

OPIEKA NAD OSOBĄ STARSZĄ W DOMU PO ZABIEGU ORTOPEDYCZNYM

Pielęgnacja chorego.

1. Pielęgnacja jamy ustnej i zębów oraz protez zębowych.

Toaletę jamy ustnej należy wykonać po każdym posiłku, minimum dwa razy dziennie. Potrzebny zestaw powinien zawierać:

- Szczoteczkę do zębów (najlepiej miękką), pastę, kubek, miseczka na przykład w kształcie nerki, podobna do tych szpitalnych lub każda inna, jaka jest dostępna (sprawniejszy senior może również używać samego kubka),
- Ręcznik (może być ten do twarzy),
- Gaziki, szpatułki.

Ewentualnie: płyn do płukania jamy ustnej o łagodnym smaku (może być podawany po rozcieńczeniu wodą), herbatka z rumianku, preparat typu Aphtin, maść z witaminą A lub wazelina do posmarowania warg, przybory do pielęgnacji protezy np. środki myjące (można użyć również zwykłej szczoteczki i pasty), kleje mocujące jeśli senior ich używa itp., RADA: Przy wykonywaniu wszystkich czynności pielęgnacyjnych przy łóżku chorego z pewnością pracę ułatwi nam umieszczenie w pobliżu pojemnika na odpady, który powinien znaleźć się w zasięgu ręki i zostać opróżniony po każdej „brudnej” czynności. Rolę tę może pełnić zwykły niewielki kosz, w którym umieścimy worek na odpady.

Technika wykonania:

- Ułóż chorego w pozycji wysokiej lub półwysokiej. Możesz również posadzić seniora ze spuszczonej na podłogę stopami. Sposób, w jaki to wykonać opisany jest w dalszej części broszury,
- Chorego z zaburzeniami świadomości układaj w położeniu na boku,
- Pod brodą seniora i wokół szyi połóż ręcznik,



- Jeśli Twój podopieczny jest bardziej sprawny, zęby powinien umyć sobie sam. W przeciwnym razie najpierw pomóż seniorowi wypłukać jamę ustną, a następnie delikatnie umyj mu zęby stosując szczoteczką ruchy wymiatające. Myjemy trzy krawędzie zębów: powierzchnie zewnętrzną i wewnętrzną oraz powierzchnię zgryzu. Czyścimy również dziąsła a na końcu język, po czym ponownie pomagamy seniorowi wypłukać jamę ustną.
- Powyższe czynności wykonujemy powoli, bardzo ostrożnie i delikatnie, aby nie wywołać odruchów wymiotnych.
UWAGA: Nie wolno płukać jamy ustnej choremu z zaburzeniami świadomości – grozi to zakrztuszeniem!
- W tym przypadku jamę ustną myjemy za pomocą gazików nasączonych na przykład preparatem typu Aphtin.
- Po pielęgnacji osusz choremu twarz i posmaruj wargi na przykład wazeliną.
- Pamiętaj o umyciu protezy zębowej – najlepiej zrób to pod bieżącą wodą – wyszczotkuj i porządnie ją wypłucz.

2. Toaleta całego ciała w łóżku.

Pamiętaj:

- Zawsze przed wykonaniem czynności pielęgnacyjnych, poinformuj seniora o tym, co będziesz robił.
- Jeśli tylko Twój podopieczny może wykonać jakąś czynność samodzielnie pozwól mu na to,
- Senior może w trakcie Twojej całej opieki stawać się coraz bardziej sprawny – dobrze wtedy aby zakres wykonywanych przez niego czynności również się poszerzył. Może być tak, że operowana noga będzie go bolała już coraz mniej i będzie dzięki temu w stanie usiąść bez podparcia lub umyć sobie samodzielnie pośladki.
- Zapewnij podopiecznemu intymność, nie narażaj go na wychłodzenie, przykrywaj umyte wcześniej i osuszone części ciała.
- Pamiętaj o bezpieczeństwie, zwracaj uwagę na niepokojące sygnały, na przykład zawroty głowy, podwyższoną temperaturę ciała.

Potrzebne przybory:

- Miska z ciepłą wodą (najlepsza temperatura wody to 37 stopni). Pamiętaj o tym by sprawdzić temperaturę po każdej wymianie wody!
- Dwie myjki najlepiej w różnych kolorach aby łatwo było odróżnić tę od górnej i dolnej części ciała (będą lepsze niż gąbki, które mocno nasiąkają wodą). U mniej samodzielnych osób potrzebna będzie dodatkowa myjka do części intymnych. Ponieważ na powierzchniach mokrych łatwo gromadzą się bakterie, polecam stosowanie myjek jednorazowych.
- Dwa różnokolorowe ręczniki kąpielowe.
- Ewentualnie czystą zmianę bielizny pościelowej, koszulę lub piżamę, pieluchomajtki, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne.
- Jeśli planujesz mycie głowy: dzbanek z wodą o odpowiedniej temperaturze, dodatkowy ręcznik, szampon.
- Preparat myjący, np. mydło o pH przyjaznym dla skóry, piankę myjąco-pielęgnującą, krem do ciała 3w1.
- W przypadku mężczyzn przybory do golenia.
- Grzebień, szczotkę do włosów.
- Środek do nawilżania skóry, najlepiej przeznaczony dla osób starszych, które nie zawsze dobrze tolerują np. oliwkę dla niemowląt.

Technika wykonania:

- Umyj okolicę oczu (od kącika zewnętrznego do wewnętrznego), następnie twarz, uszy, szyję,
- Połóż ręcznik pod rękę i dokładnie umyj całą dłoń oraz całą kończynę aż do pachy, spłucz i osusz, następnie w ten sam sposób postępuj z drugą ręką, przy okazji podkładając ligninę pod dłoń seniora, możesz obciąć mu paznokcie,
- W trakcie czynności staraj się wykonywać lub zachęcać chorego do wykonywania wszystkich ruchów w stawach,



- Umyj klatkę piersiową i brzuch, szczególną uwagę zwracając na okolicę pod piersiami kobiety oraz fałdy brzuszne – należy je szczególnie dokładnie osuszać i w razie potrzeby używać kremu przeciwko odparzeniom,
- Posadź seniora i umyj mu plecy, jeżeli jego stan na to nie pozwala, najpierw połóż go na boku, a następnie wykonaj tę czynność podczas kiedy leży, uprzednio zabezpieczając prześcieradło za pomocą rozciągniętego wzdłuż pleców ręcznika,
- Teraz możesz umyć już pośladki chorego i szparę międzypośladkową, osuszoną skórę możesz posmarować kremem lub balsamem,
- Umyj kończyny dolne – najpierw po kolei udo, łydkę i stopę, możesz również przy okazji obciąć paznokcie. Pamiętaj o tym, by zmienić myjkę, ręcznik oraz, jeśli jest potrzeba, wodę w misce. Pamiętaj o dokładnym osuszaniu.

Pielęgnacja części intymnych:

Toaletę części intymnych powinno się wykonywać przynajmniej raz dziennie lub za po każdym wypróżnieniu. Jeśli senior wykonuje ją sam, pamiętaj o tym, aby miał możliwość umycia rąk po zakończonej czynności.

- Ułóż chorego na plecach i zegnij mu nogi w kolanach (operowaną kończynę tylko na tyle, na ile pozwala jej stan),
- Namocz myjkę ciepłą wodą i mydłem lub płynem intymnym,
- Myj okolice intymne od spojenia łonowego do odbytu – nigdy odwrotnie – zapobiega to przeniesieniu bakterii jelitowych, u kobiety zacznij od części zewnętrznych, następnie wargi sromowe większe, mniejsze, cewka moczowa i przedsionek pochwy,
- U mężczyzn należy odciągnąć napletek i umyć żołądź a po osuszeniu naprowadzić go z powrotem – brak tych czynności może spowodować obrzęk i ból,
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, załóż pieluchomajtki i wkładki,
- Ułóż seniora wygodnie, ubierz i okryj.

3. Technika zakładania pieluchomajtek.

Pieluchomajtki przed założeniem należy aktywować – złożyć wzdłuż na pół i lekko skręcić (jak przy wyżynaniu ręcznika).

- Stojąc po jednej stronie chorego, zegnij w kolanie jego przeciwną nogę (jeśli pozwala na to stan chorej kończyny po operacji), po czym obróć chorego do siebie i podłóż z tyłu aktywowane wcześniej pieluchomajtki),
- Pamiętaj aby podwinąć skrzydło pieluchomajtek, co umożliwi wyjęcie ich spod chorego po obróceniu go na plecy,
- Zwróć uwagę aby kreska oznaczająca poziom wilgotności znajdowała się w przedłużeniu linii kręgosłupa,
- W ten sam sposób postępuj z drugą stroną,
- Umocuj pieluchomajtki za pomocą rzepów, dopasowując je do talii, upewnij się, czy dobrze leżą i przylegają do ciała, czy falbanki nie są zwinięte i czy nie wbijają się w ciało.

4. Pielęgnacja włosów i skóry głowy.

Zestaw potrzebny do mycia głowy to:

- Dzbanek do mycia głowy z ciepłą wodą,
- Miska lub tzw. rynienka,
- Ręcznik i podkład,
- Suszarka, szczotka, grzebień, szampon, ewentualnie odżywkę lub inny preparat pielęgnujący.

Mycie głowy możesz wykonać podczas gdy chory leży na plecach z podłożoną pod łopatkami poduszką.

- Zabezpiecz łóżko podkładem, na którym położysz ręcznik i miskę, podczas gdy senior przytrzymuje głowę i barki powyżej skraju miski, trzymając się drabinki lub też zwiń podkład w rulon, a jego końce włóż do stojącej na podłodze miski – senior głowę trzyma wtedy przy samym brzegu łóżka,
- Przed myciem głowy rozczesz włosy i polej je wodą z dzbanka, nanieś odrobinę szamponu na własną dłoń i umyj głowę seniora, spłucz włosy jeszcze raz, w razie potrzeby nałóż odżywkę do włosów,
- Rozczesz i ułóż włosy.

5. Odżywianie.

- Brak dostatecznej ilości ruchu przyczynia się do problemów z oddawaniem stolca i występowaniem zaparć. Bardzo ważne jest tutaj podawanie seniorowi dużej ilości płynów do picia, najlepiej w postaci wody, ewentualnie herbatki owocowej, czy rozcieńczonych soków. Należy tego bardzo pilnować, gdyż ludzie w wieku podeszłym piją niechętnie, co dodatkowo może prowadzić do odwodnienia organizmu.
- Chory powinien stosować dietę zawierającą duże ilości błonnika (grube kasze, otręby, pieczywo ciemne, ryż brązowy, makaron razowy, owoce świeże, a zwłaszcza suszone śliwki z jogurtem). Poleca się wypijanie na czczo szklanki wody z łyżką miodu i sokiem z połowy cytryny. Należy za to uważać na wszelkie środki przeczyszczające gdyż stosowane w nadmiarze wyrządzają więcej szkody niż pożytku – sięgajmy po nie tylko w ostateczności. Pamiętajmy: najważniejsza jest dieta i ruch.
- Ponadto w jego diecie powinna znaleźć się odpowiednia ilość białka w postaci nabiału.

Literatura:

1. P. Krakowiak, D. Krzyżanowski, A. Modlińska, Przewlekłe chory w domu, Gdańsk, 2011
2. Podstawy pielęgniarstwa chirurgicznego, red. naukowa E. Walewska, Warszawa 2014
3. Procedury pielęgniarstwa. Podręcznik dla studiów medycznych, red. naukowa M. Kózka, L. Płaszewska-Żywko, Warszawa 2009
4. E. Szałkiewicz, Opiekun medyczny w praktyce, Warszawa 2013
5. Rehabilitacja i pielęgnowanie osób niepełnosprawnych, red. naukowa M. Strugała, D. Talarska, Warszawa 2015