

## Priloga 4: Standardni načrt zdravstvene nege bolnika z anemijo



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA

INSTITUTE  
OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

Služba za zdravstveno nego

Naslov standarda: <b>STANDARDNI NAČRT ZDRAVSTVENE NEGE BOLNIKA Z ANEMIJO</b>	Strani: 56/6
Avtor: Zajc M Delovna skupina: Koren P, Pečan Salokar T, Lokar K, Mlakar Mastnak D, Bernot M	Datum potrditve: 22. 03. 2005

### DEFINICIJA:

**Anemija** je posledica zmanjšane sposobnosti krvi za prenos kisika zaradi zmanjšane celotne mase eritrocitov v krvnem obtoku in je nivo hemoglobina pod 120 g/l krvi. Simptomi anemije se pri počasni nastajajoči anemiji pojavijo pri vrednostih Hb pod 70g/l krvi, sicer pa so simptomi poleg vrednosti Hb odvisni tudi od starosti bolnika in stanja njegovega kardiorespiratornega sistema.

Tako kot vse krvne celice tudi eritrociti nastajajo v kostnem mozgu. Anemija je posledica zmanjšane tvorbe eritrocitov v kostnem mozgu. Vzrok anemije pri bolniku z rakom je lahko zdravljenje s citostatiki, obsevanjem ali infiltracija kostnega mozga.

Najpogostejši simptomi anemije so s strani srca in ožilja ter centralnega živčnega sistema: vrtoglavica, omotica, oslabelost, preutrujenost, razdražljivost, splošna oslabelost zaradi hipoksije tkiv, bleda koža, oteženo dihanje, tahikardija (zaradi kompenzacijskih mehanizmov, ki vključujejo povečano srčno in respiratorno aktivnost).

### NEGOVALNE DIAGNOZE:

1. Utrujenost v zvezi z anemijo
2. Pomankljivo znanje v zvezi z anemijo

### DEJAVNIKI TVEGANJA:

- Anemija zaradi zdravljenja s citostatiki
- Anemija zaradi radioterapije
- Anemija zaradi infiltracije kostnega mozga

### CILJI:

- Pravočasno prepoznavanje in sporočanje znakov anemije
- Prilagoditev načina življenja bolnika stopnji anemije
- Pravilno ukrepanje ob pojavu komplikacij zaradi anemije
- Informiran bolnik in svojci

### IZVAJALCI STANDARDA:

zdravstveni tehnik, srednja medicinska sestra, višja medicinska sestra, diplomirana medicinska sestra, pripravniki pod nadzorom mentorja, zdravnik

<b>STANDARDNI NAČRT ZDRAVSTVENE NEGE</b>	
<b>AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE</b>	<b>RAZLAGA</b>
<b>1. Kontinuirano ocenjevanje stanja bolnika</b>	
Bolnika opazujemo v smislu prepoznavanja znakov anemije (vrtoглаvica, omotica, oslabeledost, preutrujenost, razdražljivost, splošna oslabeledost zaradi hipoksije tkiv, blede koža, oteženo dihanje, tahikardija). Pozorni smo na morebiten pojav krvavitve. Opazujemo telesne izločke (hematurija, melena, hemoptiza in eventuelne druge krvavitve).	Čimprej ugotovimo anemijo oz. krvavitve. Anemija ponavadi ne ogroža življenja bolnika, ima pa velik vpliv na kakovost življenja bolnika.  Krvavitve so možen vzrok za anemijo.
Krvni tlak in srčni utrip merimo po ustaljeni praksi, pogosteje pa po naročilu zdravnika.	Hipotenzija in tahikardija sta lahko znak anemije ali krvavitve.
Kri za laboratorijske preiskave odvajamo po zdravnikovem naročilu.	Spremljamo vrednosti eritrocitov, hemoglobina in hematokrita za oceno tveganja nastanka anemije oz. prisotnost skrite krvavitve.
Ocenimo trenutne zmožnosti bolnika za opravljanje življenjskih aktivnosti.	Ugotovimo pri katerih aktivnostih bolnik potrebuje pomoč, saj anemija zmanjšuje sposobnost samooskrbe. Vsaka aktivnost je za bolnika napor, ki se običajno kaže z utrujenostjo oz. težkim dihanjem.
<b>2. Intervencije zdravstvene nege</b>	
<b>Preprečevanje poškodb</b>	
Preprečujemo padce. Pri nepokretnih bolnikih na posteljo namestimo zaščitno ograjo.	Preprečimo nastanek poškodb in posledično krvavitve.
Bolniku pomagamo pri izvajanju osnovnih življenjskih aktivnosti. Posebno pozornost namenimo vstajanju, hoji in menjavi položajev v postelji.	Preprečimo padce zaradi omotice.
Bolnikove aktivnosti in aktivnosti ZN, ki jih izvajamo pri bolniku razvrščamo glede na njihovo prioriteto.	Zmanjšujemo utrujenost.
Načrtujemo in spodbujamo bolnika k počitku. Odsvetujemo mu prekomerno fizično aktivnost.	Fizična aktivnost poveča porabo kisika v celicah in obremenjuje kardiorespiratorni sistem.
<b>Ukrepi ob sumu na krvavitve</b>	
Ob sumu na krvavitve obvestimo zdravnika.	Ukrepi so namenjeni ugotavljanju skritih krvavitve in preprečevanju zapletov.
Izvajamo ukrepe po naročilu zdravnika (odvzem vzorcev za preiskave, opazovanje, aplikacija eritrocitov, zdravil, itd.)	
Po naročilu zdravnika merimo dodatne vitalne funkcije.	
<b>Aplikacija predpisanih zdravil</b>	
Apliciramo koncentrirane eritrocite po naročilu zdravnika. Eritrocite apliciramo po standardu za aplikacijo krvnih derivatov.	Nadomeščamo eritrocite in na ta način hitro zmanjšamo simptome, ki so posledica anemije, oz. izboljšamo splošno stanje bolnika.

AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE	RAZLAGA
Po naročilu zdravnika rezerviramo koncentrirane eritrocite.	Eritrociti so v primeru krvavitve takoj dostopni.
Aplíciramo rastni faktor (epoetin) po naročilu zdravnika. Aplíciramo ga v obliki SC injekcije po navodilih proizvajalca. Opazujemo bolnika zaradi morcbitnih stranskih učinkov zdravila.	Spodbujamo delovanje kostnega mozga.
Po naročilu zdravnika apliciramo kisik. Izvedemo aplikacijo po Standardu aplikacije kisika.	Lajšamo težko dihanje in izboljšamo oksigenacijo tkiv.
<b>3. Zdravstvena vzgoja bolnika in svojcev (Za podrobnejše napotke bolniku in svojcem glej pisna navodila za bolnika z anemijo)</b>	
Informiramo bolnika o vzroku anemije (kemoterapija, radioterapija), o funkciji eritrocitov in hemoglobina, o normalnih vrednostih, o vplivu zdravljenja na eritrocite.	Zmanjšujemo strah in anksioznost ter zagotovimo pravilno ukrepanje bolnika ob pojavu znakov anemije oz. v primeru krvavitve.
Bolnika informiramo in mu razložimo o znakih in simptomih anemije, o možnih posledicah ter o tem, kdaj mora k zdravniku.	Z dobrim informiranjem je povezano bolnikovo ravnanje in njegova opažanja ob pojavu anemije.
Bolnika informiramo in mu razložimo načrt oskrbe (npr. zakaj je potrebna transfuzija eritrocitov, kakšne so lahko reakcije).	Zmanjšujemo strah in anksioznost ter zagotovimo pravilno ukrepanje bolnika.
<p>Bolnika poučimo o življenju z anemijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagotovi naj si dovolj počitka! Prekomerna fizična aktivnost namreč poveča porabo kisika v celicah.</li> <li>• Poišče naj pomoč za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti (hoja, osebna higiena, varstvo otrok, gospodinjstva opravila).</li> <li>• Posamezne aktivnosti naj izvaja postopoma, načrtuje naj čas za aktivnost in čas za počitek, da bo lažje vzdrževal normalen način življenja.</li> <li>• Uživa naj zdravo in uravnoteženo prehrano.</li> <li>• Poskrbi naj za zadosten spanec.</li> <li>• Naj mu optimizem ne popusti, saj je anemija pričakovan in le začasen stranski učinek zdravljenja!</li> </ul>	Bolnik bo primerno informiran ter bo poznal in razumel dane informacije, kar mu bo omogočalo sodelovanje v procesu zdravljenja anemije.

## LITERATURA

American Cancer Society and National Comprehensive Cancer Network. Cancer-related fatigue and anemia. Version II / May 2003. [www.cancer.org](http://www.cancer.org) ali [www.nccn.org](http://www.nccn.org)

Carpenito LJ. Handbook of nursing diagnosis. 7th edition. Philadelphia: Lippincott, 1997.

Gordon M. Negovalne diagnoze – priručnik. Maribor: Rogina, 2003.

Gulanick M, Klopp A, Galanes S, Gradishar D, Knoll Puzas M. Nursing care plans. Nursing diagnosis and intervention. 4th edition. St. Louis: Mosby, 1998.

Lokar K. Zdravstvena nega bolnika pri sistemskem zdravljenju raka na modih. V: 24. strokovni seminar iz onkologije in onkološke zdravstvene nege za medicinske sestre Rak mod; 1999 Maj 18; Ljubljana. Ljubljana: Sekcija medicinskih sester v onkologiji pri Zbornici zdravstvene nege Slovenije, 1999: 43-64.

McCloskey JC, Bulechek GM. Nursing interventions classification (NIC). 3rd edition. St. Louis: Mosby, 2000.

## PRILOGE:

- NIZKO ŠTEVILO RDEČIH KRVNIH CELIC IN ZNIŽANA VREDNOST HEMOGLOBINA / SLABOKRVNOST (ANEMIJA)  
Navodila za bolnike

# NIZKO ŠTEVILO RDEČIH KRVNIH CELIC IN ZNIŽANA VREDNOST HEMOGLOBINA / SLABOKRVNOST (ANEMIJA)

## Navodila za bolnike

### Kaj so rdeče krvne celice in hemoglobin?

Vašo kri sestavljajo tri vrste krvnih celic (bele krvne celice, rdeče krvne celice in krvne ploščice) in tekočina (plazma). Glavna naloga rdečih krvnih celic (eritrocitov) je prenos kisika do celic. Sestavni del rdečih krvnih celic je hemoglobin, na katerega se veže kisik, ki tako potuje po krvi. Če v krvi nimate dovolj rdečih krvnih celic ali hemoglobina, ste slabokrvni in pojavijo se znaki slabokrvnosti. Nižje, ko je število rdečih krvnih celic in nižja, ko je vrednost hemoglobina, bolj ste slabokrvni in znaki slabokrvnosti so bolj izraziti. Nizko število rdečih krvnih celic in nizko vrednost hemoglobina v medicini imenujemo **anemija**.

Normalna vrednost rdečih krvnih celic je od 4,2 do 6,3 x 10<sup>12</sup>/l krvi, normalna vrednost hemoglobina pa je od 120 do 180 g/l krvi.

### Kaj povzroči nizko število rdečih krvnih celic in hemoglobina?

Rdeče krvne celice nastajajo v kostnem mozgu in se od tam sproščajo v kri. Nekatere vrste zdravljenja (kemoterapija, obsevanje) in včasih tudi sama rakava bolezen delujejo na kostni mozeg. Posledica tega je, da ne nastane dovolj rdečih krvnih celic. Obstajajo tudi drugi vzroki nizkega števila rdečih krvnih celic, ki pa jih tukaj ne bomo obravnavali. Pomembno je, da veste, da vam bomo v času zdravljenja večkrat odvzeli manjšo količino krvi za pregled števila krvnih celic.

### Kakšni so znaki in simptomi slabokrvnosti?

Zelo pomembno je, da poznate in prepoznate znake slabokrvnosti in jih posredujete lečečemu zdravniku, ki jo bo, glede na vzrok nastanka tudi zdravil (z zdravili, injekcijami ali transfuzijo). V primeru večjih težav je potreben sprejem v bolnišnico.

#### **Najpogostejši znaki slabokrvnosti so:**

- omotica,
- vrtoglavica,
- splošna oslabeledost,
- utrujenost,
- razdražljivost,
- bledica,
- oteženo dihanje,
- pospešeno bitje srca,
- motnje koncentracije.

## Kdaj pokličite oz. obiščite zdravnika?

Svojega osebnega zdravnika pokličite oz. obiščite v primeru:

- da ste vedno bolj utrujeni,
- da ste zelo utrujeni tudi, če niste aktivni,
- da se utrujenost po počitku ali nočnemu spancu ne zmanjša,
- da ste postali zmedeni in se ne morete koncentrirati,
- da ne morete vstati iz postelje več kot 24 ur,
- ko vaša utrujenost ovira vaše delo, socialno življenje ali dnevno rutino.

## Kako lahko sami olajšate znake slabokrvnosti?

UKREPI	RAZLAGA
Omejite svoje dejavnosti. Opravite le tisto, kar je za vas najpomembnejše in to takrat, ko imate več energije.	Z upoštevanjem naštetih ukrepov boste zmanjšali utrujenost ter boste lažje vzdrževali normalen način življenja.
Ne bojte se prositi za pomoč, če jo potrebujete. Prosite svojce ali prijatelje, naj vam priskočijo na pomoč in npr. popazijo na otroke, prinesejo stvari iz trgovine, poskrbijo za gospodinjska opravila ali vas odpeljejo, kamor morate iti.	
Stvari, ki jih pogosto uporabljate si namestite v svojo bližino.	
Uvedite dnevno rutino (dnevni red).	
Z različnimi tehnikami zmanjšujete stres: npr. globoko dihanje, vizualizacija, meditacija, molitev, pogovor z drugimi, branje, poslušanje glasbe, slikanje, ali katerakoli aktivnost, ki vam je v veselje.	
Vodite dnevnik o tem, kdaj imate preko dneva več in kdaj manj energije ter katere aktivnosti vas še posebej utrudijo.	
Uravnovesite čas počitka in čas aktivnosti. Načrtujte svoje aktivnosti tako, da boste imeli dovolj časa tudi za počitek. Boljše je imeti več krajših počitkov kot enega zelo dolgega.	
Preden začnete s kakršnokoli obliko telovadbe, se o tem najprej posvetujte z zdravnikom.	
Če nimate drugih navodil, uživajte zdravo in uravnoteženo hrano, ki vsebuje beljakovine (meso, mleko, jajca, ribe) in spijte približno 2 litra tekočine dnevno.	
Poskrbite za zadosten nočni spanec.	
Če ste sedeli ali ležali, vstanite počasi.	Pretirano počivanje povečuje oslabeledost, zato se poskusite temu izogniti. Pretirana aktivnost pa poveča porabo kisika v celicah ter obremenjuje srce in pljuča.
	Tako se boste izognili omotici.

**Anemija je pričakovan in le začasen stranski učinek zdravljenja, zato naj vaš optimizem ne popusti!**

V primeru, da potrebujete dodatne informacije se posvetujte z osebnim zdravnikom ali pokličite na Onkološki inštitut Ljubljana: (01) 5879 \_\_\_\_\_.