

# Péče o vyprazdňování

Péče o pravidelné vyprazdňování je jednou ze základních denních činností při domácím ošetřování nemocného. Frekvence vyprazdňování je velmi individuální, někdo se vyprazdňuje pravidelně každý den, někdo jednou za dva až tři dny.

Vyprazdňování ovlivňuje: složení a množství stravy, příjem tekutin (málo tekutin způsobuje zácpu), fyzická aktivita (snížený pohyb způsobuje zpomalení střevní peristaltiky střev a tím zácpu), některé léky a jejich vedlejší účinky, nedostatek soukromí (psychické zábrany – nemocný se stydí vyprazdňovat před druhou osobou).

U stolice si všimněte – změny barvy (černá, světlá, zelená) nebo příměsí (krev, hlen). Pokud pozorujete několik dní změnu barvy stolice nebo přítomnost příměsí ohlaste to lékaři.

Průjem je časté vyprazdňování řídké stolice (5 až 6 denně). U seniorů a oslabených nemocných vede rychle k dehydrataci (odvodnění). Proto je důležité při průjmu dávat dostatek tekutin. V případě průjmu je třeba přistoupit k dietním opatřením - černý čaj, suché pečiva, nemastit. Také můžete podat volně prodejné léky proti průjmu – živočišné uhlí, Endiaron, Imodium apod. Pokud se stav nezlepší do 3 dnů, je třeba informovat lékaře.

Zácpa je obtížné méně časté vyprazdňování, je provázeno plynatostí, nadýmáním, bolestí břicha. Zácpa může zhoršit i dýchání a činnost srdce. Pomáhá dostatek tekutin, nalačno sklenice teplé vody, ovocné šťávy, kompoty. Projímadla, čaj z listu senny, glycerinový čípek, minerální vody – např. Zaječická minerální voda, Šaratice.

Pravidelné vyprazdňování podporuje:

- pestrý jídelníček, bohatý na vlákninu
- zakysané mléčné výrobky kefir nebo podmáslí
- dostatek tekutin - ovocné či bylinkové čaje, černý čaj není vhodný podporuje vznik zácpy

- kompotované ovoce – švestky, meruňky
- sušené ovoce – švestky, fíky, meruňky – konzumace několika plodů denně působí jako přírodní projímadlo
- pravidelný pohyb s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu nemocného – procházky, alespoň po bytě, nebo pasivní pohyb na lůžku.

### **Inkontinence stolice**

Stav, kdy nemocný není schopen kontrolovat vyprazdňování stolice. Stolice odchází mimovolně a nechtěně.

U imobilních – nepohyblivých nemocných je unikající stolice velký hygienický problém – stolice bývá polotekutá a obsahuje mnoho bakterií. Unikající stolice způsobuje vznik proleženin, které se pak snadno infikují bakteriemi.

### ***Hygienická péče u nepohyblivého člověka s inkontinencí stolice:***

Dbejte na vlastní hygienu rukou a používejte rukavice na jedno použití.

Používejte jednorázové nepromokavé podložky, abyste ochránili ložní prádlo (dají se koupit v lékárně nebo v prodejně zdravotnických potřeb).

K očištění můžete použít čistící pěnu ve spreji. Čistící pěna neutralizuje zápach a šetrně čistí pokožku od stolice. Pěnu nastříkejte na znečištěnou pokožku a suchou buničitou vatou nebo suchou žínkou setřete stolicí. Jestliže budete stírat pěnu mokro žínkou, nebude účinkovat. Pěna je k dostání v lékárnách a v prodejnách zdravotních potřeb.

Při očištění od stolice stírejte znečištění vždy ve směru od genitálií ke konečníku (zejména u žen, abyste nezanесли nečistotu do genitálií).

Očištěnou pokožku vždy ošetřete ochranným krémem, s výběrem krému Vám pomohou v lékárnách.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

## **Vyprazdňování moče**

Normální množství moče za 24 hodin je asi 1,5 – 2 litry – závisí na množství přijatých tekutin, na užívaných lécích podporujících močení (diuretika)-

U nemocného si všimněte:

Jak často močí, jakou má moč barvu (světle žlutá – normální, červená – přítomnost krve, tmavá – snížené množství přijatých tekutin nebo ztráta tekutin při horečce, průjmu) a zda neobsahuje příměsi např. hlen (bělavé vločky). Je dobré všimát si, jestli moč nezapáchá po acetonu – známka cukrovky nebo hladovění. Bolest nebo pocit řezání při močení může být příznakem zánětu močového měchýře.

Mnozí nemocní (nejen senioři) trpí často močovou inkontinencí – tj. stav kdy člověk není schopen kontrolovat a ovládat odchod moči.

Rozlišujeme 3 stupně inkontinence:

- Stupeň – moč uniká po kapkách při námaze, kašli, smíchu, kýchnutí
- Stupeň – větší únik moči při námaze, chůzi apod.
- Stupeň – moč uniká stále

Pomůcky určené k péči o inkontinenci – inkontinenční vložky, pleny, plenkové kalhotky. Někdy se inkontinence řeší močovým kátrém stále zavedeným do močového měchýře.

## **Hygienická péče o nemocného s močovou inkontinencí**

Pomůcky k řešení močové inkontinence – vložky, pleny, plenkové kalhotky – podle stupně inkontinence. Pomůcky mají různou sací schopnost, která odpovídá množství úniku moči. Inkontinenční pomůcky můžete koupit v prodejnách zdravotních pomůcek nebo je předepisuje obvodní lékař na doporučení urologa a pak jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

Vložky a pleny se vyměňují se podle potřeby. Je nutné zajistit zvýšenou hygienickou a ochranou péči o pokožku v oblasti genitálu a třísel, při každé výměně je třeba zkontrolovat, zda nedošlo ke vzniku opruzenin a ošetřit namáhanou pokožku (v oblasti genitálií, konečníku, hýždí, třísel a kříže) ochranným krémem.

*Postup je názorně předveden na instruktážním DVD*

### **Hygienická péče u nemocného se zavedeným močovým katetrem**

O zásadách ošetřování nemocného s permanentním močovým katetrem by Vás měl poučit lékař či zdravotní sestra z agentury domácí ošetrovatelské péče.

Dodržujte pečlivě hygienu rukou, pracujte v jednorázových rukavicích a před a po manipulaci s katetrem a sběrným sáčkem na moč si umyjte ruce mýdlem.

Dejte pozor, ať se cévka nezalomí. Při manipulaci postupujte opatrně, abyste cévku nevytrhli, či jinak nepoškodili. Kontrolujte, zda na cévce nemocný neleží, mohla by způsobit proleženiny.

Podávejte nemocnému dostatek tekutin – cca 3 litry.  
Provádějte důslednou hygienickou péči genitálu.

Sběrný sáček je vhodné vypouštět při naplnění maximálně do 2/3 objemu sáčku. Výměna sáčku se provádí nejméně 1× týdně.

Bolesti v oblasti genitálu a v podbřišku, moč s příměsí krve, zakalená moč, zvýšená tělesná teplota mohou být příznakem rozvoje infekce močových cest. V takovém případě je třeba informovat obvodního lékaře nebo urologa.

Pokud dojde k zástavě odtoku moči z katetru – příčinou bývá povytažení či ucpání cévky, projeví se to většinou bolestí v podbřišku. Cévkou je nutné propláchnout nebo upravit. Při potížích se ihned obraťte na lékaře.