

Fundația Bucuria Ajutorului  
– Centrul de Îngrijiri  
Paliative Sfântul Nectarie

## Broșură privind educația sanitară și prevenția

### Educație sanitară

**Care sunt pungile potrivite pentru stoma pacienților?**

Pungile de colostomie sunt fabricate în modele, mărimi și culori diferite, de aceea este necesar să cereți părerea stomaterapeutului (asistentul medical care se ocupă de persoane stomizate) pentru detalii.

Majoritatea persoanelor au stoma la nivelul colonului descendent (intestinul gros), adică în partea stângă a abdomenului; în această situație se pot folosi pungă nedrenabile (închise) sau drenabile, dintr-o singură piesă sau din două piese.

Pungile mini pot fi folosite la persoanele stomizate care practică înotul sau în momentele intime.

Persoanele care au stoma la nivelul ileonului (intestinul subțire), adică în partea dreaptă a abdomenului, vor folosi doar pungă drenabilă, cu clemă.

Operația nu trebuie să vă schimbe

### Educație sanitară

**Care sunt factorii de risc în apariția escarelor?**

Principalii factori responsabili de apariția escarelor sunt: imobilitatea și nivelul scăzut de activitate.

Alți factori de risc pentru apariția escarelor includ:

- Pielea fragilă, în special în cazul persoanelor vârstnice

Prezența unei boli cronice, cancerul, diabetul

- sau o boală vasculară, care împiedică alimentarea corectă cu sânge a unor regiuni din corp
- Incapacitatea de a mișca unele părți ale corpului fără ajutor, ca urmare a unui traumatism cerebral sau vertebral sau din cauza unei boli neuro-musculare (cum ar fi scleroza multiplă)
- Subnutriția
- Diferite forme de demență senilă (ex: boala Alzheimer)
- Vârsta înaintată

Incontinența pentru urină sau materii fecale.

**Ce este recomandat? Ce este de evitat?**

- Verificați zilnic dacă pielea este intactă.
  - Nu vă așezați pe o suprafață a pielii care este roșie de la o poziție anterioară.
  - Nu vă supuneți unui masaj vîguros.
  - Folosiți substanțe emoliente pentru a vă hidrata pielea uscată.
- Protejați-vă pielea de umiditate excesivă (pampers umed),
- transpirație, cearceafuri umede etc.).
  - Schimbați-vă periodic poziția în pat.

### Educație sanitară

**Spălarea feței:**

Începeți cu regiunea ochilor.

Îndepărtați periodic secrețiile oculare cu ajutorul unui tampon dinspre interior spre colțul extern al ochiului. Limpeziți și ștergeți cu un prosop curat.

Curățați fosele nazale, fiecare cu câte un tampon umezit în ser fiziologic.

**Spălarea corpului** pe regiuni, la pat, cuprinde 3 etape:

1. Săpunirea
2. Clătirea
3. Uscarea

Spălați gâtul și membrele superioare cu mișcări circulare, începând de la umăr până la nivelul degetelor mâinii.

Ștergeți-le imediat prin tamponare.

Insistați la nivelul axilelor, tamponându-le până la uscare perfectă.

Acordați atenție pliurilor submamare la femei. Săpuniți și clătiți zona, fără brutalitate.

**Îngrijirea unghiilor:** tăiați-le scurt, la nivelul pulpei degetului, cu ajutorul unghierei, fără a răni pielea din jurul unghiilor (risc de infecții - panariții). Așezați mâna sau piciorul pe un prosop unde se strâng fragmentele tăiate.

**Spălarea părului** trebuie realizată săptămânal, iar pieptanarea acestuia se va face zilnic la toate categoriile de bolnavi.

### Prevenție

**Ce puteți face pentru a preveni apariția pruritului?**

Folosiți creme care să asigure hidratarea în profunzime a tegumentului uscat

Tăiați unghiile scurt pentru a nu provoca lezarea tegumentului și păstrați-le curate

Scădeți frecvența băilor (uscați imediat pielea prin tamponare.

După efectuarea băii și ungeți cu creme emoliente) Umidificați aerul din încăperea (în special iarna), punând vase cu apă pe calorifere / sobe

Folosiți haine adecvate (din bumbac), evitați hainele sintetice sau ^ din lână

Evitați alimentele și băuturile care produc vasodilatație (cafea, alcool, ceai fierbinte).

Informați imediat medicul dacă apare mâncărimea pielii, pentru a vă da tratamentul / sfaturile cele mai potrivite.

**Pacienții cu probleme respiratorii**

Dacă respirați mai greu când vă mișcați, încercați să intercalați perioade de relaxare între activitățile zilnice.

Dacă respirați greu când purtați o conversație, încercați să reduceți timpul dedicat comunicării. Rugați rudele și prietenii să stea tăcuți cu dumneavoastră, astfel nu veți fi nevoiți să vorbiți.

**Ce puteți face?**

Dacă medicul v-a prescris medicamente pentru această dificultate în respirație, folosiți aceste medicamente așa cum v-au fost recomandate; uneori medicul vă poate indica folosirea oxigenului (care nu este benefic întotdeauna). Încercați să umidificați aerul din încăperea, aceasta previne o respirație uscată și vă ajută să expectorați mai ușor dacă este cazul. Deschideți fereastra cât mai des pentru a avea aer proaspăt, sau folosiți un ventilator pentru a îndrepta aerul direct către fața dumneavoastră.

**Igiena cavității bucale**

Ce puteți face pentru ameliorarea candidozei orale?

- La debutul infecției veți observa că gura

<p>modul de îmbrăcare; dacă simțiți că este necesar puteți să vă îmbrăcați mai lejer pentru a vă masca punga. Puteți renunța la curele și să purtați bretele, să evitați hainele mulate sau transparente. Pentru mascarea pungii, se pot folosi huse din materiale textile.</p> <p>Ca și persoană stomizată puteți lucra orice fel de muncă care vă face plăcere sau puteți să vă reîntoarceți la locul dumneavoastră de muncă. Specialiștii din domeniu sfătuiesc evitarea ridicării greutăților, deoarece poate conduce la apariția de prolaps (ieșirea intestinului prin orificiul stomal) și la evențrație/ hernie.</p> <p>Este de folos să aveți la locul de muncă încă un set de rezervă</p> <p><b>Cum se realizează toaleta pielii?</b></p> <p>Dacă starea generală vă permite, vă puteți deplasa la baie pentru efectuarea toaletei corporale.</p> <p>Dacă nu puteți să vă realizați singur toaleta, cereți ajutorul unui membru al familiei. Încercați să limitați la maximum durata acesteia pentru a nu vă epuiza. Creați un mediu ambiant confortabil (temperatura optimă în baie între 22 - 24 °C, temperatura apei 37°C).Evitați curenții de aer prin închiderea ușilor și ferestrelor.</p> <p>Pregătiți în apropiere materialele necesare efectuării toaletei (săpun, burete, prosoape), creme hidratante, precum și lenjeria de corp care urmează a fi schimbată.</p>	<p>Schimbarea poziției depinde de starea dumneavoastră generală, dacă aveți sau nu dureri la mobilizare, dacă folosiți sau nu anumite accesorii pentru prevenirea apariției escarelor (ex: în cazul utilizării saltelelor speciale, frecvența poate fi mai redusă).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectuați exerciții fizice ușoare.</li> <li>• Cereți ajutorul altei persoane pentru mobilizarea pasivă a tuturor grupelor musculare dacă nu vă puteți misca singur.</li> </ul> <p>Când vă schimbați poziția în pat (din poziția culcat pe spate în poziția pe o parte - stângă sau dreaptă și invers) sau în caz de transfer (trecerea de pe scaun pe canapea sau fotoliu) solicitați ca acest lucru să se realizeze prin ridicare, evitându-se frecarea de pat prin tragere (alunecare).</p>	<p><b>Cum se manifestă limfedemul?</b></p> <p>Edemul brațului sau al piciorului este cel mai frecvent semn, dar nu</p> <p>Alte semne sunt: pielea pare mai întinsă, mișcați cu greutate mâna sau piciorul, hainele pe care le purtați în mod obișnuit vă strâng aveți senzația de rigiditate/tensiune la nivelul membrului.</p> <p><b>Exercițiile fizice și sportul</b></p> <p>Exercițiul fizic moderat este deosebit de important, ajutând la menținerea mobilității și trebuie să facă parte din rutina zilnică.</p> <p>Mușchii acționează ca o pompă în timpul exercițiilor, stimulând circulația limfatică și ajută la trimiterea limfei în circulație.</p> <p>Exercițiile trebuie începute treptat, adaptate abilităților fiecărei persoane și se fac lent. Dacă oboseți sau apare durere în timpul programului, reduceți numărul de exerciții.</p> <p>În timpul exercițiilor nu purtați haine strâmte (care ar putea opri limfa să circule) și aplicați mâneca elastică pe toată lungimea membrului afectat.</p> <p>Programul de exerciții trebuie să dureze 15-20 de minute zilnic. Înainte și la sfârșitul programului de exerciții se fac câteva respirații profunde.</p> <p>Exercițiile în apă și înotul sunt recomandate persoanelor cu limfedem</p>	<p>este înroșită anormal și poate fi însoțită de o senzație de arsură la nivelul gurii și a gâtului Efectuați riguros toaleta cavității bucale apoi clătiți cu apă cu bicarbonat de sodiu (o liguriță la 250 ml apă) sau cu o apă de gură (ex. Corsodyl);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndepărtați proteza și curățați-o după fiecare masă;</li> <li>• Lăsați peste noapte proteza în soluții dezinfectante;</li> <li>• Alimentele fierbinți vă pot crește disconfortul, prin urmare serviți masa la temperatura camerei sau chiar rece.</li> </ul> <p>Pentru mai multe sfaturi consultați medicul sau asistenta care vă îngrijește.</p> <p><b>Date de contact:</b>  <b>Fundația Bucuria Ajutorului</b>  <b>Centrul de Îngrijiri Paliative</b>  <b>Sfântul Nectarie</b>  Str. General Dimitrie Salmen, nr. 14, Sectorul 2, Municipiul București.  E-mail: <a href="mailto:bucuria.ajutorului@gmail.com">bucuria.ajutorului@gmail.com</a>  Telefon: 021.250.09.18  Cont:B.C.R.Libertatii  RO18RNCB0069121154240001</p>
---	--	---	---

