

EFEKTYVI SLAUGOMŲ PACIENTŲ PRIEŽIŪRA





Europos Sąjungos valstybės narės nusprendė sujungti savo žinias, išteklius ir ateitį. Kartu jos sukūrė stabilumo, demokratijos ir tvaraus vystymosi zoną, išsaugodamos kultūrinę įvairovę, toleranciją ir gerbdamos asmeninę laisvę. Europos Sąjunga įsipareigoja pasidalyti savo pasiekimais ir vertybėmis su šalimis ir tautomis už jos ribų.

2014–2020 metų Europos kaimynystės priemonės Latvijos, Lietuvos ir Baltarusijos bendradarbiavimo per sieną programa skatina sinergetinę Latvijos, Lietuvos ir Baltarusijos organizacijų partnerystę 2014–2020 m. laikotarpiu. Šios Europos Sąjungos finansuojamos programos strateginis tikslas – stiprinti santykius, ugdyti gebėjimus ir dalytis patirtimi tarp Latvijos, Lietuvos ir Baltarusijos žmonių bei organizacijų per kartu įgyvendinamus bendrus projektus, kuriais siekiama iš esmės gerinti gyvenimo kokybę pasienio regionuose. Programai skirtas Europos Sąjungos finansavimas sudaro 74 milijonus eurų.

Daugiau apie programą: www.eni-cbc.eu/llb

Įgyvendinant 2014–2020 metų Europos kaimynystės priemonės Latvijos, Lietuvos ir Baltarusijos bendradarbiavimo per sieną programos projektą „Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo ir kokybės gerinimas pažeidžiamoms gyventojų grupėms Druskininkų ir Gardino savivaldybėse“ (Nr. ENI-LLB-1-043), bus sukurta nemažai priemonių, skirtų sveikatos paslaugų pagyvenusiems ir neįgaliems žmonėms kokybės gerinimui. Projekto tikslas - gerinti pirminės sveikatos priežiūros bei slaugos paslaugų prieinamumą ir kokybę šiuose regionuose.

Neretai dėl riboto naudojimosi informacinėmis technologijomis, Projekte dalyvaujančios pažeidžiamos gyventojų grupės (pagyvenę žmonės, neįgalieji) turi santykinai mažiau galimybių gauti informacijos apie sveiką gyvenimo būdą, susirgimų prevenciją, savipriežiūrą sergant lėtinėmis ligomis, tad jų sveikatos raštingumas yra ne itin aukštas.

Geriatrinė slauga dėl savo specifikos yra sudėtingesnė slaugos sritis, reikalaujanti iš medicinos personalo daugiau žinių, dėmesio ir laiko nei įprasta sveikatos priežiūra. Tam įtakos turi ne tik pagyvenusių žmonių fiziologijos ypatumai, bet taip pat ir psichoemociniai bei socialiniai veiksniai. Aukštesnė medicinos personalo kvalifikacija ir vyresnio amžiaus bei neįgaliųjų pacientų sveikatos raštingumas neabejotinai prisidės prie pažeidžiamų gyventojų grupių gyvenimo kokybės pagerėjimo Druskininkų ir Gardino regionuose.

Slaugomų pacientų (skyriuje, ar namuose) priežiūra yra visi veiks-

mai ir priemonės, siekiant užtikrinti kuo patogesnę kasdienį žmogaus funkcionavimą, geresnę gyvenimo kokybę bei greitą fiziologinių funkcijų atsistatymą po ligos.



Paciento slauga apima šiuos aspektus:

- higieniška paciento namų, kambario aplinka;
- paties paciento higieninės būklės palaikymas;
- patogūs, ergonomiški baldai (funkcinė lova, čiužinys ir kt.);
- patalynės ir drabužių švara;
- paciento maitinimo organizavimas;
- pagalba valgant, naudojantis tualetu, taip pat esant įvairioms klinikinėms situacijoms bei sutrikimams (vėmimas, šlapimo susilaikymas, dujos, dusulys, stomos ir kt.);
- pragulų profilaktika;
- fizinio aktyvumo skatinimas;
- paciento užimtumo organizavimas;

- paciento ir jo artimųjų mokymas (pvz. insulino dozavimas, suleidimas, stomų priežiūra ir kt.).

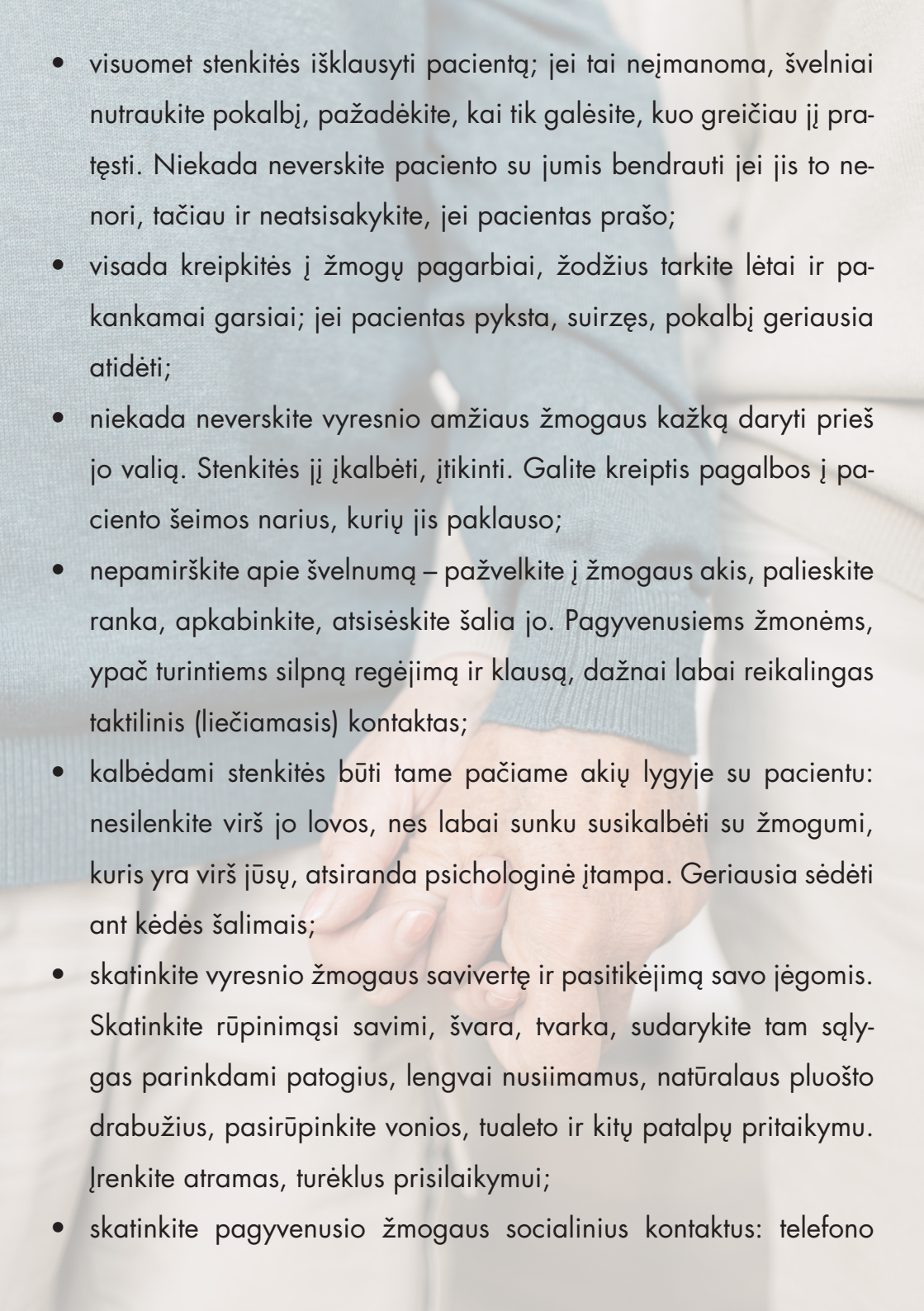
Taikomų priemonių mastą lemia paciento būklės sunkumas ir jo savirūpos galimybės.

Sąvoka „paciento slauga“ reiškia ne tik fizinę priežiūrą, bet ir sutrikusių psichologinių ir fizinių funkcijų atstatymą, paciento socialinių ryšių su šeima ir visuomene palaikymą bei plėtrą.

Pagrindiniai slaugos principai yra pagarba paciento asmenybei, jo priėmimas tokiu, koks jis yra, su visais fiziniais ir psichologiniais sutrikimais (nerimas, dirglumas, įtarumas, sumažėjęs regėjimas, klausos ir atmintis, žemas fizinis aktyvumas ir kt.). Reikėtų nepamiršti, kad asmenybės trūkumai ir fizinė negalia daugeliu atvejų yra ligos, o ne senatvės išraiška ir tinkama pagalba bei gydymas gali pagerinti pacientų sveikatos būklę.

Bendraujant su senyvo amžiaus pacientu, rekomenduojama laikytis šių taisyklių:

- pokalbyje su pagyvenusiu asmeniu venkite argumentų, konfliktų, griežtos kritikos;
- rimtai atsižvelkite į senyvo žmogaus baimes ir rūpesčius. Padėkite jam išsakyti savo baimes, kalbėkite apie jas. Tai iš dalies palengvins emocinę įtampą ir pasitarnaus ieškant problemos, sukėlusios baimę, sprendimo;

- 
- visuomet stenkitės išklausti pacientą; jei tai neįmanoma, švelniai nutraukite pokalbį, pažadėkite, kai tik galėsite, kuo greičiau jį pratęsti. Niekada neverskite paciento su jumis bendrauti jei jis to nenori, tačiau ir neatsisakykite, jei pacientas prašo;
 - visada kreipkitės į žmogų pagarbiai, žodžius tarkite lėtai ir pakankamai garsiai; jei pacientas pyksta, suirzęs, pokalbį geriausia atidėti;
 - niekada neverskite vyresnio amžiaus žmogaus kažką daryti prieš jo valią. Stenkitės jį įkalbėti, įtikinti. Galite kreiptis pagalbos į paciento šeimos narius, kurių jis paklauso;
 - nepamirškite apie švelnumą – pažvelkite į žmogaus akis, palieskite ranka, apkabinkite, atsisėskite šalia jo. Pagyvenusiems žmonėms, ypač turintiems silpną regėjimą ir klausą, dažnai labai reikalingas taktilinis (liečiamasis) kontaktas;
 - kalbėdami stenkitės būti tame pačiame akių lygyje su pacientu: nesilenkite virš jo lovos, nes labai sunku susikalbėti su žmogumi, kuris yra virš jūsų, atsiranda psichologinė įtampa. Geriausia sėdėti ant kėdės šalimais;
 - skatinkite vyresnio žmogaus savivertę ir pasitikėjimą savo jėgomis. Skatinkite rūpinimąsi savimi, švara, tvarka, sudarykite tam sąlygas parinkdami patogius, lengvai nusiimamus, natūralaus pluošto drabužius, pasirūpinkite vonios, tualetu ir kitų patalpų pritaikymu. Įrenkite atramas, turėklus prisilaikymui;
 - skatinkite pagyvenusio žmogaus socialinius kontaktus: telefono

skambučius draugams, bendravimą, išėjimus pasivaikščioti, apsipirkti ir į bažnyčią. Vaikščioti rekomenduojama visais metų laikais, tačiau reikia nepamiršti tinkamos aprangos.

Pacientui patogios aplinkos sukūrimas:

- lova turi būti ne aukštesnė kaip 60 cm, tam, kad, atsisėdęs ant jos, pacientas liestų grindis kojomis;
- pageidautina turėti funkcinę lovą;
- lova turi turėti nuimamo stalo tvirtinimo įtaisą, leidžiantį pacientui savarankiškai pavalgyti lovoje arba jį patogiai pamaitinti;
- ant atramos po lovą turėtų būti indas šlapimui (jei pacientui skirtas gulimas režimas);
- rekomenduojama pastatyti lovą prie lango (gali būti ir šalia balkono saulės ir oro vonioms), taip pat, kad pacientas matytų duris, tačiau nebūtų skersvėjyje;
- dvi mažos pagalvės yra tinkamesnės už vieną didelę;



- paciento negalima sodinti į gilią, žemą kėdę, iš kur jam bus sunku

savarankiškai pakilti;

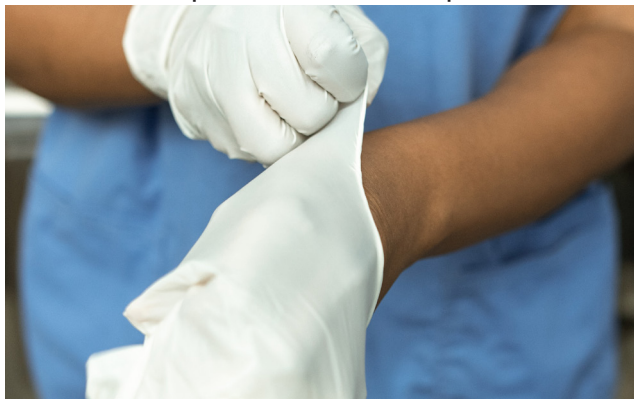
- būtina turėti spintelę prie lovos ir įrengti vietinį apšvietimą;
- šalia lovos turėtų būti mygtukas medicinos personalui iškviešti (sveikatos priežiūros įstaigoje);
- patalynė ir drabužiai turi būti pakankamai šilti;
- rekomenduojama oro temperatūra kambaryje 18–22 °C, kambarys turi būti gerai vėdinamas;
- kasdieną atliekamas kambario valymas drėgnu būdu.

Druskininkų savivaldybės gyventojai, kuriems reikalingos funkcinės lovos ar kitos slaugomam ligoniui būtinos priemonės, tokios kaip vaikštytynės, ramentai ir kt., šias priemones gali gauti nemokamai, vadovaujantis Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu patvirtintu „Neįgaliųjų aprūpinimo techninės pagalbos priemonėmis ir šių priemonių įsigijimo išlaidų kompensavimo tvarkos aprašu“, arba išsinuomoti iš Druskininkų savivaldybės Socialinių paslaugų centro.

ASMENINĖ HIGIENA

Prakaitas, riebalinių liaukų veiklos produktai ir kiti sekretai užteršia odą ir gali sukelti odos pažeidimą niežulį, bei antrinę odos infekciją, paskatinti grybelinių ligų vystymąsi. Ypač pažeidžiamos vietos – kirkšnys, kojų tarpupirščiai, pažastys, moterims po krūtine. Kai kuriais atvejais odos užteršimas prisideda prie pragulų susidarymo, todėl labai svarbu ją tinkamai prižiūrėti:

- kasdien vandeniu plaukite veidą, kaklą, viršutinę kūno dalį, lytinių organų ir tarpvietės odą. Sunkiems pacientams būtina reguliariai (mažiausiai 2 kartus per dieną, o kartais ir dažniau) atlikti lytinių organų higieną apiprausiant; moterų prausimui galima naudoti virintą vandenį, esant poreikiui silpną natrio bikarbonato, kalio permanganato ar izotoninio natrio chlorido tirpalą;
- maudytis rekomenduojama 1–2 kartus per savaitę. Vyresnio am-



žiaus žmonių oda tampa plonesnė ir sausa, todėl po vonios ar apliejimo ją reikia atsargiai nusausinti minkštu rankšluosčiu ir padengti nedideliu kiekiu kūdikių kremo;

- norint išvengti odos išsausėjimo ir niežulio, rekomenduojama naudoti neriebų muilą, į vonią įpilti šiek tiek sodos arba vonios aliejaus su alavijo ekstraktu;
- jei nosies ertmėje susidaro plutos, jas reikia sušvelninti aliejuje pamirkytu vatos tamponėliu, palaikyti nosyje 2–3 minutes, o paskui sukamaisiais judesiais pašalinti nešvarumus;
- naktį protezus įdėkite į antiseptinį tirpalą. Burnos priežiūra padeda

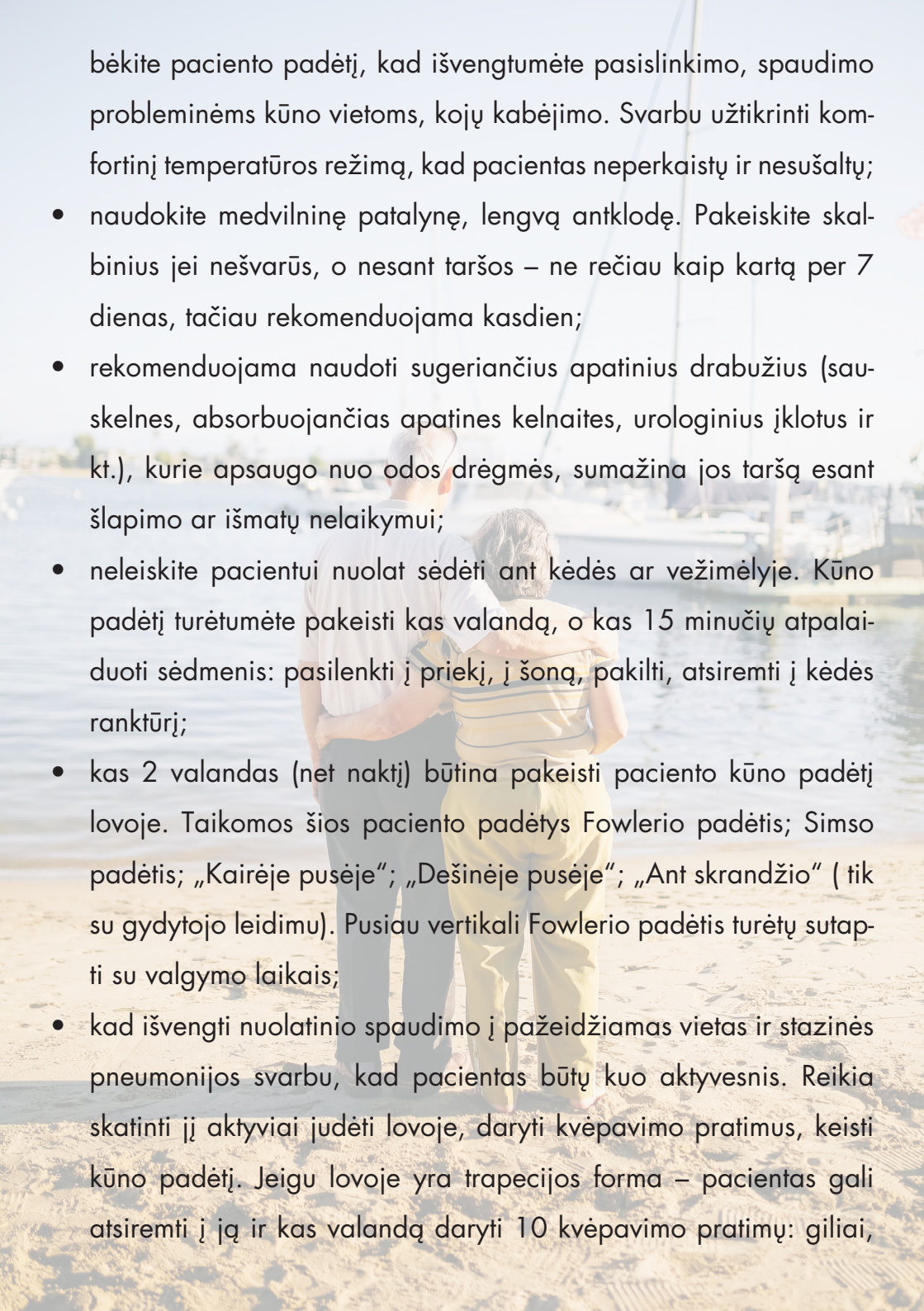
išvengti infekcijos ir pašalinti blogą burnos kvapą;

- išorinio klausos kanalo priežiūra yra skirta pašalinti sieros kamščius ir užkirsti kelią vidurinės ausies uždegimui;
- pėdas reikia kasdien plauti šepetėliu, nagai turi būti laiku nukirpti ir pašalintos nuospaudos. Prieš ir po šių procedūrų, oda aplink nagus turi būti nuvaloma dezinfekuojančiu tirpalu.

PRAGULŲ PREVENCIJA

Pragulos lovoje gulintiems pacientams dažniausiai formuojasi ten, kur didžiausias slėgis, t. y. kryžkaulio srityje, ant menčių, alkūnių, pakaušyje, didžiojo šlaunikaulio gūbrio vietoje taip pat kelio sąnarių vidiniame paviršiuje, kulno srityje. Šias vietas reikia bent kartą per dieną reguliariai tikrinti ir taikyti pragulų prevencijos priemones:

- venkite per didelės drėgmės ar odos sausumo: esant per didelei drėgmei - nusausinkite milteliais be talko, sausumo atveju - drėkinkite kremu;
- venkite pažeidžiamų kūno vietų trinties: jas galima dengti apsaugine plėvele, naudoti įvairius volelius ar kitas apsaugines priemones;
- jei pacientas guli ant šono, jam negalima leisti gulėti tiesiai ant didžiojo šlaunies gumburo. Svarbu naudoti specialius antipragulinius čiužinius, bei tam skirtas pagalvėles, žiedus. Negalima masažuoti išsikišusių kaulų srityje;
- paciento poza lovoje turi būti patogi ir nuolat stebima: nukratykite trupinius, ištiesinkite paklodės ir apatinių drabužių raukšles, ste-

- 
- bėkite paciento padėtį, kad išvengtumėte pasislinkimo, spaudimo probleminėms kūno vietoms, kojų kabėjimo. Svarbu užtikrinti komfortinį temperatūros režimą, kad pacientas neperkaistų ir nesusaltų;
- naudokite medvilninę patalynę, lengvą antklodę. Pakeiskite skalbinius jei nešvarūs, o nesant taršos – ne rečiau kaip kartą per 7 dienas, tačiau rekomenduojama kasdien;
 - rekomenduojama naudoti sugeriančius apatinius drabužius (sauskelnes, absorbuojančias apatines kelnaites, urologinius įklotus ir kt.), kurie apsaugo nuo odos drėgmės, sumažina jos taršą esant šlapimo ar išmatų nelaikymui;
 - neleiskite pacientui nuolat sėdėti ant kėdės ar vežimėlyje. Kūno padėtį turėtumėte pakeisti kas valandą, o kas 15 minučių atpalaiduoti sėdmenis: pasilenkti į priekį, į šoną, pakilti, atsiremti į kėdės ranktūrį;
 - kas 2 valandas (net naktį) būtina pakeisti paciento kūno padėtį lovoje. Taikomos šios paciento padėties Fowlerio padėtis; Simso padėtis; „Kairėje pusėje“; „Dešinėje pusėje“; „Ant skrandžio“ (tik su gydytojo leidimu). Pusiau vertikali Fowlerio padėtis turėtų sutapti su valgymo laikais;
 - kad išvengti nuolatinio spaudimo į pažeidžiamas vietas ir stazinės pneumonijos svarbu, kad pacientas būtų kuo aktyvesnis. Reikia skatinti jį aktyviai judėti lovoje, daryti kvėpavimo pratimus, keisti kūno padėtį. Jeigu lovoje yra trapecijos forma – pacientas gali atsiremti į ją ir kas valandą daryti 10 kvėpavimo pratimų: giliai,

lėtai įkvėpti per burną, iškvėpti per nosį. Galintį vaikščioti pacientą paskatinkite tą daryti;

- stebėkite maisto ir skysčių kokybę ir kiekį, įskaitant šlapimo nelai-
kymą. Slaugomam pacientui reiktų vartoti kalorijų turinčius maisto
produktus, kuriuose gausu baltymų: dietoje turėtų būti ne mažiau
kaip 120 g baltymų ir 500–1000 mg askorbo rūgšties per dieną.

PASKATOS SAVITARNAI

Senyvo amžiaus žmonės neretai ilgą laiką praleidžia lovoje. To priežastys yra įvairios: nuo sąnarių, nugaros skausmo iki įpročio. Tai neigiamai veikia jų bendrą būklę – atsiranda ne tik sąnarių sustingi-
mas, kontraktūros, progresuoja osteoporozė, vidurių užkietėjimas ta-
čiau vystosi ir nemiga, psichoemociniai sutrikimai bei depresija. Dau-
gelis atliktų mokslinių tyrimų įrodė, kad senstant kūnas tampa ypač
jautrus judėjimo trūkumui, todėl jokiam pacientui neturėtų būti leidžia-
ma gulėti lovoje ilgiau nei būtina. Viena iš svarbiausių laipsniško paci-
ento mokymo taisyklių yra nedaryti už pacientą nieko, ką jis gali atlikti
pats. Pacientui negalima nuolat padėti, nes jis praras motyvaciją ir
nemėgins pats savimi rūpintis. Svarbu atlikti kasdienius reabilitacijos
pratimus, laipsniškai didinti fizinį aktyvumą. Labai rekomenduojama
grupinė veikla, kuri sumažina izoliacijos jausmą.

MAITINIMAS

Vyresnio amžiaus žmonių racionas turėtų būti įvairus, subalansuo-

tas ir lengvai virškinamas. Energetinė vertė turi būti paskaičiuota, atsižvelgiant į fizinio aktyvumo sumažėjimą. Produktai, kuriuos rekomenduojama apriboti:



- stiprūs mėsos sultiniai, grybų sultiniai, kruopos, kepti, rūkyti, stipriai sūdyti ir marinuoti patiekalai;
- druskos suvartojimas iki 5-6 g per dieną, įskaitant druskos kiekį (3-5 g), esantį natūraliuose maisto produktuose;
- saldainiai, konditerijos gaminiai, duona;
- baltymų, riebalų, angliavandenių santykis maiste turėtų būti 1: 0,8: 3,5.

Mėsos patiekalų per dieną turėtų būti ne daugiau kaip vienas, o 1-2 kartus per savaitę mėsa gali būti visiškai pakeista žuvimi ar pieno produktais (pienu ar rauginto pieno produktais, kurių kiekis ne mažesnis kaip 300 ml per dieną).

Sveikiau rinktis neriebią mėsą, tokią kaip vištiena be odos, triušieną, jautieną ar liesą kiaulieną ir ją virti arba troškinti. Žuvis yra geriau virškinama nei mėsa, joje yra daug fosforo ir kalcio, nesočiųjų riebalų

rūgščių, todėl jų reikėtų dažniau įtraukti į pagyvenusio žmogaus racioną.

Iš viso riebalų kiekio (60 g) apie 35 g turėtų būti augaliniai aliejai. Geriausi gyvuliniai riebalai yra pieno produktuose (grietinė, grietinė, sūriai, rečiau sviestas), kurių į racioną reikia įtraukti 20-25 g per dieną.

Dažniau naudokite maisto produktus, kurie yra sudėtinių angliavandenių šaltinis ir kuriuose yra augalinių baltymų, vitaminų, mikroelementų, ląstelienos (rupi duona, duona su sėlenomis, avižiniai dribsniai ir grikių kruopos), įvairias daržoves, uogas, vaisius, riešutus.

Labai naudingas yra obuolių pektinas: jis mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stabilizuoja cukraus kiekį kraujyje sergant diabetu, gerina virškinimą. Obuoliai iš organizmo pašalina druskos ir vandens perteklių, kas padeda normalizuoti kraujospūdį, taip pat turi vitaminų, geležies, kalcio, vario ir fitoncidų.

Išgeriamo skysčio tūris turi būti ne mažesnis kaip 1,5 per dieną.

Racionaliausia yra keturi valgiai per dieną. 4 kartus per dieną maisto energetinė vertė pasiskirsto taip: pusryčiai - 25%, priešpiečiai - 15%, pietums - 35%, o vakarienei - 25% dienos raciono.

Mitybos režimas, principai:

- valgyti tiksliai tuo pačiu metu;
- mažesni maisto kiekiai, jis turi būti maloniai šiltas, jei reikia smul-

kintas ar net trintas;

- trumpesni intervalai tarp valgymų.

Lovoje gulintio paciento maitinimas:

- pacientą reikia maitinti atsargiai, lėtai, leisti jam kruopščiai sukramtyti;
- šaukštas užpildomas trimis ketvirčiais ir atnešamas ant apatinės lūpos.

Rekomenduojama naudoti:

- geriamuosius dubenis;
- įvairius aksesuarus, lengvinančius maitinimą - ortopedines apykakles, nugaros, galvos, dilbių ir rankų atramos įtaisus, stalelius, neslystančius stalo įrankius bei indus.

NELAIMINGŲ ATSITIKIMŲ PREVENCIJA

Senatvėje nelaimingi atsitikimai pasitaiko gana dažnai. Jie gali nutikti tiek lauke, tiek viduje: ypač palatose, vonios kambariuose, tualetuose ir ligoninių koridoriuose. Senyvo amžiaus žmonės gali nukristi dėl susilpnėjusios regos ir klausos, taip pat dėl galvos svaigimo ir bendro silpnumo, kurie sukelia judesių koordinacijos bei pusiausvyros sutrikimus.

Siekdami išvengti nelaimingų atsitikimų, pritaikykime aplinką senyliams:

- kambariuose neturėtų būti nereikalingų baldų;

- grindys turėtų būti padengtos tvirtu kilimu;
- nereiktų pertvarkyti baldų iš anksto neįspėjus senyvo žmogaus, nes jis gyvena pagal išsiugdytą įprotį, stereotipą, ir netikėti pokyčiai sukelia stresą;
- vonios kambaryje naudokime guminius kilimėlius, įrenkime atramas (turėklus) ir avarinę signalizaciją;
- koridoriuje turėtų būti turėklai ir tinkamas apšvietimas;
- geriatrai (vyresnio amžiaus žmonių gydytojai) pataria maudytis ne vonioje, o po dušu, galima atsisėdus, šiltoje, gerai išvėdintoje patalpoje; vandens temperatūra neturėtų būti aukštesnė nei 35 ° C.

Išmintingai organizuota ir vykdoma priežiūra yra pagyvenusių žmonių neįgalumo, o dažnai ir mirties prevencija!



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PROJEKTAS:

ENI-LLB-1-043

„Sveikatos priežiūros paslaugų kokybės ir prieinamumo gerinimas pažeidžiamoms gyventojų grupėms Druskininkų ir Gardino regione“

PROJEKTO ĮGYVENDINIMO LAIKOTARPIS:

2020-02-12 – 2021-08-11

PROJEKTO VYKDYTOJAS:

VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras

PROJEKTO PARTNERIS:

**Sveikatos priežiūros įstaiga
„Gardino centrinė miesto poliklinika“**

PROJEKTO TIKSLAS:

Projekto tikslas – pagerinti pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugų kokybę ir prieinamumą Druskininkų ir Gardino regionų vyresnio amžiaus asmenims ir neįgaliesiems, taip pat padidinti šių tikslinių gyventojų grupių sveikatos raštingumą.

Projekto biudžetas – 266 733,17 eurų, iš kurių 240 059,85 eurų finansuoja Europos Sąjunga.



Šis leidinys iš dalies finansavo Europos Sąjunga. Už jo turinį atsako tik VŠĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras ir jokiais aplinkybėmis negali būti laikoma, kad šis leidinys atspindi Europos Sąjungos poziciją