila za odganjanje mrčesa, kar prepreči pike insektov,
- da pri britju uporabljate električni brivnik, po britju pa razkužilo za občutljivo kožo.