

DOMÁCÍ PÉČE O DLOUHODOBĚ NEMOCNÉ SENIORY

Těmito informacemi chceme pomoci a do jisté míry usnadnit péči osobám pečujícím o své příbuzné nebo blízké, kteří jsou vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nepohybliví nebo málo pohybliví. Péče, starostlivost a láska, kterou jim pečující věnují, je velkým přínosem nejen pro ně, ale mnohdy přináší pocit uspokojení také pro pečující. Naše rady jsme rozdělili do několika skupin potřeb nemocného.

Příjem tekutin a potravy

Vězte, že starý člověk ztratil pocit žízně, tekutiny musíte nabízet. Nabízejte je často, při každém kontaktu s ním. Mnohdy totiž nezvládne víc, než jen pár doušků najednou. Střídejte různé druhy tekutin – minerální vody, džusy, čaje. Mezi tekutiny se počítá také polévka. Celkový příjem tekutin má být alespoň 1,5 litru, v létě při vyšších teplotách až 2 litry denně. O vhodném množství tekutin vzhledem k onemocnění se poraďte s lékařem. Stravu připravujte s ohledem na eventuální nutnost dodržování léčebné diety. Je lépe podávat menší množství jídla ve více porcích – až 5x denně. Vhodné je zvážit podávání doplňků stravy, které obsahují vitamíny, stopové prvky, minerály, vlákniny. Ohledně doplňků stravy Vám jistě rádi poradí v každé lékárně. Tolerujte i výstřelky nemocného. Např. Pokud si přeje častěji krupicovou kaši, vyhovte mu.

Vylučování nemocného

Lidová moudrost praví – „kde je příjem, tam musí být i výdej“.

Mějte na paměti, že u ležících nemocných může dojít ke zpomalení činnosti střev. Pokud stolice neodchází pravidelně nebo trpí nemocný zácpou, zařaďte do jídelníčku švestkové kompoty, jogurty s obsahem probiotické kultury, ovocné šťávy. Dostatek vlákniny je samozřejmostí. Jestliže přírodní složky selžou, mohou přechodně pomoci projímadla – čípky a kapky. Neměla by se však podávat dlouhodobě. Organismus si navykne a lék ztratí svou účinnost.

Hygiena nemocného

U dlouhodobě či trvale ležícího nemocného provádíme celkovou koupel na lůžku. Jak na to? Připravte si všechny potřebné pomůcky k lůžku nemocného:

- lavor s teplou vodou
- žínku, ručník, mýdlo, šampon
- nádobu (džbán) na spláchnutí vlasů
- hřebec, fén, rukavice, kosmetické potřeby, na které je nemocný zvyklý
- potřeby k hygieně dutiny ústní
- čisté osobní a ložní prádlo

Zvolte vhodnou dobu pro provedení koupele, zavřete okna, zajistěte teplo v pokoji. Nemocného položte na záda a umyjte ho směrem od obličeje k nohám, intimní partie nakonec. Postupně jej osušte. Pak jej otočte na bok a umyjte záda a hýždě. Kůži pořádně vysušte, aby nedošlo k opruzeninám. Během koupele kontrolujte změny na kůži. Nakonec kůži ošetřete a promažte. Vyměňte prostěradlo a

nemocného oblékněte. Je dobré mít pod nemocným gumovou podložku, která brání proniknutí vody a nečistot na prostěradlo.

Nakonec nemocného posadte a pomozte mu vyčistit dutinu ústní, popř. umyjte zubní protézu. Pokud je nemocný v bezvědomí nebo je nemohoucí, vytírejte ústa pomocí tamponků či štětiček s příchutí citronu. Ústa ošetřujte pravidelně, zabráníte tím vysychání sliznice a tvorbě krust. Poradte se v lékárně, jakými přípravky ústa ošetřovat. Nakonec ošetřete ústa pomádou.

K ošetřování kůže používejte přípravky, které Vám doporučí v lékárně.

Mezi nejpoužívanější patří:

- Tenaset krém: na mytí znečištěné kůže
- Menalind spray: na mytí znečištěné kůže
- Menalind pasta: na zarudlou kůži
- Chlorophyl gel: na zarudlou kůži
- Pytol mast: na opruzeniny
- Menalind olej: na suchou kůži

Prevence proleženin a manipulace s nemocným

Pokud se staráte o svého blízkého, který má porušenou hybnost, event. ochrnutí některé končetiny, je nutné minimalizovat komplikace s tímto problémem spojené. Jako následek dlouhého ležení v jedné poloze vznikají proleženiny nebo dochází ke zkrácení svalů. Obojímu se snažte předejít. Nemocného polohujte přes den po dvou hodinách, v noci po třech nebo dle potřeby. Naučte se s nemocným manipulovat a ukládat ho do pohodlné a stabilní polohy. Na polohování používejte molitanové pomůcky, polštářky, antidekubitní matraci. Zajistěte nemocnému vždy suché a čisté prádlo, hygienické pomůcky – masážní emulze, krémy. Během polohování si všimněte začervenalé kůže nebo opruzenin a ošetřete je. Pokud vznikne proleženina, tzv. dekubitus, je nutné kontaktovat ošetřujícího lékaře, který zajistí ošetřování. Proleženinu poznáte jako fialové místo na kůži, které nebledne. Rána se otevírá, může začít hnisat a zapáchá. V tomto případě je nutné nepokládat nemocného na postižené místo.

S nemocným musíte opatrně cvičit, aby nedošlo ke zkrácení svalů. U ležících osob je prospěšná tělo masírovat, kůži promazávat a provádět poklepovou masáž. Jde o klepání prsty směřujícími od spodní části zad nahoru. Tím dochází k uvolňování hlenů a snižuje jejich usazování na plicích. Na pomůcky pro polohování se můžete zeptat ve zdravotnických potřebách. Pokud nemocný trpí velkými bolestmi, je dobré podat před polohováním tišící léky.

Důležitost dotyků, informací, kontaktů

Dopřejte Vašemu blízkému co nejužší kontakt s Vámi, přispěje to k jeho psychické pohodě. Při komunikaci s nemocným jej držte za ruku, hladte jej, dejte mu najevo svou lásku. Snažte se také udržovat a podporovat jeho kontakt s dalšími příbuznými, kamarády a vrstevníky. Informujte je o tom, co se děje „venku“, kam on nemůže. Např. jaké je počasí, co je nového ve vašem okolí, jestli kvetou stromy, květiny atd. udržujte jejich zájem o okolní svět. Dobrá psychická pohoda je důležitá pro léčbu nemoci. Největší dar, který vašim blízkým můžete dát, je láska zřetelně projevená slovem, pohlazením, úsměvem a samozřejmě dostatečným časem a zájmem o ně.