

# med

bezpłatny kwartalnik  
nr1(7) marzec 2009

magazyn pacjenta

ISSN 1643-1294

## OPIEKA NAD *seniorem w domu*

magazyn pacjenta

**D**zięki postępowi medycyny możemy coraz dłużej cieszyć się życiem. Nie jest to jednak jednoznaczne z dobrą kondycją fizyczną i z dobrym zdrowiem. Medycyna nie znalazła jeszcze antidotum na choroby wieku podeszłego, dlatego starość wiąże się z pewnymi dysfunkcjami. Na ogół osoby starsze nie są w stanie samodzielnie funkcjonować i potrzebują pomocy ze strony rodziny lub opiekunów. Dla członków rodziny, opieka nad seniorem może okazać się jednak trudna, ponieważ nie są oni przygotowani do takich zadań i nie znają

odpowiednich technik pielęgnacji. Marcowy Magazyn Pacjenta ma za zadanie służyć takim osobom pomocą.



## PIELĘGNACJA OSÓB STARSZYCH

- ▼ Lotion do ciała myjąco-natluszcza-  
jący. Polecany szczególnie do skó-  
ry wrażliwej na działanie mydła  
oraz innych czynników drażnią-  
cych. Delikatnie nawilża i natlusz-  
cza skórę.



Pielęgnując osobę starszą, mu-  
simy szczególną troską otoczyć  
jej skórę, która nie jest już tak  
jędrna, elastyczna i mocna, jak  
w czasach młodości. Skóra senio-  
ra jest słabsza, cieńsza i szcze-  
gólnie wrażliwa na przesuszenie,  
podrażnienia, otarcia, czy odpa-  
rzenia. Bardzo ważne jest więc  
dobranie odpowiednich kosmety-  
ków, które będą dostosowane  
do konkretnych potrzeb skóry  
seniora. Najbezpieczniej jest sto-  
sować serię kosmetyków jednego  
producenta, ponieważ składniki  
poszczególnych produktów  
uzupełniają swoje działanie. Je-

śli stosujemy produkty różnych  
producentów, ich składniki mogą  
wejść w reakcję chemiczną,  
a w konsekwencji możemy po-  
drażnić skórę osoby starszej.  
Pamiętajmy, że kosmetyki pie-  
lęgnacyjne używamy z umiarem.  
Ich nadmiar (nawet jeśli są bez-  
pieczne i przeznaczone właśnie  
i utrudniać skórze oddychanie.

U osób starszych często wystę-  
pują uszkodzenia skóry – odparze-  
nia, owrzodzenia, otarcia, odleży-  
ny. W takim przypadku niezwy-  
kle ważna jest szczególna troska  
i wiedza na temat pielęgnacji.



rod. www.magazynpacjenta.pl



- ▲ Krem do mycia ciała 3 w 1 – delikatnie oczy-  
szcza, pielęgnuje i chroni skórę. Zawiera  
Sinodor® - środek pochtanający nieprzy-  
jemny zapach moczu. Do użycia zamiast  
wody i mydła.

Podrażnienia skóry powstają najczęściej na skutek kontaktu skóry z zewnętrznymi czynnikami drażniącymi, np. w przypadku inkontynencji (nieutrzymania moczu) tym czynnikiem jest moc.

### Najważniejsze zasady pielęgnacji osób starszych:

- » Osoba starsza, leżąca w łóżku, musi myć się równie często jak osoba prowadząca aktywny tryb życia. Poczucie świeżości poprawia samopoczucie i pozytywnie wpływa na seniora.
- » Osoba starsza powinna też jak najwięcej czynności pielęgnacyjnych wykonywać samodzielnie. Jeśli jest to niemożliwe, możemy pomagać jej w dyskretny sposób, tak by jej nie zawstydząć.
- » Przed rozpoczęciem toalety sprawdzamy, czy w pomieszczeniu panuje odpowiednia temperatura i czy wszystkie potrzebne rzeczy mamy przy sobie.
- » Osobę starszą myjemy co najmniej raz dziennie.
- » Zapach moczu, który jest przykry dla seniora i dla jego otoczenia można w łatwy sposób wyeliminować, używając oddychających materiałów chłonnych (wkładek urologicznych, pieluchomajtek) i odpowiednio często zmieniając je na świeże.
- » Przy każdej zmianie wkładek urologicznych lub pieluchomaj-



tek oczyszczamy strefę intymną i stosujemy kosmetyki pielęgnacyjne. Zapobiegają one podrażnieniom.

- ▼ Nawilżane chusteczki pielęgnacyjne – dokładnie oczyszczają skórę, nawilżają ją i poprawiają jej elastyczność. Zawierają witaminę E oraz alantoinę o działaniu łagodzącym podrażnienia skóry.



- ▼ Myjki jednorazowego użytku, przeznaczone do pielęgnacji ciała, zaprojektowane tak, by skóra dłoni nie miała kontaktu z nieczystościami. Zapewniają łagodne i skuteczne oczyszczenie skóry osoby pielęgnowanej.

### Pielęgnacja krok po kroku:

» Toaletę zaczynamy od umycia twarzy, szyi i uszu, a następnie ramion i torsu. Plecy podopiecznego myjemy, odwracając go na bok. Myjąc i wycierając nogi oraz stopy, zwracamy uwagę na przestrzeń między palcami.

» Po umyciu, wzmacniamy skórę w miejscach, na których spoczywa ciężar ciała. W tym celu delikatnie masujemy chorego i wcieramy w jego skórę talk lub specjalny krem natłuszczający i nawilżający. Szczególną uwagę zwracamy na pachy, fałdy skórne, okolice krocza i odbytu. W tych miejscach, po umyciu, stosujemy pielęgnacyjne preparaty ochronne, np. kremy natłuszczające stanowiące barierę dla wilgoci.

» Po umyciu, skórę dokładnie osuszamy. Możemy też użyć talku lub mączki ziemniaczanej.

» Żeby nie doprowadzić do przesuszenia skóry, wskazane jest natłuszczanie poprzez delikatny masaż z użyciem emulsji lub oliwki. (Ważne: Jeśli natłuszczamy skórę, nie oklepujemy jej już talkiem! Skórę talkujemy tylko wtedy, gdy jest czysta i sucha)

» Zęby/protezę myjemy po każdym posiłku.

» Do mycia używamy delikatnych, miękkich ściereczek, myjek lub rękawic – osobnych do twarzy i do reszty ciała.

» Regularnie, krótko przycinamy paznokcie.

» W przypadku osoby, która bardzo się poci, można przesypać pościel talkiem.

» Nie należy stosować podkładow gumowych, foliowych bądź z ceraty.



foto: www.isomagine.com CR1502213



## INKONTYNENCJA OSÓB STARSZYCH

Inkontynencja to inaczej nietrzymanie moczu. Problem ten dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, przy czym kobiety oraz osoby w podeszłym wieku znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka.

W przypadku wystąpienia inkontynencji, osoby nią dotknięte często nie umieją poradzić sobie z tym problemem. Odczuwają uczucie wstydu i skrzepowania oraz strach przed niekontrolowanym popuszczeniem moczu w obecności innych osób i dlatego rezygnują z życia towarzyskiego. Często osoby te ograniczają ilość wypijanych płynów, myśląc, że w ten sposób ograniczą ilość popuszczanego moczu. Takie postępowanie prowadzi jednak do zmniejszenia pojemności czynnościowej pęcherza moczowego, co może skutkować wystąpieniem częstomoczu lub epizodów nietrzymania moczu.

W celu poprawy kontroli nad pęcherzem należy pilnować właściwej wagi, stosować profilaktykę zakażeń dróg moczowych oraz wzmacniać mięśnie dna miednicy poprzez regularny trening (będąc w toalecie należy powstrzymać kilkakrotnie strumień moczu na kilka sekund).

Aby uniknąć krępujących sytuacji, warto zaopatrzyć się

w produkty chłonne – wkładki urologiczne, pieluchy lub pieluchomajtki – dobrane odpowiednio do stopnia inkontynencji. Będzie tu pomocna poniższa tabela.

stopnie inkontynencji	ilość wydalanego moczu / 4 godz.	zalecana chłonność wyrobu do inkontynencji
KROPELKOWA	do 50 ml	poniżej 150 ml
LEKKA	50 - 100 ml	150 – 300 ml
ŚREDNIA	100 200 ml	300 – 750 ml
CIĘŻKA	200 – 300 ml	ponad 1000 ml
BARDZO CIĘŻKA	powyżej 300 ml	ponad 1500 ml

### Dobór odpowiedniego wyrobu chłonnego

Wybierając wkładki urologiczne, pieluchy lub pieluchomajtki, zwracamy uwagę na takie cechy produktu, jak: chłonność, zawartość superabsorbentu – substancji wiążącej mocz, zabezpieczenia przed wyciekaniem moczu, możliwość dopasowania pieluchy do ciała oraz możliwość redukcji nieprzyjemnego zapachu.

Dużym ułatwieniem dla osób korzystających z wyrobów chłonnych jest możliwość korzystania z nadrukowanego na zewnętrznej stronie pieluchomajtek wskaźnika wilgoci, który rozmywając się, informuje o konieczności jej zmiany. Idealnym rozwiązaniem są pieluchy, które są pokryte specjalną włókniną odgraniczającą wchłonięty mocz od skóry.

- ▼ Oddychające pieluchomajtki SUPER SENI – dla osób ze średnią i ciężką inkontynencją.



- ▼ Podkłady higieniczne z wkładem chłonnym - polecane jako dodatkowe zabezpieczenie łóżka dla osób dotkniętych inkontynencją.



Przy **ciężkim stopniu nietrzymania moczu (NTM)** najlepszym zabezpieczeniem są pieluchomajtki o dużej chłonności, szczególnie w czasie snu, gdy świadomość jest wyłączona. W ciągu dnia natomiast:

- » łóżko, fotel zabezpieczamy podkładem chłonnym,
- » u osób z utrudnionym kontaktem, nie mających czucia i nie pilnujących czasu mikcji (oddawania moczu), zakładamy pieluchomajtki,
- » u osób reagujących na parcie, pilnujących czasu mikcji możemy stosować pieluchę anatomiczną, która zabezpiecza w przypadku nagłego parcia na pęcherz, a która

jest dyskretniejsza i tańsza od pieluchomajtek. Pieluchę anatomiczną mocujemy na ciele, zakładając na nią elastyczne, siatkowe majtki podtrzymujące lub zwykłe majtki.

Osoby mające bardzo wrażliwą, przesuszoną skórę ze skłonnością do podrażnień powinny stosować tzw. pieluchomajtki oddychające. Różnią się one od zwykłych pieluchomajtek tym, że zamiast folii ochronnej mają zastosowany specjalny laminat przepuszczający powietrze.

Osoby ze znacznym stopniem nietrzymania moczu, ale utrzymujące sprawność fizyczną mogą też stosować wygodne, dyskretne, w pełni zabezpieczające majtki chłonne. Zakłada się je jak zwykłą bieliznę i zdejmuje przez zrywanie bocznego szwu.

Przy **lekkim stopniu nietrzymania moczu** i pewnych możliwościach kontrolowania mięśni zwieraczy oraz przy średnim stopniu nietrzymania moczu zakładamy wkładkę urologiczną, która z kolei jest dyskretniejsza i tańsza od pieluchy anatomicznej. Wkładki urologiczne dla kobiet i mężczyzn są dostępne w kilku rozmiarach. Dyskretne i chłonne utrzymują higienę ciała i są jednocześnie komfortowe w użyciu.

Swobodne decydowanie o wyborze rodzaju produktu chłonnego i stosowanie go w zależności od pory dnia umożliwia zmniejszenie



fol. www.imagine.com UI7020405



Doświadczenie uczy, że osoby korzystające tylko z pieluchomajtek bardzo szybko rezygnują z samodyscypliny w tym zakresie i poddają się.

Pamiętajmy też, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje zakup wyrobów chłonnych osobie z inkontynencją, jeżeli posiada zlecenie od lekarza na takie produkty.



◀ Oddychające anatomiczne wkładki urologiczne SENI Lady dla kobiet z lekką i średnią inkontynencją.

szczenie kosztów zakupu ponoszonych przez osoby z nietrzymaniem moczu. Mobilizuje także do pilnowania czasu mikcji i korzystania z toalety, chociażby ze strachu, że rozmiar mikcji przekroczy możliwości chłonne wkładki lub pieluchy.

Jeśli korzystają Państwo z wyrobów SENI, warto zapisać się do Klubu SENI. Zdobyte kody kreskowe z opakowań produktów można wymienić na punkty Klubu SENI, a te z kolei na atrakcyjne nagrody. Więcej informacji na temat Klubu SENI na stronie [www.klub.seni.pl](http://www.klub.seni.pl) oraz pod numerem ogólnopolskiej infolinii 0 801 105 555.

Artykuł napisany na podstawie poradnika autorstwa Elżbiety Szwałkiewicz i Jolanty Kaussen pt. „Opieka długoterminowa w świadczeniach pielęgniarok i opiekunek”. Poradnik jest dostępny na stronie internetowej [www.ecewod.tzmo.com.pl](http://www.ecewod.tzmo.com.pl) w zakładce WYDAWNICTWA.

**Stowarzyszenie na Rzecz Opieki Długoterminowej i Pomocy Społecznej „Dom Pod Słońcem”,**

ul. Żółkiewskiego 33,

87-100 Toruń

[stowarzyszenie@dompodslońcem.org.pl](mailto:stowarzyszenie@dompodslońcem.org.pl)

Kiedy skóra potrzebuje  
szczególnej troski,  
wybierz to, co dla niej najlepsze

# seni CARE



**NOWOŚĆ**

krem  
ochronny  
z arginina



**NOWOŚĆ**

żel  
aktywizujący

**NOWOŚĆ**

krem myjący  
3 w 1



Krem  
ochronny  
z tlenkiem  
cynku

Lotion  
myjąco-  
natuszczający

Pianka  
myjąco-  
pielęgnująca

Balsam  
do skóry  
suchej

Chusteczki  
nasączone

[www.seni.pl](http://www.seni.pl) [www.tzmo-global.com](http://www.tzmo-global.com)

TZMO SA, ul. Żółkiewskiego 20/26, 87-100 Toruń  
infolinia 0801 105 555  
całkowity koszt połączenia - jedna jednostka taryfikacyjna operatora realizującego połączenie