

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

Avtorica: *Milica Miljković*

Soavtorici: *Maja Šeruga, Brigita Zore*

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



SLABOST IN BRUHANJE

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 slabost in kaj bruhanje?

Slabost je občutek siljenja na bruhanje. Bruhanje je refleksno vračanje želodčne vsebine skozi usta.

Obstajajo različni vzroki slabosti in bruhanja, ki so lahko posledica bolezni same ali zdravljenja bolezni.

Kakšni so vzroki za slabost in bruhanje?

Možnih vzrokov za nastanek slabosti in bruhanja je veliko in so lahko med seboj prepleteni:

- nekatera zdravila (*npr. zdravila proti bolečinam*),
- slabše delovanje črevesne peristaltike, zaprtje, zapora črevesja,
- bolezensko stanje v trebuhu: tumor, zasevki, tekočina v trebuhu (*ascites*),
- bolezensko stanje v možganih: tumor, zasevki, krvavitev, motnje v delovanju organa za ravnotežje,
- vnetje želodčne sluznice, gastroezofagealni refluks (*zgaga*), ulkusna bolezen želodca,
- nekatere motnje v sestavi telesnih tekočin (*elektrolitov*),
- kemoterapija ali radioterapija.

Kako si lahko pomagate sami?

- Če imate predpisana zdravila proti slabosti, jih uporabljajte redno, po navodilih.
- Skrbite za redno odvajanje blata.
- Tekočino in hrano uživajte v malih obrokih, večkrat dnevno.
- Hrano uživajte mlačno ali hladno, ker ima manj vonjav kot vroča.
- Uživajte slano hrano v malih obrokih (*krekerji, preste, mandeljni, pistacija, navadni piškoti, prepečene*).
- Proti slabosti lahko pomaga hrana ali pijača, ki vsebuje ingver.
- Izogibajte se hrani z močnim vonjem, kislemu sadju in sokovom, ocvrti, mastni ter sladki hrani.
- Izogibajte se močnim vonjavam (*parfumi, dezodoranti, dim*).
- Hrano si servirajte v zračnem prostoru, v katerem vam je prijetno.
- Bruhanje po obroku lahko včasih preprečimo tako, da po obroku počivamo sede.
- Po obroku si zob ne umivajte takoj, ker okus zobne paste lahko spodbuja bruhanje.

- Skrbite za redno ustno nego: izpiranje ustne votline (*z žajbljem, kamilico*).
- Preizkusite lahko tudi komplementarne metode medicine: sproščanje, vizualizacija, akupresura ali akupunktura.

Kdaj potrebujete posvet z zdravnikom?

- Kadar je bruhanje dolgotrajno.
- Kadar v izbruhani masi opazite neobičajne vsebine, kot so kri ali blato.
- Kadar imate hude bolečine in/ali sočasno zaprtje.

Zdravnika in medicinsko sestro bo zanimalo:

- kdaj sta se slabost in bruhanje pričela,
- kako pogosto bruhatе, kakšno je bruhanje (*vsebina, barva, vonj*),
- kaj po vašem mnenju sproža slabost/bruhanje,
- kako vpliva težava na vaše splošno počutje,
- kaj poslabša in kaj izboljša stanje?