

Starostlivosť o klienta v domácom prostredí
s problémami vyprázdňovania moču a stolice.
Jednorázová katetrizácia,
starostlivosť o permanentný katéter.
Starostlivosť o stómiu.



Univerzita Komenského v Bratislave
Jesseniova lekárska fakulta v Martine
Univerzita tretieho veku
J. Nemcová



Starostlivosť o klienta v domácom prostredí s problémami vyprázdňovania moču

Močenie (mikcia) - vyprázdňovanie močového mechúra vo vhodnom čase na vhodnom mieste.

- nutkanie na močenie - 250-450 ml moču.
- ovládané vôľou, pri poškodení spinálnej miechy dochádza k samovoľnému odtoku moču
- faktory ovplyvňujúce močenie:
 - rast a vývin
 - svalový tonus a aktivita
 - chirurgické a dg. výkony ai..
 - príjem tekutín a potravy
 - lieky
 - psychologické faktory

Denná diuréza okolo 1200-1500 ml/24 hodín, močenie 5 a viackrát

Problémy s vyprázdňovaním moču

- **Polyúria** - viac ako **2000ml/24 hodín**, spojené s polydipsiou (veľký smäd), dehydratáciou a chudnutím. Chronické ochorenie obličiek, zvýšený príjem tekutín, príjem látok zvyšujúcich diurézu (lieky), cukrovka, hormonálna nerovnováha (nedostatok antidiuretického hormónu)
- **Oligúria** - denná diuréza klesá **pod 300 ml/24 hodín**; pri akútnej renálnej insuficiencii, v terminálnom štádiu chronickej renálnej insuficiencie, pri náhlych veľkých stratách telesných tekutín
- **Anúria** - diuréza poklesne pod **100ml/24 hodín** - prerenálne (popáleniny, šok, dehydratácia), renálne (organické poškodenie obličiek), postrenálne (obštrukcia v horných močových cestách)
- **Dysúria** - sťažené močenie, prerušované močenie spôsobené prekážkou v močových cestách (striktúra uretry, poranenie močového mechúra a uretry, benígna hyperplázia prostaty, karcinóm prostaty)
- **Strangúria** je bolestivé močenie, je prítomná pálivá bolesť pri močení.
- **Frekventné močenie** vzniká buď pri zvýšenej tvorbe moču (polyúria) alebo pri zníženej kapacite močového mechúra (zápal, liečba žiarením, znížená funkčná kapacita, vonkajší tlak).
- **Urgentné močenie** znamená náhlu a neodolateľnú potrebu močiť. Môže, ale nemusí byť vyvolané veľkým obsahom moču v mechúre. Príčinou môže byť zápalové ochorenie (cystitída), obštrukcia krčka močového mechúra, psychické príčiny a u malých detí, ktoré ešte dobre neovládajú vonkajší zvierač.

Problémy s vyprázdňovaním moču

- **Retardované močenie** (retardácia štartu mikcie) znamená predĺžený čas medzi povelom na močenie a vlastnou realizáciou mikcie. Normálne tento interval trvá niekoľko sekúnd. Vyskytuje sa pri benígnej hyperplázii prostaty.
- **Predĺžené močenie** je stav, keď sa čas mikcie predlžuje vzhľadom na tenký lúč a slabý prúd. Vyskytuje sa pri obštrukcii krčka mechúra.
- **Polakizúria** je časté nutkanie na močenie cez deň. Príčinou môže byť veľký príjem tekutín, stres a pod.
- **Nyktúria (noktúria)** je zvýšená frekvencia močenia v noci, ktorá nie je následkom zvýšeného príjmu tekutín. Vyskytuje sa pri zvýšenej tvorbe moču, nízkej kapacite močového mechúra, u pacientov s kardiovaskulárnym ochorením, u starších ľudí (vekom sa znižuje koncentračná schopnosť obličiek, po konzumácii tekutín s diuretickým účinkom (napr. káva, alkohol)).
- **Enuréza** je opakované mimovoľné pomočovanie u detí (okolo 4-5 roku), ktoré už normálne vôľou ovládajú močový mechúr. Môže byť primárna (chýba obdobie bez pomočovania), sekundárna (po jednom roku bez pomočovania sa dieťa začne opäť pomočovať), diurnálna (cez deň), nokturálna (v noci).
- **Retencia moču** je nahromadenie moču v močovom mechúre spojené s neschopnosťou samostatného vyprázdňovania. Pacient má nutkanie na močenie, ale nemôže sa vymočiť. Často vzniká postupne s narastajúcim močovým rezíduom. Súčasne môže dôjsť k inkontinencii moču z pretekania (ischuria paradoxa), keď v dôsledku preplneného močového mechúra moč odkvapkáva.

Problémy s vyprázdňovaním moču

- **Inkontinencia moču** je mimovoľný únik moču, ktorý predstavuje spoločenský a hygienický problém

17% SR 3/4 Ž

- stresová : únik moču pri zvýšení vnútrobrušného tlaku;
- urgentná : únik moču spojený s náhlým neodolateľným nutkaním na močenie;
- reflexná : mimovoľné močenie sa vyskytuje v predvídateľných intervaloch;
- z pretekania : tlak preplneného močového mechúra prevýši uzáverový tlak močovej rúry a nastáva únik moču po kvapkách

Cvičenia v prevencii a pri inkontinencii u žien

Kegelové cvičenia zosilňujú svaly panvového dna a môžu podporiť u inkontinentných žien schopnosť začať s močením a zastaviť ho.

Môžu sa vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek, v sediacej alebo stojacej polohe aj pri vyprázdňovaní.

Sadnite si alebo sa postavte s rozkročenými dolnými končatinami.

- Konečník, močovú rúru a pošvu pritiahnite smerom nahor a držte v tejto polohe 5 sekúnd.
- Svaly stiahnite pomaly 5-6 krát, postupne zvyšujte počet stiahnutí na 25 aj viac (denne 200 stiahnutí). Nestahovať svaly sedacie a stehenné.
- Cvičenie možno kombinovať s prerušovaným močením (zastaviť močenie približne v polovici – podpora schopnosti kontrolovať začiatok/koniec močenia).
- Svaly napínať pri akejkoľvek aktivite zvyšujúcej vnútrobrušný tlak (kašeľ, smiech, kýchanie, dvíhanie ťažkých predmetov).

Kegelove cvičenia



8.



9.



10.



Pomôcky pri inkontinencii

- vložky anatomicky tvarované (ženy/muži),
- plienkové nohavičky, plienky
- podložky pod chorých,
- kolektory na moč - diskkrétne riešenie pre mužov trpiacich ľahkým alebo stredným stupňom inkontinencie,
- urinály (kondómy).



Význam

- zlepšenie celkovej situácie pacienta, zmiernenie telesného a duševného postihu, celkovej situácie príbuzných, podmienok pre pacienta, rodinu a ošetrojúci personál – skrátenie doby ošetrovania;
- sú spoľahlivé, nenápadné, absorbujú zápach, nešušia;
- podporujú nadobudnutie pohyblivosti - zmierňujú sociálnu
- udržiavajú zdravú pokožku;
- sú náhradou permanentného katétra.



Voľba správneho prostriedku

dve kritériá:

- absorpčná kapacita musí zodpovedať stupňu inkontinencie (farebné označenie podľa stupňa závažnosti) a mať správnu veľkosť - bezpečnosť pacienta.

Pomôcky pri inkontinencii

Urinál (kondóm)

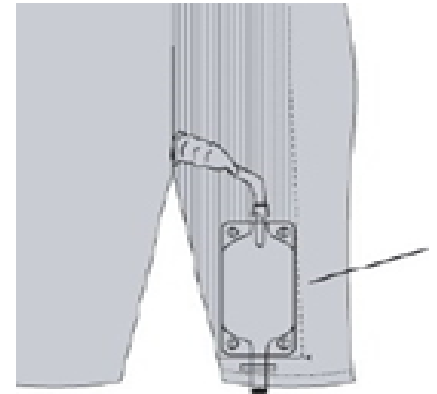
- Je určený pre inkontinentných mužov. Riziko infekcie je menšie ako pri zavedení permanentného katétra.
- Je vyrobený z latexu (hypoalergický a nedráždivý materiál) , pevný, poddajný bez zosilneného okraja – nehrozí opuch. Veľkosť sa vyrobí podľa šablóny, je prispôsobivý povrchu penisu.

Indikácia

- pri reflexnom močovom mechúre (transverzálnych miechových léziách, poranenie zvieračov po operácii);
- u mužov stredného/staršieho veku.

Význam

- zachovanie diskretnosti;
- zmenšenie sociálnej izolácie;
- podpora rodinných pracovných vzťahov.



Intermitentná autokatetrizácia

- vykonáva sám pacient niekoľkokrát denne pri poruchách vyprázdňovania moču
- ak močový mechúr nie je úplne vyprázdnený normálnym močením, kedy zvyšný moč môže zapríčiniť časté infekcie močových ciest s následným poškodením obličiek

http://www.kontinencia.sk/data/helios/5_Helios_jun2011.pdf

Intermitentná autokatetrizácia

Indikácie

- ochorenia chrbtice a miechy
- zväčšená prostata
- vrodené chyby
- močová inkontinencia
- obštrukcie dolných močových ciest s následnou retenciou moču.

Intermitentná autokatetrizácia

- jednorazovými katétami **EasiCath**
- sú špeciálne vyvinuté pre jednoduché a bezpečné samocievkovanie
- dôkladná hygiena rúk a vonkajšieho genitálu

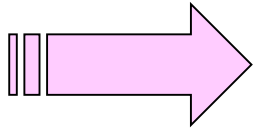


Starostlivosť o pacienta s PMK



Starostlivosť o pacienta s urostómiou





Starostlivosť o pacienta so stómiou

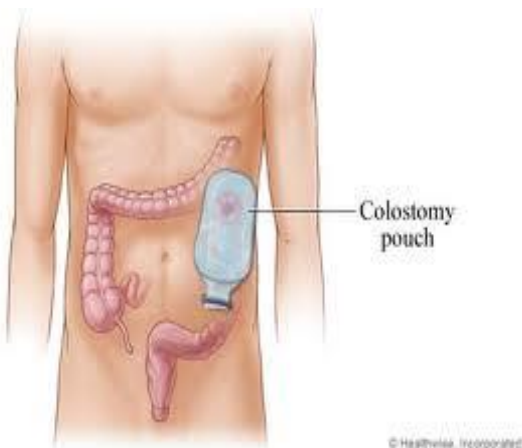
Stómia

umelý vývod, vyústenie dutého orgánu navonok, ak je:

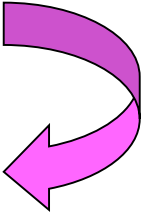
1. znemožnený prirodzený odchod jeho obsahu (črevný obsah, moč) – **ileostómia, kolostómia**

Starostlivosť o pacienta so stómiou

- **Ileostómia** – permanentne odvádza riedky agresívny obsah; obsah nezapácha, pretože výskyt baktérií v tejto minimálny



Kolostómia – je vyústenie hrubého čreva brušnou stenou.

- **Stómia** –životná situácia, krízové obdobie
 - Informovanosť pacienta
 - Deficit vedomostí - **vysoká miera strachu, úzkosti, beznádeje a zúfalstva**
- 

Podpora pacienta a zapojenie rodiny/partnera/rodiča
pozitívny vplyv rodiny
rýchle chirurgické zotavenie rehabilitácia

Cieľ starostlivosti

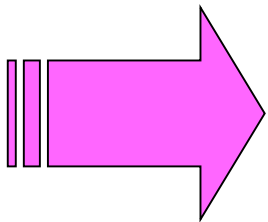
- *Upriamiť myslenie pacienta z ochorenia na: **život, denné aktivity, vzbudenie záujmu o problematiku stómií.***
- Pacient - nadobudnúť pocit, že po operácii jeho aktívny život nekončí.
- Významnú úlohu - ***vhodné načasovanie rozhovoru***, ktoré vyplýva z individuality každého jednotlivca a situácie.

- venovať pozornosť vyjadreným pocitom a myšlienkám pacienta
- poznať reakcie, túžby, strach a obavy pacienta - rehabilitáciu a návrat do bežného života
- brať do úvahy vek, vzdelanie, sociálne zázemie, hodnotovú orientáciu pacienta, momentálny psychický a fyzický stav.

Pre pacienta je dôležité !

Vyrovnať sa so stómiou a nemať obavy, že

- nebude zapáchať
- pod odevom bude diskretná a okolie ju nebude registrovať, pokiaľ mu on sám o nej nepovie.



Edukácia je kľúčovou oblasťou

Starostlivosť o pacienta po vytvorení črevnej stómie

- starostlivosť o stómiu ako operačnú ranu
- sledovanie funkcie stómie a výlučkov
- pomoc pri výbere pomôcok
- edukácia stomika o samoošetrovaní stómie
- psychická podpora

Ošetrovanie **stómie**

1. lokalizácia

2. farba – červeno - ružová; bledé, alebo tmavo sfarbené poukazujú na narušenú cirkuláciu

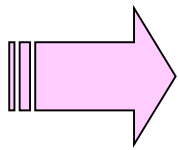
3. veľkosť a tvar – kruhová alebo oválna, nové stómie sa spravidla zdajú byť edematózne, opuch sa zmierňuje v priebehu 2 – 3 týždňov, najviac do 6 týždňov

4. krvácanie stómie – pri výmene vrečka alebo čistení okolitej kože, ľahko začne krváčať Je to normálny jav, pretože sliznica čreva je krehká a bohato krvne zásobená

5. *stav kože okolo stómie* – prechodné začervenanie po odlepení náplasti je normálne

6. množstvo, farba, zápach, konzistencia stolice, odchod plynov

7. subjektívne ťažkosti stomika - v stómii sa nenachádzajú žiadne nervové zakončenia, takže nie je citlivá na bolesť



Stomické pomôcky

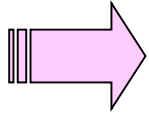
(Dansac, Hartman, Coloplast, Convatec, B-Braun)

Základné pomôcky

- dvojdielny (podložka, vrečko), alebo jednodielny (samolepiace vrečko) systém
- vrečko (uzavreté, vypúšťacie, priehľadné, nepriehľadné, anatomicky tvarované)
- podložka (stred - živcová hmota, vonkajšia časť z mikropóru; celloželatínová vrstva; kombinácia oboch podložiek)



Stomické pomôcky



Príslušenstvo / doplnkový sortiment

- odstraňovač náplasti
- ochranná pasta
- adhezívna pasta
- ochranný film
- zásypový púder
- vkladacie krúžky na zapadnutú stómiu
- pohlcovač zápachu
- meradlo
- nožnice

Stomické pomôcky

Iné:

- papierová vata alebo gáza na osušenie
- obyčajná, vlažná voda, uterák
- detské neдрáždivé mydlo
- vrecká na odpad
- pero

Výmena stomického vrečka by mala prebiehať v „stoma kútiku“ septickej časti chirurgickej kliniky, alebo v stoma miestnosti (zrkadlo, stolík s pomôckami, lôžko, sprcha, umývadlo).

Výživa pacienta s kolostómiou

- Konzumovať stravu viackrát denne a v menších dávkach
- Často zaraďovať do jedálneho lístka potravu s obsahom vlákniny
- Vyhýbať sa mastným jedlám
- Obmedzovať spotrebu sladkostí
- Denne jesť ovocie a zeleninu – vždy čerstvé
- Konzumovať kyslo - mliečne výrobky
- Udržiavať si telesnú hmotnosť
- Neprijímať alkoholické nápoje
- Prijímať dostatočné množstvo tekutín (1,5 – 2 l denne)
- Jesť v pokoji
- Dobre požiť stravu
- Individuálne si vyskúšať, aký druh stravy a spôsob stravovania je vhodný
- Viest si protokol o stravovaní



- Potraviny podporujúce zápach a flatulenciu :
- živočíšne tuky, strukoviny, cibuľa, cesnak, hríby, nápoje s vysokým obsahom kyslíčnika uhličitého
- Potraviny znižujúce zápach a flatulenciu :
- Špenát, hlávkový šalát, kyslo – mliečne výrobky, čučoriedky
- Potraviny, ktoré majú preháňajúci charakter :
- silné vývary z mäsa a kostí, kyslá kapusta, ovocie so zrníčkami, slivky, ringloty, studené nápoje, sladké ovocné šťavy, ostré jedlá a korenie
- Potraviny spôsobujúce obstipáciu :
- biele pekárenské výrobky, cestoviny, ryža, zemiaky, jablká, banány, kakao, čokoláda

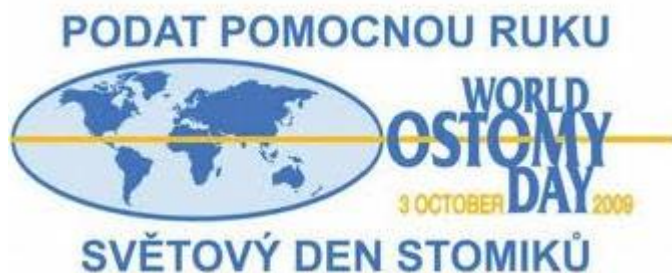
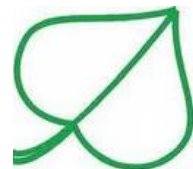
Vhodné vs. nevhodné stravovanie

- nie je potrebné držať špeciálnu diétu
- prispôbiť stravu individuálnym požiadavkám jedinca
- informovať pacienta o účinkoch niektorých druhov potravín, ktoré vyvolávajú hnačku, zápchu, črevné plyny, nepríjemné pachy
- upozorniť pacienta na pravidelnosť v stravovaní
- nesprávne sa domnievajú, že s obmedzením alebo vynechaním jedla upravia frekvenciu vyprázdňovania - výsledkom týchto praktík je nepravidelnosť v defekácii

Užitečné zdroje/ SR, ČR



- www.slovilco.sk
- www.stomici.cz
- www.ilco.cz



800 122 111
pro volajícího zdarma

Ďakujem za pozornosť.