

## **Emocionálne, psychické a duchovné potreby Vášho príbuzného**

- potreba nezostať sám, komunikovať s druhými, pri zhoršenom stave byť aspoň v prítomnosti druhých,
- potreba byť niekedy sám,
- potreba súkromia a intimity prostredia,
- potreba skúmania zmyslu života a zmyslu utrpenia,
- potreba hovoriť o svojej situácii otvorene a pravdivo, ale vždy s prítomnými prvkami nádeje,
- potreba vyjadriť emócie vzhľadom k svojmu súčasnému stavu, vrátane obáv napr. z umierania a smrti, úzkosti, bezmocnosti, beznádeje, pocitu viny, ale aj túžob, očakávaní,
- potreba bilancovať svoj život, byť vypočutý (čo som urobil dobré, čo som pokazil, čo som mal urobiť),
- potreba vyjasniť si vzťahy – vzťah k sebe (objavovanie seba), k druhým..., potreba odpustenia, zmierenia,
- potreba otvorenej budúcnosti – t.j. vyjadriť sa k budúcnosti týkajúcej sa najbližších, zúčastňovanie sa na rozhodovaniach,
- potreba rozhodovať o sebe,
- potreba pripraviť sa na svoju vlastnú smrť (ak je na to čas),
- potreba tvoriť, prežívať krásu, konať dobro, zanechať odkaz,
- potreba rituálov (rozlúčenia, u veriacich modlitby a náboženské úkony),
- potreba uistenia, že smrť „nebude bolieť“, resp., že všetci urobia maximum preto, aby to tak bolo,
- potreba trúchliť (poplakať si).

## **Desatoro v starostlivosti o emocionálne, psychické a duchovné potreby Vášho príbuzného**

1. Doprajte Vášmu príbuznému čas pre seba, pokiaľ to chce.
2. Zabezpečte mu súkromie a intimitu prostredia.
3. Nechajte mu priestor realizovať vlastné rozhodnutia, napr. o každodenných, bežných činnostiach (čas kúpeľa, oblečenie, zlozvyky...).
4. Hľadajte, či existuje niečo, po čom túži.
5. Podporujte zapojenie Vášho príbuzného do každodenných aktivít.
6. Opýtajte sa Vášho príbuzného, či existuje niečo, čo by ste mohli urobiť, aby to bolo jednoduchšie.
7. Nájdite si nejaké aktivity, ktoré by boli príjemné a zábavné pre Vás oboch.
8. Pokúste sa venovať spolu s Vaším príbuzným rôznym odpútavacím technikám – napr. muzikoterapia, biblioterapia, humor, dychové cvičenia...
9. Uvedomte si, že je normálne, že Váš príbuzný sa z času na čas cíti sklúčený.
10. Učte sa od neho – prežíva situáciu, ktorá Vás ešte len čaká...

## **DESATORO STAROSTLIVOSTI O SEBA – AKO POMÔČŤ SÁM SEBE?**

1. Urobte si zoznam vecí, ktoré musíte urobiť a ktoré robíte radi každý deň. Veci, ktoré nie sú v zozname, počkajú...
2. Starajte sa nielen o Váš vzťah s príbuzným, ktorého opatrujete, ale aj o iné vzťahy – s príbuznými, priateľmi, (ne)známymi...
3. Každý deň si nájdite aspoň chvíľu čas na seba. Odmeňte sa niečím...
4. Jedzte zdravú stravu.
5. Pravidelne cvičte. Vykonávajte relaxačné cvičenia aspoň niekoľkokrát za týždeň. Urobte si priestor na dostatok spánku...
6. Akceptujte pomoc od iných, zaslúžite si to. Využite možnosť urobiť si prestávky v poskytovaní starostlivosti – napr. nechajte sa zastúpiť niekým iným z rodiny, priateľmi alebo dobrovoľníkmi, príp. využite služby respitnej starostlivosti...
7. Ak poznáte ľudí, ktorí sú ochotní pomôcť vám, využite ich. Ak viete o niekom v podobnej situácii, neváhajte osloviť ho...
8. Máte právo odmietnuť robiť veci, ktoré sú Vám nepríjemné, alebo na ktoré sa „necítite“.
9. Ak ste zdrvený a máte pocit, že situáciu nezvládáte, hovorte s niekým (priateľ alebo niekto, kto sa zúčastňuje/zúčastňoval poskytovania starostlivosti Vášmu príbuznému). Pripomeňte si, že to, čo robíte, robíte najlepšie ako viete a nie ste na to sám. Vaše pocity sú normálne a pomoc je Vám k dispozícii. Budete sa cítiť lepšie.
10. Vo všetkých situáciách sa pokúste na veci pozerieť pozitívne. Nepôjde to ľahko, je potrebné sa to naučiť, ale stojí to za to!

## **SOCIÁLNA STAROSTLIVOSŤ O OPATROVATEĽA – MÁTE NÁROK NA:**

- **finančný príspevok za opatrovanie pre fyzickú osobu** - fyzickou osobou je príbuzný alebo iná osoba, ktorá opatruje občana s ťažkým zdravotným postihnutím, aj v prípade, keď má zamestnanie a príjem nie je vyšší ako dvojnásobok sumy životného minima (zamestnanie nesmie byť v rozpore s účelom a rozsahom opatrovania),
- **jednorazový finančný príspevok na úpravu bytu, rodinného domu, na dosiahnutie bezbariérovosti a zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím** premiestňovať sa, orientovať sa, dorozumievať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu (nie na vybudovanie nového objektu),
- **peňažný príspevok na osobnú asistenciu** - osobnú asistenciu vykonáva osobný asistent (najviac 10 hodín denne), príspevok je pre osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, maximálny počet hodín asistencie do roka je 7300 hodín.
- **jednorazový peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla pre osobu**, ktorá je podľa komplexného posudku odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- **peňažný príspevok na prepravu**, ktorého účelom je zabezpečenie mobility občana s ťažkým zdravotným postihnutím,
- **peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov**, je poskytovaný fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku odkázaná na kompenzáciu zvýšených výdavkov (napr. na diétne stravovanie).
- **peňažný príspevok na kúpu pomôcky, na výcvik používania pomôcky, na úpravu pomôcky, pomôckou sa myslí vec, technologické zariadenie alebo jeho časť**, ktoré umožňujú alebo sprostredkujú fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím

vykonávať činnosti, ktoré by bez ich použitia nemohla vykonávať sama alebo vykonávanie tejto činnosti by bolo spojené s nadmernou fyzickou záťažou

- **peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér** a na zvýšenie schopnosti osoby premiestňovať sa alebo zabezpečiť sebaobsluhu (Zákon č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch),
- **nárok na respitnú starostlivosť** - cieľom je eliminovať dôsledky psychosociálnej záťaže vyplývajúcej z vykonávania starostlivosti zomierajúcim (Konceptia zdravotnej starostlivosti v odbore paliatívna medicína vrátane hospicovej starostlivosti, 2006, s. 3).
- od januára 2009 je možné poskytnúť poberateľom peňažného príspevku na opatrovanie tzv. odľahčovaciu službu zameranú na udržiavanie ich fyzického a duševného zdravia a prevencie zhoršenia zdravotného stavu (Zákon č. 448/2008 Z.z.),
- cez túto službu vstupuje do spolupráce špecializovaná štátna správa (Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny, ktoré poskytujú peňažný príspevok na opatrovanie) a miestna alebo regionálna samospráva, ktorá na základe žiadosti poskytuje odkázanej osobe náhradnú sociálnu službu v období, keď rodinný opatrovateľ regeneruje svoje telesné a duševné sily,
- poskytuje sa na základe písomnej žiadosti fyzickej osoby o poskytnutie tejto služby,
- k poskytnutiu odľahčovacej služby je potrebné medzi poskytovateľom odľahčovacej služby a rodinným opatrovateľom písomne uzatvoriť zmluvu o poskytovaní služby a podmienkach obsahujúcich v zmluve,

- každé mesto alebo obec sú povinní v rámci svojich možností poskytnúť pacientovi terénnu opatrovateľskú službu, ambulantnú službu alebo pobyt v zariadení, ktoré je na to prispôsobené,
- môže sa poskytovať v domácnosti alebo v zariadeniach, medzi ktoré patria zariadenia pre seniorov, hospice, zariadenia opatrovateľskej služby, liečebne pre dlhodobo chorých, gerontopsychiatrické kliniky,
- počas poskytovania odľahčovacej služby sa aj naďalej opatrovateľovi vypláca peňažný príspevok na opatrovanie,
- najčastejšie ide o odľahčenie starostlivosti od chorých, o ktorých sa dlhodobo starajú príbuzní vyčerpaní každodenným ošetrovaním, prípadne psychickým tlakom a starosťami o chorého.

#### **Žiadosť musí obsahovať:**

1. meno a priezvisko fyzickej osoby, ktorá žiada o poskytnutie odľahčovacej služby,
2. dátum narodenia, adresu trvalého pobytu, štátne občianstvo,
3. posudok vydaný príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny, čím je splnená podmienka odkázanosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím na sociálnu službu
4. písomný súhlas opatrovanej osoby na poskytnutie odľahčovacej služby,
5. žiadosť o poskytovanie odľahčovacej služby musí fyzická osoba podať obci 14 dní pred dňom začatia poskytovania tejto služby.

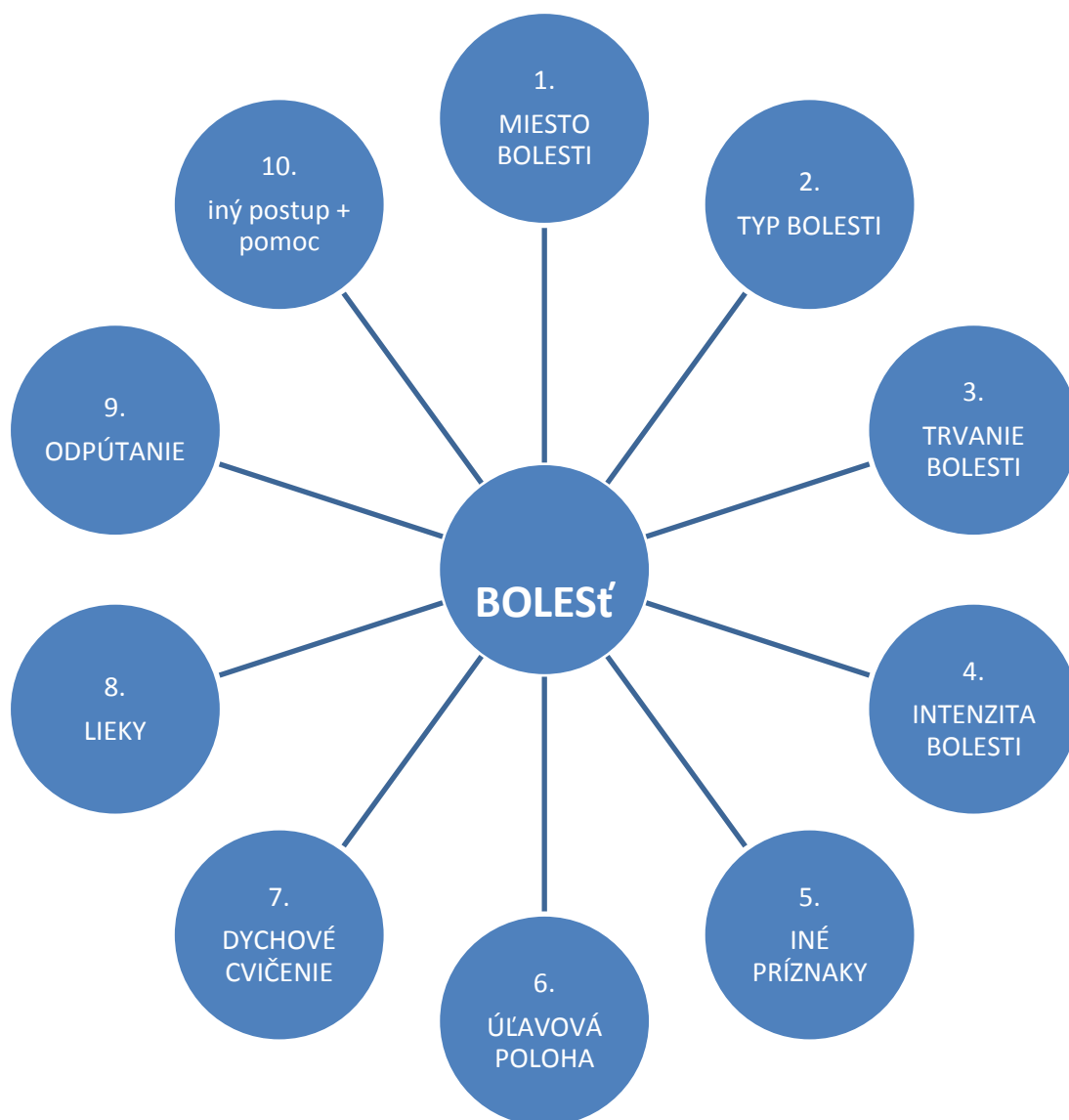
## MANAŽMENT OBŤAŽUJÚCICH SYMPTÓMOV

### BOLEŠŤ

Pocit pohody a komfortu Vášho príbuzného je veľmi individuálny a subjektívny – len on/ona sám/sama vie, ako sa cíti. Vo všeobecnosti platí, že sa môžeme cítiť nepohodlne v rôznych situáciách, z rôznych príčin a rôznym spôsobom. Ľudia si zvyčajne pocit nepohody a diskomfortu spájajú s bolesťou, avšak Váš príbuzný sa môže cítiť „zle“ aj vtedy, keď bolesť nemá, ale je mu na vracanie, cíti sa unavený, znepokojený alebo zmätený. Je potrebné uvedomiť si, že nie všetci pacienti v paliatívnej starostlivosti trpia bolesťou.

Ak Váš príbuzný hovorí, že má bolesti, je potrebné mu to veriť. Pre Vás je dôležité vedieť, že bolesť je možné zmierniť a v niektorých prípadoch aj úplne odstrániť. Akým spôsobom – to je už individuálne, ale tu je niekoľko všeobecných rád.

### DESATORO MANAŽMENTU BOLESTI – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný bolesť?



**Podrobne posudzujte bolesť** Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestre a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte, napr. aj do **denníka bolesti**:

1. Miesto

*Kde to bolí?* (nech ukáže každé miesto na tele, kde to bolí, alebo zakreslí značku do **mapy bolesti**)

2. Typ bolesti

*Ako to bolí? Na čo sa bolesť podobá?* (zapište presne slovami Vášho príbuzného – napr. „pichanie, štipanie, hľodanie, rezanie, tlak“ a pod.)

3. Trvanie bolesti

*Je táto bolesť nová? Ako dlho to bolí? Kedy bolesť začala? Koľko zvyčajne trvá? Sú aj obdobia bez bolesti? Ako dlho?*

4. Intenzita bolesti

*Ako silno to bolí?* (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „žiadna bolesť“ a 5 znamená „neznesiteľná bolesť“; ak Váš príbuzný označí bolesť na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že bolesť je veľmi silná)

5. Iné príznaky

*Sprevádza bolesť aj nejaký iný pocit – napr. pocity na vracanie? Kedy naposledy mal Váš príbuzný stolicu?*

## **Zvládnutie bolesti**

6. ÚľAVOVÁ POLOHA

Pomôžte Vášmu príbuznému nájsť si polohu, ktorá mu zmierňuje bolesť, ktorá mu je pohodlná – napr. ľahnúť si na posteľ do polohy nabok, tzv. „polohy plodu“, sadnúť si s pokrčenými nohami, sadnúť si do polohy „kočiča“...

7. DYCHOVÉ CVIČENIE

Požiadajte Vášho príbuzného, aby sa 10-krát zhlboka nadýchol.

8. LIEKY

Ak má Váš príbuzný nejaké lieky, ktoré užíva pri bolesti, podajte mu ich, ako určil lekár. Najskôr ale overte, kedy a aké množstvo týchto liekov už v tento deň Váš príbuzný užil. Ak už užil ich maximálnu povolenú dávku, nepodávajte ich, ale zavolajte jeho ošetrojúcemu lekárovi alebo na paliatívne oddelenie.

9. ODPÚTANIE

Navrhните Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil nemyslieť na bolesť a odpútať sa čítaním, sledovaním televízie, počúvaním hudby alebo inou aktivitou. Ponúknite masáž chodidiel a nôh, masáž rúk alebo šije a pliec.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak je prítomný aj pocit na vracanie, alebo zápcha, postupujte podľa rád uvedených pri týchto symptómoch. Ak sa bolesť nezmierni do 30 minút, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.



## DUŠNOSŤ

**Dušnosť** je subjektívny pocit nedostatku vzduchu, sťaženého prehĺbujúceho sa dýchania, alebo pocit skráteného dychu s nemožnosťou dostatočne zhlboka dýchať, ktorý sa ťažko presne definuje. Je považovaný za najviac obťažujúci symptóm, preto môže vyvolávať strach nielen u Vášho príbuzného, ale aj u Vás. Príčinou dušnosti môže byť samotné ochorenie Vášho príbuzného, jeho komplikácie, prípadne infekcia v dýchacom systéme. Špecifická liečba závisí od konkrétnej príčiny, tu je však niekoľko všeobecných rád.

### DESATORO MANAŽMENTU DUŠNOSTI – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný problém s dýchaním?



**Podrobne posudzujte dušnosť** Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestre a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte.

**11.ZAČIATOK DUŠNOSTI**

*Ako dýchavica začala, aké problémy spôsobuje, ako sa s ňou pacient vyrovnáva?*

**12.FAKTORY DUŠNOSTI**

*Ktoré faktory dušnosť zhoršujú (pohybová aktivita, diagnostické, liečebné procedúry...) a naopak, ktoré ju zmierňujú (úľavová poloha, lieky, kyslík...)?*

**13.INTENZITA A CHARAKTER DUŠNOSTI**

*Ako silná je dušnosť? (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí dušnosť na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že dušnosť je veľmi silná.*

**14.VPLYV NA DENNÉ AKTIVITY**

*Ako ovplyvňuje dušnosť vykonávanie bežných denných aktivít Vášho príbuzného? (schopnosť najesť sa, obliecť sa; umyť sa; premiestniť sa z postele do kresla/na WC; navariť; upratať; udržiavať domácnosť...)*

**15.INÉ PRÍZNAKY**

*Sprevádza dušnosť aj nejaký iný pocit – napr. bolesti na hrudníku, kašeľ, vykašľavanie hlienov, horúčka?*

**Zvládnutie dušnosti**

**16.ÚĽAVOVÁ POLOHA**

Pomôžte Vášmu príbuznému nájsť si polohu, ktorá mu zmierňuje dušnosť, ktorá mu je pohodlná – napr. poloha vzpriamená v sede, sadnúť si do polohy „kočiča“. Pokúste sa pomôcť upokojiť Vášho príbuzného zosúladením jeho dýchania s Vaším.

**17.DYCHOVÉ CVIČENIE**

Pomôžte Vášmu príbuznému, aby správne dýchal – odporúča sa bránicové (brušné) dýchanie, ktoré znižuje prácu dýchacích svalov, navodzuje pocit kontroly, zlepšuje prevzdušnenie pľúc, zmierňuje dušnosť, zlepšuje toleranciu fyzickej námahy a podporuje pocit pohody.

**18.LIEKY, KYSLÍK**

Ak má Váš príbuzný nejaké lieky, ktoré užíva pri dušnosti alebo si aplikuje kyslík, podajte mu ich, ako určil lekár. Najskôr ale overte, kedy a aké množstvo týchto liekov už v tento deň Váš príbuzný užil. Ak už užil ich maximálnu povolenú dávku, nepodávajte ich, ale zavolajte jeho ošetrovateľ lekárovi alebo na paliatívne oddelenie. Na zmiernenie dušnosti sa podáva 4-5 l kyslíka/min. Dušnosť zmiernite aj prívodom čerstvého vzduchu. Otvorte okno, zapnite ventilátor, uvoľnite tesné oblečenie...

**19.ODPÚTANIE**

Navrhните Vášmu príbuznému odpútanie od dušnosti: upokojujúca hudba, príjemná spoločnosť, masáž nôh, rúk, šije, pliec.

#### 20. INÝ POSTUP + POMOC

Ak je dušnosť stále prítomná a vyvoláva u Vášho príbuzného aj u Vás diskomfort, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.

## NAUZEĀ, VRACANIE

**Nauzea** je pojem používaný na označenie nepríjemného návalovitého stavu, kedy je niekomu na vracanie, cíti nevoľnosť. **Vracanie** je samotné prudké vypudenie žalúdočného obsahu ústami, ktoré môže i nemusí priniesť úľavu. Príčiny nauzey a vracania môžu súvisieť so samotným ochorením Vášho príbuzného, užívaním liekov (napr. opiátov na tlmenie bolesti), protinádorovou liečbou, ako napr. chemoterapia, rádioterapia, či výskytom iných príznakov a symptómov, napr. zápchy, chemickej či metabolickej nerovnováhy v organizme...

Faktory, na základe ktorých môže byť Váš príbuzný náchylnejší na vznik nauzey alebo vracania, sú: *zle zvládnutá nauzea alebo vracanie v minulosti, „kovová“ pachuť v ústach po podaní liekov, úzkosť, odmietavý postoj, mladší vek, náchylnosť ku kinetózam (nevoľnosť pri cestovaní), strach z odberov krvi.*

## DESATORO MANAŽMENTU NAUZEY, VRACANIA – čo môžete robiť?



Podrobne **posudzujte výskyt nauzey či vracania** u Vášho príbuzného, najmä aby ste vedeli rozpoznať „spúšťače“ týchto nepríjemných symptómov a vyhnúť sa im v budúcnosti. Je vhodné ich posudzovať opakovane a viesť si **denník vracania a nauzey** Vášho príbuzného. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného:

#### 21.POSÚDENIE INTENZITY

*Aká silná je nevoľnosť?* (použijete škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí nauzeu na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že je veľmi silná)

#### 22.POSÚDENIE NAUZEY

*Kedy nastupuje? Ako dlho trvá? Je tento pocit trvalý alebo aj odznieva? Čo tomu predchádza? Aké sú spúšťače?* (napr. úzkosť, stres, pachy, chute, miesta, spomienky... )

*Čo tento pocit zhoršuje* (napr. pohyb, vôňa jedla, parfumy, pach cigariet, osvetlenie...) *alebo zlepšuje?* (napr. poloha v ľahu, studené nápoje, kyslé nápoje, nesýtené nápoje, lieky...)

#### 23.POSÚDENIE VRACANIA

*Ako často? Ako dlho? Aké množstvo? Aký obsah?* (napr. nestrávené jedlo, zvyšky, prítomnosť stolice, žlče...) *Súvislosť s nauzeou?*

#### 24.INÉ PRÍZNAKY

*Sprevádza nauzeu a vracanie aj nejaký iný pocit alebo príznak? Kedy naposledy mal Váš príbuzný stolicu alebo odchod plynov?*

### **Prevenca / zvládnutie nauzey, vracania**

#### 25.PROSTREDIE

Pomôžte Vášmu príbuznému vyhýbať sa spúšťačom (vôňa / zápach jedla, parfumované prípravky, prudké zmeny polohy, pohyb, cestovanie...), načasovať aktivity, liečbu alebo príjem stravy mimo atakov týchto nepríjemných symptómov. Uistite sa, aby mal vhodné prostredie – emitné misky a buničitú vatu / papierové vreckovky na dosah (nie však na priamy pohľad), umiestnenie lôžka čo najďalej od kuchyne, ak je to možné. V prípade vracania umožnite Vášmu príbuznému umyť si tvár, vypláchnuť ústa a čo najskôr prezlečenie posteľnej či osobnej bielizne.

#### 26.STRAVA

Niekomu vyhovuje pri nauzei nejstí nič, iní uprednostňujú príjem tekutín či ľahké jedlo. Vo všeobecnosti sa neodporúča mastná, korenistá či presladená strava; vhodný je častejší príjem menších porcií, skôr suché občerstvenie typu sendvič či suchý toast ako varená strava, obľúbená je „klzká“ studená strava (krémy, pyrė, pudinky, rôsoly, zmrzliny, mrazené krémy), z chutí najmä kyslá; odporúča sa vzpriamená poloha po príjme stravy.

#### 27.TEKUTINY

Môžete Vášho príbuzného ponúkať tekutinami – odporúčajú sa chladné, číre, nesýtené tekutiny, častejšie po malých množstvách, v celkovom množstve

cca 400 - 1000 ml – nie však počas príjmu stravy; pohár nenapĺňajte až doplna, umožnite piť cez slamku, vhodné je dať príbuznému na osvieženie cmúľať kocky ľadu pripravené z ananásovej šťavy.

#### 28.LIEKY

Ak má Váš príbuzný lieky proti nauzee a vracaniu, skontrolujte, či ich užil tak, ako mal. Ak to predpis umožňuje, podajte mu ordinovanú dávku, pokiaľ predstava užitia týchto liekov či pokus o ich užitie jeho stav nezhoršujú. Ak nie je možné podať tablety, zavolajte jeho ošetrojúcemu lekárovi alebo na paliatívne oddelenie.

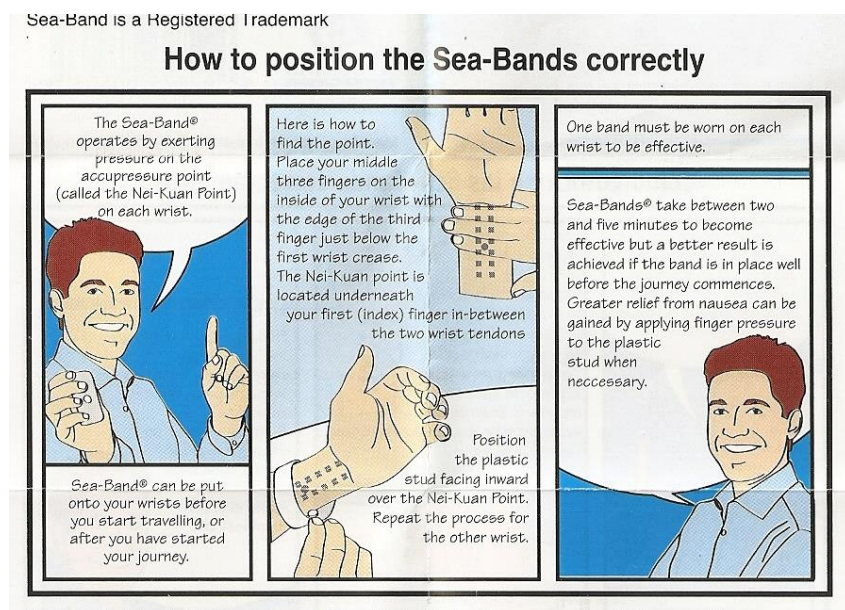
#### 29.ODPOČINOK / ODPÚTANIE

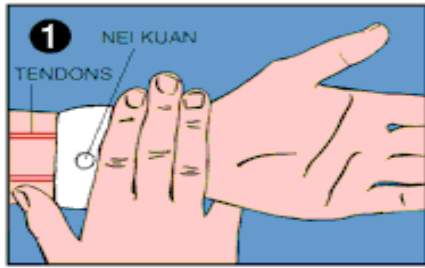
Odporučte Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil relaxovať, odpútať sa počúvaním hudby alebo inou aktivitou. Navrhnite alebo spolu s ním precvičujte hlboké dýchanie. Ponúknite masáž chodidiel a nôh, masáž šije, pomôcť môže aromaterapia (mentolové, mäťové, harmančekové, citrusové oleje). Vhodný môže byť aj kúpeľ alebo sprcha (podľa želania Vášho príbuzného). Za účelom akupresúry môžete Vášmu príbuznému zadovážiť zápästnú fixačnú manžetu z elastickej tkaniny, s vtkaným plastickým gombíkom. Ten sa umiestňuje na vnútornú stranu zápästia, 3 prsty nad každou brázdou zápästného kĺbu (tzv. P6 „Neiguan“ bod).

Môžete naučiť Vášho príbuzného stláčať tento gombík v pravidelných intervaloch po dobu 2-5 min. každých 2-6 hod. podľa potreby.

#### 30.INÝ POSTUP + POMOC

Ak sa nauzea nezmierni do 60 minút alebo sa zhorší (napr. Váš príbuzný opakovane vracia), zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie. Ak pacient nemal stolicu dlhšie ako 2 dni, postupujte podľa rád uvedených pri symptóme zápcha.







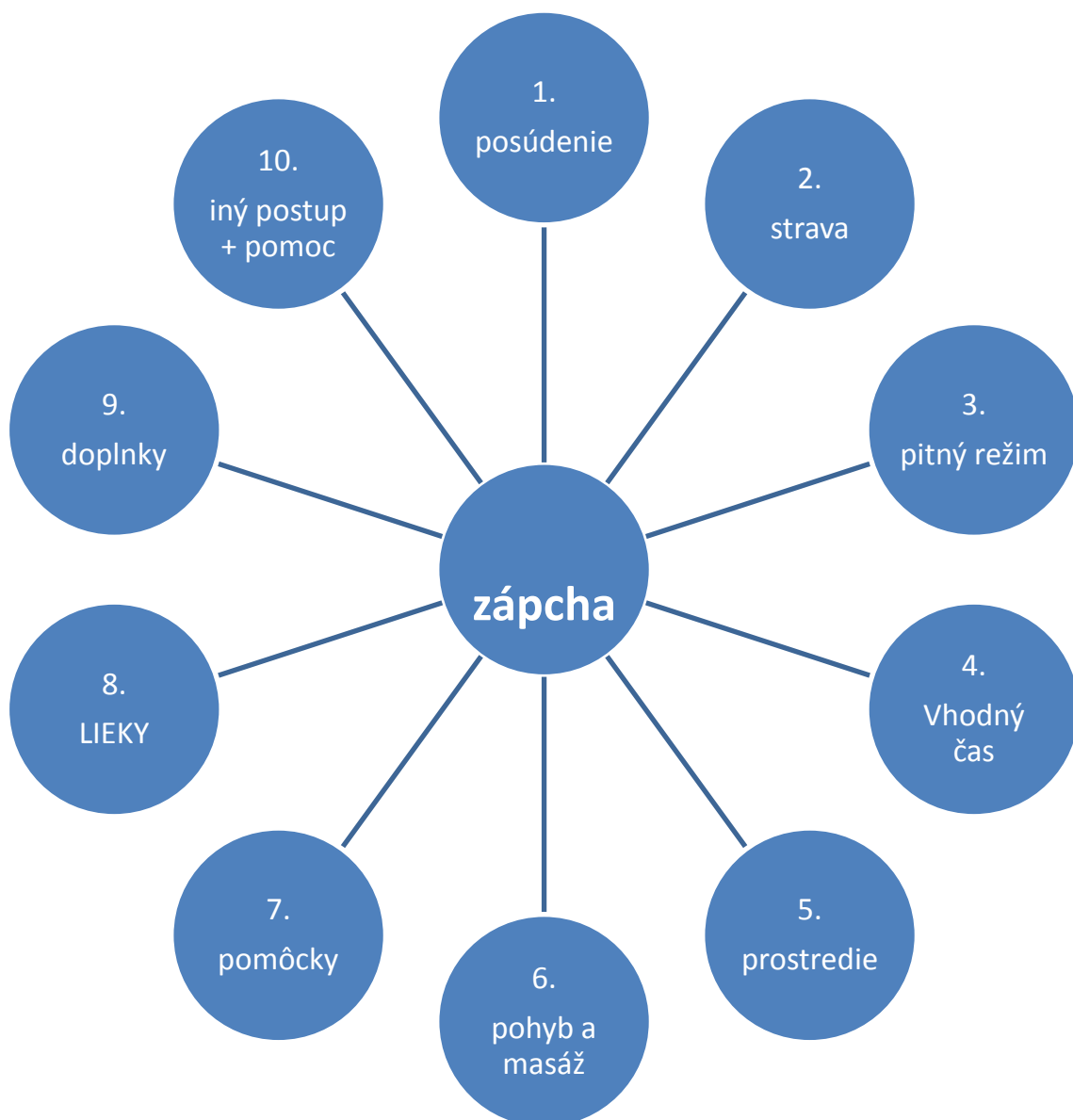


## ZÁPCHA

**Zápcha** označuje vyprázdňovanie malého množstva tvrdej, suchej stolice, alebo predĺžený interval vyprázdňovania stolice, t.j. vzniká, ak Váš príbuzný niekoľko dní stolicu nemal. Môže byť spojená s príznakmi ako kŕče, bolesti brucha, nauzea, bolesti hlavy, bolestivé vyprázdňovanie (zvýšená námaha, sťažené vyprázdňovanie), pocit plnosti a tlaku v konečníku, či pocit nedostatočného vyprázdnenia.

Príčinou zápchy môže byť znížený príjem tekutín, nedostatok pohybu, nedostatok súkromia, nevodná poloha pri vyprázdňovaní (napr. v ľahu na lôžku), nevhodná, často jednostranná strava alebo môže súvisieť so samotným ochorením Vášho príbuzného či jeho liečbou (najmä liečba bolesti opiátmi). Vo väčšine prípadov je možné zápchu predchádzať.

### DESATORO MANAŽMENTU ZÁPCHY – čo môžete urobiť pre Vášho príbuzného?



Podrobne **posudzujte vyprázdňovanie stolice** Vášho príbuzného, a to pravidelne. Je vhodné viesť si **denník vyprázdňovania stolice** Vášho príbuzného. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky a zaznamenajte si ich:

#### 31.POSÚDENIE

*Posledné vyprázdnenie stolice? (kedy, ako, množstvo, vzhľad, zápach, konzistencia stolice, prímеси...? Bolestivé vyprázdňovanie? Prítomné nutkanie na vyprázdnenie a neschopnosť sa vyprázdniť? Chýbanie nutkania? Nevoľnosť / vracanie? Ďalšie pocity?*

**V prevencii zápchy** môžete robiť nasledovné:

#### 32.STRAVA

Vo všeobecnosti sa odporúča pestrá, rôznorodá strava s obsahom vlákniny – t.j. napr. ovsené vločky, celozrnné pečivo, jadrá, orechy, ľanové semená, pohánka, cícer, ovocie (ananás, maliny, ríbezle, plody s jedlou šupkou – jablká, hrušky, slivky, moruša; sušené ovocie – figy, marhule, slivky, jablká) a zelenina (listová zelenina, zeler, brokolica, karfiol, kučeravý kel, mangold, rebarbora, hrach, kukurica, fazuľa, šošovica, petržlenová vňať, žerucha), napr. vo forme pyré, polievok. Pri príjme vláknin sa uistite, že Váš príbuzný prijíma dostatok tekutín.

#### 33.PITNÝ REŽIM

Dôležité je dostatočné zavodnenie organizmu Vášho príbuzného. Ponúkajte častejšie menšie porcie tekutín, celkovo do objemu cca 1500 – 2000 ml (pokiaľ to stav Vášho príbuzného dovoľuje), uprednostnite radšej nesýtené nápoje, čistú vodu alebo čerstvé šťavy či džúsy s obsahom vlákniny (napr. ananášový).

#### 34.VHODNÝ ČAS

V žiadnom prípade sa neodporúča potláčať defekačný reflex Vášho príbuzného – akékoľvek ním oznámené nutkanie na vyprázdnenie stolice by ste preto mali brať vážne a urobiť všetky kroky, aby sa mohol vyprázdniť. S Vaším príbuzným môžete realizovať aj nácvik defekačného reflexu.

#### 35.PROSTREDIE

Pre komfortné vyprázdnenie stolice Vášho príbuzného by ste sa mali snažiť zaistiť mu súkromie s rešpektovaním intimity a čo najprirodzenejšiu polohu – najlepšie je, aby sa vyprázdňoval na WC (súkromie, prirodzená poloha v sede, pohyb).

#### 36.POHYB A MASÁŽ

Naplánujte Vášmu príbuznému každý deň aspoň malú prechádzku alebo cvičenie na posilnenie brušných a panvových svalov. Tiež môžete ponúknuť jemnú masáž brucha v smere hodinových ručičiek.

#### 37.POMÔCKY

Na zaistenie prístupu k WC i bezpečnosti Vášho príbuzného v jeho priestoroch či pri vyprázdňovaní je možné využívať rôzne pomocné zariadenia:

- držiaky / madlá pri WC mise
- nadstavce / sedátka na WC misu
- stolček / podnožka pred WC misu
- toaletná stolička / pojazdné toaletné kreslo / statické toaletné kreslo v prípade neschopnosti Vášho príbuzného prejsť na WC

#### 38.LIEKY

Ak má Váš príbuzný predpísané silné lieky na bolesť (t.j. opiáty, napr. morfín), uistite sa, či má predpísané aj tzv. laxanciá, t.j. „preháňadlá, zmäkčovadlá stolice“. Podávajte ich Vášmu príbuznému tak, ako určil lekár.

#### 39.DOPLNKY

Existuje množstvo prirodzených rastlinných prípravkov a potravinových doplnkov (napr. čaj z listov senny, psyllium), ktoré je možné užívať spolu s predpísanými liekmi. Opýtajte sa v lekárni, ošetrojúceho lekára Vášho príbuzného alebo na paliatívnom oddelení.

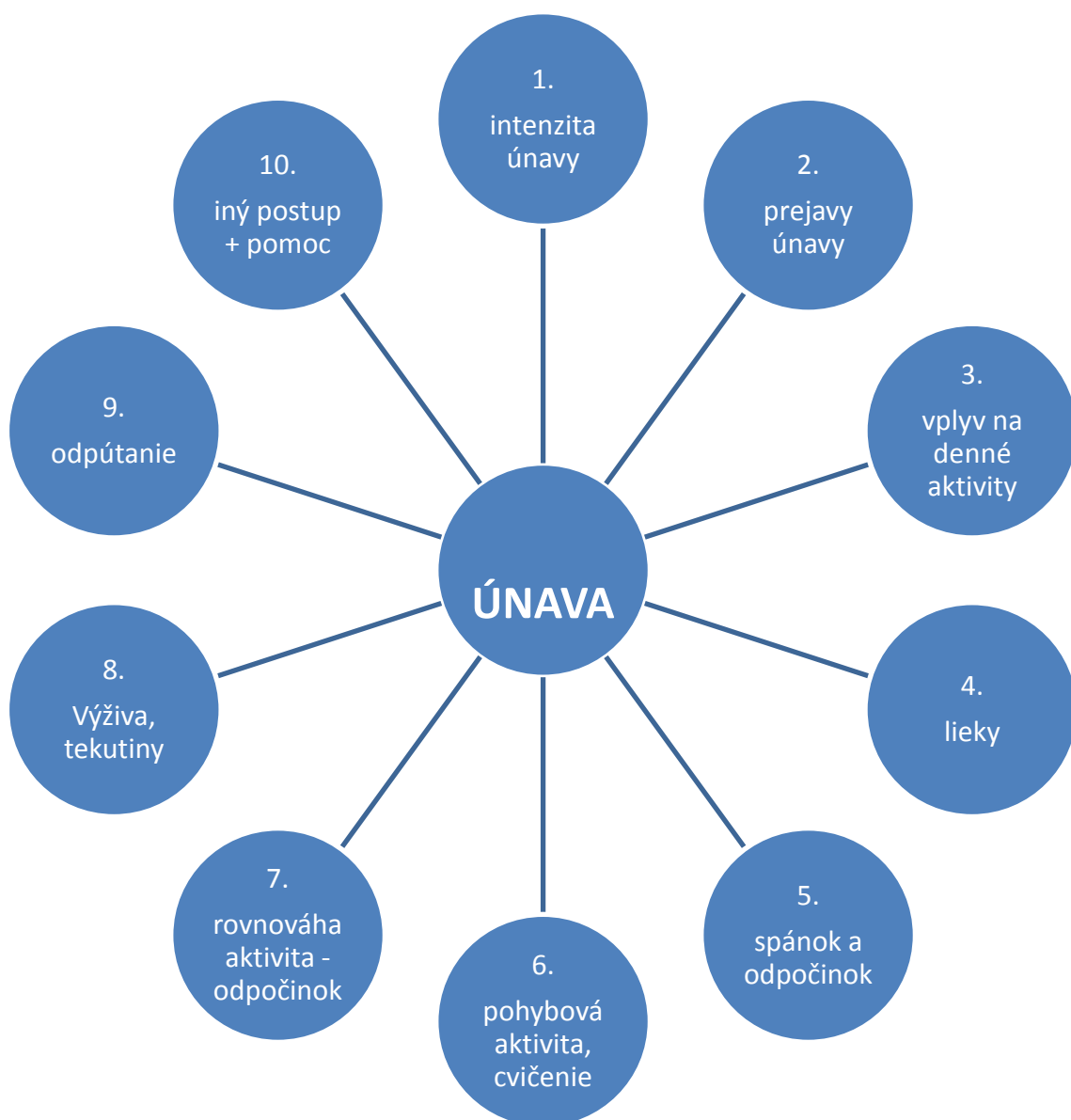
#### 40.INÝ POSTUP + POMOC

Ak pacient nemal stolicu dlhšie ako 2 dni, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo personálu paliatívneho oddelenia, ktorí by mali pripraviť plán zvládnutia zápchy konkrétne pre Vášho príbuzného.

## ÚNAVA

**Únava** je symptómom sprevádzajúci väčšinu chronických a život ohrozujúcich ochorení. Je komplexný stav, ktorý pôsobí na fyzickú, mentálnu, emocionálnu a sociálnu stránku človeka. Ide o nadmerný, trvalý pocit vyčerpanosti a poklesu telesnej a duševnej kapacity na vykonávanie akejkoľvek práce na obvyklej úrovni. Zahŕňa v sebe nasledujúce základné charakteristiky: ľahkú unaviteľnosť, zníženú výkonnosť, všeobecnú slabosť, neschopnosť začať a udržať aktivitu a mentálnu únavu typickú poruchou koncentrácie, pamäti a emočnou labilitou.

### DESATORO MANAŽMENTU ÚNAVY – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný únavu?



**Podrobne posudzujte únavu** Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestre a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte:

#### 41. INTENZITA ÚNAVY

*Ako silná je únava?* (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí únavu na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že únava je veľmi silná.

#### 42. PREJAVY ÚNAVY

*Aké prejavy únavy sa vyskytujú u Vášho príbuzného?* (telesné - pokles / strata schopnosti vykonávať telesné aktivity, neschopnosť dokončiť úlohy, pokles fyzickej sily, celková ochabnutosť, ospalosť, dušnosť, „pobolievanie“ celého tela; psychické - strata motivácie, smútok, úzkosť, depresia, neschopnosť jasne uvažovať, rozhodovať sa, poruchy koncentrácie a pamäti).

#### 43. VPLYV ÚNAVY NA AKTIVITY DENNÉHO ŽIVOTA

*Aký vplyv má únava Vášho príbuzného na vykonávanie aktivít denného života?* (jedenie/pitie; vyprázdňovanie; obliekanie; hygienická starostlivosť; presun z lôžka na kreslo, na WC; varenie; upratovanie; udržiavanie domácnosti...)

*Vyskytujú sa zmeny spánku u Vášho príbuzného?*

#### 44. LIEKY

Všímajte si účinky liekov, ktoré Váš príbuzný užíva. Často spôsobujú a zhoršujú únavu, napr. psychofarmaká, opiáty, lieky na vysoký krvný tlak (diuretiká, hypotenzíva).

### **Zvládnutie únavy**

#### 45. SPÁNOK A ODPOČINOK

Upozornite Vášho príbuzného, že príliš dlhý pobyt na lôžku počas dňa môže mať za následok nepokojný a plytký spánok v noci a môže prispieť k rozvoju a prehĺbeniu únavy. Myslíte na to, že je dôležité dodržiavať pravidlá spánkovej hygieny a fixovať čas vstávania Vášho príbuzného, a to bez ohľadu na to, kedy ide spať. Odporúča sa čo najdlhšie využívať denné svetlo na aktivity. Počas dňa je dovolený len krátky „posilňujúci spánok“ maximálne na 20 minút.

#### 46. VÝŽIVA A TEKUTINY

Myslite na to, že primeraný príjem živín je nevyhnutný pre uspokojenie energetických požiadaviek pri realizácii aktivít. Zaveďte zapisovanie množstva a druhu potravy a nápojov (**denný zápis**), t.j. čo a koľko Váš príbuzný zjedol a ako sa cítil. Odporúča sa, aby jedol častejšie menšie porcie jedla (drobné pochúťky počas dňa), treba využiť čas, keď má chuť do jedla, vyskúšať aj nové jedlá a prípadne využiť poradenstvo s asistentom výživy.

#### 47. ROVNOVÁHA MEDZI AKTIVITOU A ODPOČINKOM

Myslite na to, že plánovanie denných aktivít v čase, keď je hladina energie vyššia, pomôže obnoviť pocit pohody. Na to Vám môže poslúžiť spomínaný denný zápis, ako sa Váš príbuzný cíti. Jednotlivé denné aktivity a činnosti majú rôznu úroveň dôležitosti (napr. návšteva lekára verzus prechádzka do obchodu), preto si spolu stanovte priority, prípadne sa dohodnite na kompromisoch. Odporúča sa zaradiť 10 minút odpočinku po každej hodine aktivity.

#### 48. POHYBOVÁ AKTIVITA, CVIČENIE

Povzbudzujte Vášho príbuzného k pohybovej aktivite od cvičenia na lôžku, stoličke cez jednoduché stolové hry (napr. pingpong, biliard) až po aerobné cvičenia (rytmické cvičenie svalových skupín - chôdza, plávanie, jazda na bicykli, tanec, cvičenie vo fitnes klube).

#### 49. ODPÚTANIE

Navrhnite Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil odpútať sa od únavy pri relaxačnej terapii, počúvaní hudby, pokojnej chôdzi a iných aktivitách, ktoré nevyžadujú veľa energie.

#### 50. INÝ POSTUP + POMOC

Ak únava po všetkých aktivitách pretrváva, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.