

Nasveti za bolnike

Iščite ravnotežje med tem, da se trudite narediti zase čim več sami, in tem, da dovolite, da vam pomagajo. Tistim, ki za vas skrbijo, izrazite svoje potrebe, želje, strahove in skrbi ter upoštevajte njihove.

Nasveti za negovalce

Kar zmore, naj naredi bolnik sam. To ohranja njegovo samostojnost in fizično moč.

Pomagajte si s pripomočki, kot je bolniška postelja, ki olajšajo negovanje vam in bolniku.

Bodite pozorni na bolnikovo zasebnost. V čim večji meri upoštevajte bolnikove navade in želje. Če bolnik odklanja negovanje, skušajte spoznati, zakaj. Morda ga boli, ga je sram, ima slabe prehodne izkušnje ali preživlja krizo.

Med negovanjem opazujte kožo in sluznice. Če opazite spremembe, obvestite medicinsko sestro ali zdravnika.

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

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. SKRB 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

Avtorica: *Maria Gloria Meble*

Soavtorice: *Špela Flerin, Anica Sečnik, Andreja Zore*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

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

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Za bolnika v paliativni oskrbi je zelo pomembno, da je čist, negovan in urejen. Ob tem, ko sam skrbi zase ali mu pri tem pomagajo drugi, se obenem tudi dobro počuti.

Kako se pripravimo na negovanje?

Pred negovanjem pripravimo vse potrebne pripomočke. Če je mogoče, negovanje izvedemo v kopalnici, sicer pa v postelji. Posebno pozornost posvetimo varnosti. Pazimo, da bolnik ne zdrsne ali pade. Če predvidevamo, da bi negovanje bolnika lahko bolelo, naj pol ure prej vzame odmerek predpisanega zdravila proti bolečinam.

1 Nega ustne votline



Z dobro nego ustne votline skrbimo za zdravje zob, vzdržujemo vlažnost ustne sluznice in ustnic, preprečujemo nastanek oblog in vnetja ter zadah.

Zobe umivamo zjutraj in zvečer vsaj dve minuti z mehko zobno ščetko. Dobro očistimo vse zobne površine, vendar smo pri tem dovolj nežni, da ne poškodujemo dlesni.

Če ima bolnik zobno protezo, jo po vsakem obroku splaknemo pod tekočo mlačno vodo. Vsaj enkrat na dan jo temeljito očistimo z mehko zobno ščetko in tekočim milom, lahko pa uporabimo tudi raztopino za čiščenje zobne proteze. Tudi ustno sluznico splaknemo po vsakem obroku in jo vsaj enkrat na dan očistimo z namočeno gazo ali čistilnimi gobicami.

Ustnice namažemo. Uporabimo npr. vazelin, olivno olje, kakavovo maslo, kokosovo maščobo.

2 Nega kože

Z umivanjem kože odstranjujemo z nje izločke in vidno umazanijo, z uporabo različnih krem in losjonov pa kožo zaščitimo in krepimo. Tako preprečujemo nastanek neprijetnih vonjav, okužb in ran ter izboljšujemo telesno prekrvavitev.

Kožo, zlasti na obrazu, rokah, spolovilu in zadnjičnem predelu, umijemo vsakodnevno. Dodatna nega je potrebna ob izločanju in prekomernem potenju.

Kožo umivamo z vodo in nevtralnimi milom, ki ga dobro speremo. Za umivanje obraza mila ne uporabljamo. Kožo nežno in dobro osušimo.

Mesta, kjer je koža prekomerno suha (*običajno komolci, pete, podplati*), navlažimo s kremo (*npr. olivno olje v belobazi*).

Koža je pogosto prekomerno vlažna na nekaterih predelih telesa, kot so kožne gube (*npr. dimlje in pri ženskah predel pod prsmi*), pazduhe ter predeli med prsti. Te predele nežno umijemo in osušimo ter jih po možnosti za nekaj časa izpostavimo zraku. Kožne gube namažemo z zaščitno kremo (*npr. ognjičeva krema ali hladilno mazilo*).

Pri bolnikih z inkontinenco kožo na predelu spolovila in zadnjice namažemo z zaščitno kremo.

Kožo lahko masiramo s hladilnim gelom. Pordelih predelov ne masiramo. Nega in masiranje kože potekata v smeri proti srcu. Izogibamo se drgnjenju kože.

3 Nega sluznice zunanjih spolovil

Intimni predel je posebej izpostavljen okužbi, zato mu namenimo posebno pozornost.

Sluznico spolovila umivamo z vodo in nevtralnimi milom ali milom za intimno nego.

Pazimo, da:

- pri ženski: razpnemo sramne ustnice ter umivamo in brišemo z enkratnimi potegi, od nadsramja proti zadnjiku;
- pri moškem: pomaknemo kožico spolnega uda prek glavice, glavico temeljito speremo, odstranimo izloček, ki se nabira za kožico, in kožico pomaknemo nazaj prek glavice.

4



Če je bolnik slabo pokreten ali nepokreten, lahko tudi lase in lasišče negujemo v postelji.

Dodatni nasveti



Ko človek resneje zboli, pogosto ne zmore sam skrbeti zase. Pogosto so bolnikovi bližnji svojci najboljši negovalci, vendar ne imejte slabega občutka, če ne zmorete kot svojec storiti vsega ali kot bolnik sprejeti vsega. V pogovoru poiščite najboljšo rešitev. Skrb za bolnika naj bo porazdeljena. V pomoč so lahko vključeni sorodniki, sosedje in prijatelji ter negovalne službe.