

Učinkovita nega pri inkontinenci: Celostni pristop



AVTOR

Ekipa za inkontinenco, Abena A/S

Starajoče se prebivalstvo je sprožilec vse večjega števila starostno povezanih bolezni in zdravstvenih težav, med drugim vse večje razširjenosti inkontinence. Danes se ocenjuje, da 40–50 % ljudi, starejših od 80 let, trpi zaradi določene stopnje inkontinence in v večji ali manjši meri potrebuje pripomočke za inkontinenco. Ta dokument preučuje celostni pristop k negi pri inkontinenci, ki upošteva večino dejavnikov, s katerimi se soočajo ljudje z inkontinenco.

Celostni pristop je ključnega pomena za učinkovito nego pri inkontinenci

AVTOR | Ekipa za inkontinenco, Abena A/S

Brošura je zgolj informativne narave in je namenjena kot predlog za učinkovito nego. Znanje in izkušnje, predstavljene v tem dokumentu, niso izčrpane in ne morejo nadomestiti zdravniškega mnenja. Vsak uporabnik je odgovoren za neodvisno oceno svoje konkretne uporabe znanja in izkušenj, ki so na voljo v tem dokumentu.

Starajoče se prebivalstvo je sprožilec vse večjega števila starostno povezanih bolezni in zdravstvenih težav, med drugim vse večje razširjenosti inkontinence. Danes se ocenjuje, da 40–50 % ljudi, starejših od 80 let, trpi zaradi določene stopnje inkontinence in v večji ali manjši meri potrebuje pripomočke za inkontinenco. Pričakuje se, da bodo v prihodnjih desetletjih narasla sredstva, potrebna za nego pri inkontinenci.

40–50 %

Ljudi, starejših od 80 let, trpi zaradi določene stopnje inkontinence in v večji ali manjši meri potrebuje pripomočke za inkontinenco



S socialno-ekonomskega vidika nega pri inkontinenci zajema znaten del sredstev v negovalnem sektorju. Vendar je prav tako pomemben vpliv inkontinence na kakovost življenja starejših ali invalidnih ljudi, saj lahko to zelo razširjeno stanje pomembno vpliva na življenjski slog, samospoštovanje in na splošno dobro počutje ljudi.

Potreben je celosten, vendar tudi posamezniku prilagojen pristop k inkontinenci

Učinkovita nega pri inkontinenci je skupek številnih dejavnikov, ki jih je potrebno obravnavati v enem celostnem pristopu.

Trije glavni elementi celostnega pristopa k negi pri inkontinenci obsegajo naslednje:

1. Prava izbira in uporaba pripomočkov za inkontinenco, npr. inkontinenčnih predlog, izdelkov za pritrditev in zaščite za postelje
2. Skrbna in ustrezna intimna nega
3. Dobra higiena – od rokavic do ravnanja z odpadki

Poglobljeno znanje in uporaba posameznih elementov pri negi bolnikov z inkontinenco sta izredno pomembna, vendar to ni dovolj. Ključ do dobre nege pri inkontinenci je v interakciji med različnimi rutinami in izdelki, ki pomembno vpliva na vsakodnevno nego pri inkontinenci.



Celostno rešitev za nego pri inkontinenci je treba oblikovati in izvajati za izboljšanje kakovosti življenja in čim bolj enostavno življenje z inkontinenco. Podnevi mora rešitev za nego pri inkontinenci spodbujati želeni življenjski slog; ponoči pa mora ta rešitev podpirati dober spanec. Hkrati je treba oblikovati in izvajati rešitev za nego pri inkontinenci, da bi aktivno preprečili zaplete, kot so inkontinenčni dermatitis in ponavljajoče se okužbe sečil.

Čeprav je celostni pristop potreben na splošno, je treba tudi poudariti, da niti dve osebi nista enaki. Razlike v starosti, osebnosti, življenjskem slogu in okoliščinah zahtevajo prilagojen pristop k negi pri inkontinenci.

Ni lahko doseči celostnega, vendar posamezniku prilagojenega pristopa k negi pri inkontinenci, saj je raziskovalno znanje in znanje, ki temelji na dokazih, o tej temi omejeno in se opira na dobro klinično prakso. Iz študij najboljše prakse, ki jih je izvedla Abena v zadnjih desetletjih, pa se je rodilo več načel celostne nege pri inkontinenci.

Na voljo so številni pripomočki za inkontinenco. V nadaljevanju bomo pregledali ključne elemente, ki skupaj utirajo pot celostnemu in osebnemu pristopu k uporabi vpojnih pripomočkov za inkontinenco:

1. Prava izbira in uporaba pripomočkov za inkontinenco (inkontinenčnih predlog, izdelkov za pritrditev, zaščite za postelje)

Če se pripomočki za inkontinenco, izdelki za pritrditev in za zaščito postelje pravilno uporabljajo in kombinirajo s pravimi izdelki za intimno nego, je tveganje za inkontinenčni dermatitis bolj ali manj odpravljeno.

Izbira pravega pripomočka za inkontinenco:

1. Opredelite zahteve glede na vzorce uriniranja posamezne osebe
2. Izberite pravo vrsto: odprto ali zaprto
3. Če izbirate zaprti izdelek, je treba izmeriti širino bokov, da lahko izberete velikost
4. Preverite stopnje vpojnosti: od lahke do zelo težke.



Najprej si oglejmo pripomočke za inkontinenco:

Izbira pravega pripomočka za inkontinenco je prava umetnost. Najprej je tu velikost pripomočka, pri kateri nečimrnost in svoboda gibanja bijeta bitko z nevarnostjo uhajanja in stroški. Pri izbiri velikosti in kakovosti je izredno pomembno, da sposobnost vpivanja ustreza dejanskim zahtevam posameznega uporabnika.

Izbiri lahko usmerja klasifikacija izdelkov od lahke do zelo težke inkontinence. Poleg tega lahko konvencionalni ali digitalni indikator vlage pomaga pri izbiri prave velikosti izdelka in pri načrtovanju menjavanja pripomočka. Število potrebnih menjav pripomočkov za inkontinenco se spreminja in je odvisno od mnogih dejavnikov, med drugim vzorcev uriniranja posameznika, kako pogosto hodi na stranišče in lokalnih standardov, ki v nekaterih primerih določajo posebne zahteve. Po navadi se v 24 urah dodelijo najmanj 3 pripomočki za inkontinenco.

Mogoče je izbrati odprt ali zaprt pripomoček za inkontinenco. V večini primerov je odprt pripomoček za inkontinenco ali anatomsko oblikovana inkontinenčna predloga najustreznejša rešitev, ker je bolj ali manj nevidna in omogoča svobodo gibanja. Odprti pripomoček za inkontinenco zahteva fiksne hlačke, ki so na voljo v velikem številu modelov.

Pripomoček za inkontinenco, ki je zračen in hitro vpija tekočino, je izbira številka ena, da se izognemo maceraciji oziroma mehčanju kože, ki lahko privede do inkontinenčnega dermatitisa ali v končni fazi do poškodb kože zaradi pritiska.

Ne nehajte piti!

Zadostna količina tekočine je bistvena za zdravje in dobro počutje.



Zato:

- Pijte toliko kot običajno pijete in si želite piti
- Na splošno je priporočljivo popiti 1,5–2 litra na dan
- Vse pijače štejejo; če pa pijete veliko kave ali alkohola, se lahko inkontinenca poslabša
- Razmislite, koliko boste popili po 18. uri, da ne bi prekinjali spanca večkrat na noč

Dejstva o okužbi sečil in kako jo preprečiti

Tveganje za razvoj okužbe sečil je večje, če imate inkontinenco. Povezava med uporabo pripomočka za inkontinenco in okužbo sečil še ni povsem pojasnjena. Vendar pa je mogoče sprejeti previdnostne ukrepe z naslednjimi preprostimi koraki pri izbiri in uporabi pripomočkov za inkontinenco, redno hoditi na stranišče in poskrbeti za dobro higieno.



Zato:

- Pojdite na stranišče vsake 3–4 ure
- Brišite se od spredaj nazaj
- Pripomoček za inkontinenco zamenjajte po vsakem obisku stranišča, tudi če je še suh
- Pripomoček za inkontinenco vstavljajte od spredaj nazaj
- Ne dotikajte se notranje strani pripomočka za inkontinenco
- Poskrbite, da se moker pripomoček za inkontinenco ne bo dotikal posteljnine ali pohištva, da se prepreči širjenje bakterij
- Pri umivanju intimnih predelov je pomembno, da ostane naravni pH telesa nespremenjen, da se prepreči rast bakterij

Če je potreben izdelek za pritrditev:

Izdelki za pritrditev se uporabljajo za pravilno namestitve predlog ali pripomočkov za inkontinenco, in sicer tudi med telesno vadbo. Običajno spodnje perilo za to ni primerno zaradi zasnove in elastičnosti. Izdelki za pritrditev so na voljo v več modelih, s hlačnicami ali brez njih.

Uporaba zaščitnih posteljnih podlog za dober spanec:

Če je pripomoček za inkontinenco pravilno nameščen

in se tesno prilega, ni potrebe po dodatni zaščiti ponoči. Za nekatere pa je zaščitna posteljna podloga dodaten previdnostni ukrep, ki omogoča miren spanec. Ko se odločate za uporabo zaščitne podloge, je pomembno, da podloga ustreza tudi drugim uporabljenim izdelkom. Zaščitne posteljne podloge lahko na primer zmanjšajo učinek delovanja blazin, ki se uporabljajo za preprečevanje poškodb kože zaradi pritiska.

Digitalni pripomočki za inkontinenco odpirajo nove možnosti v negi pri inkontinenci

Digitalni pripomočki za inkontinenco so nova možnost, ki podpira individualen pristop k negi pri inkontinenci. Ti izdelki so še posebej primerni, kadar ne poznamo ritma odvajanja osebe, kar je lahko razlog za bolj pogosto nego. V takšnih primerih je izredno težko načrtovati oskrbo na tradicionalen način.



Slika 1: Abena Nova, inteligentni pripomoček za inkontinenco za vsakodnevno uporabo

1. NATANČNI VGRAJENI SENZORJI: Oskrbovanci nosijo izdelek za inkontinenco Abena Nova z vtisnjenimi senzorji in malo pritrdljivo sponko.

2. STABILNA INFRASTRUKTURA: Podatki se prenesejo v oblak neodvisno od fizičnega okolja ustanove in sistema IT.

3. UPORABNI VPOGLEDI V REALNEM ČASU: Negovalci dobijo obvestilo (tablica, računalnik, pametni telefon) in lahko ukrepajo.

Digitalni pripomoček postavlja potrebe posameznika v ospredje. Sprotni podatki, ki jih zagotovijo senzorji, ki so vgrajeni v pripomoček, omogočajo neprekinjeno in osebno optimizacijo nege glede na potrebe posameznika. Digitalni pripomočki lahko na primer pomagajo odpraviti nepotrebne menjave ponoči in tako se izognemo prekinitvam spanca.

Nedavni eksperimenti in preizkušanje digitalnih pripomočkov za inkontinenco so dokazali številne prednosti za oskrbovance, negovalce in ustanove.

- Oskrbovancem digitalni pripomoček za inkontinenco izboljša kakovost življenja tako, da jim poveča udobje, ohrani dostojanstvo in zmanjša tveganje za draženje kože in okužbe.
- Negovalci lahko optimizirajo čas, ki ga porabijo za nego pri inkontinenci in več časa porabijo za druge negovalne dejavnosti. Preprosta sponka in aplikacija omogočata enostavno vključitev v vsakodnevno delovno rutino.

2. Skrbna in ustrezna nega kože

Koža postane zelo občutljiva pri dolgotrajnejšem izpostavljanju urinu ali blatu. Naravni zaščitni sloj kože je močno vzdražen in zelo pomembno je negovati in vlažiti kožo, da preprečimo draženje kože ali še hujše – poškodbe, kot so inkontinenčni dermatitis in posledično poškodbe kože zaradi pritiska.

Različne stopnje razdraženosti kože ali inkontinenčni dermatitis zahtevajo uporabo različnih izdelkov. Vendar z uporabo naslednjega postopka v treh korakih lahko zagotovite, da se razdraženost kože prepreči ali zdravi na čim boljši način, ne glede na stopnjo poškodbe kože.

Pri vsaki zamenjavi pripomočka za inkontinenco je pomembno, da kožo izperete, zaščitite in navlažite. Za učinkovito nego kože veljajo naslednja priporočila:

Po umivanju in negovanju z vlažilnimi sredstvi in z zaščitnimi sredstvi poskrbite, da boste uporabili visokokakovostne pripomočke za inkontinenco in zaščito za posteljo, ki omogočajo zračenje kože.

1 NEŽNO UMIVANJE

1. Nežno umijte kožo, po možnosti brez vode.

- Izpiranje z vodo, milo in brisače lahko poškodujejo kožo. Zato priporočamo, da uporabljate izdelke za umivanje, ki ne potrebujejo izpiranja, kot so na primer vlažne umivalne rokavice ali vlažni robčki.
- Pomembno je izbrati izdelke z malo kemikalijami, brez dišav in z nevtralnim pH-jem (5–6 ali celo 3–4).

VLAŽENJE

2

2. Nanesite vlažilno kremo ali losjon za zaščito kože

- Pred nanosom izdelkov za vlaženje se prepričajte, da je koža popolnoma čista in suha.
- Uporabite kremo, losjon ali pršilo z nevtralnim pH-jem (pH 5–6). Izdelki v pršilu so preprosti za uporabo in povzročajo manj trenja na občutljivi koži.

3 NANOS ZAŠČITNEGA SREDSTVA

3. Nanesite kremo, losjon ali pršilo z zaščitnim slojem, ki kožo pomaga obnoviti.

- Uporabite primerno zaščitno kremo, losjon ali pršilo, da ustvarite zaščitni sloj na koži. Pršila s cinkovim oksidom so različna (10-odstotna ali 4-odstotna) in so učinkoviti ter primerni izdelki, ki na površini kože pustijo zaščitni sloj.
- Poskrbite, da boste uporabili pravo količino kreme/losjona/pršila; ne premalo in ne preveč, sicer koža ne bo dihala.



3. Dobra higiena – od rokavic do ravnanja z odpadki

Dobra higiena pri negi bolnikov z inkontinenco zagotavlja dobro počutje, preprečuje okužbe in zmanjšuje tveganje prenosa bolezni z ene osebe na drugo.

Rokavice so nepogrešljive pri negi bolnika z inkontinenco:

Negovalci morajo vedno nositi rokavice za enkratno uporabo, kadar izvajajo osebno nego, da bi se izognili okužbam. Pomembno je, da rokavice zamenjate, ko preidete z ene dejavnosti na drugo in ko zaključite nego pri inkontinenci.

Rokavice za enkratno uporabo so na voljo v različnih materialih. Pri oskrbi bolnikov z inkontinenco je priporočljiva uporaba rokavic iz lateksa ali nitrila.

Za čim boljše higieno uporabljajte zaščito za posteljo:

Kadar bolnika umivate v postelji, je pomembno, da uporabite nepremočljivo podlogo. Zaščitna podloga preprečuje širjenje bakterij in tekočin v posteljo, posteljnino, vzmetnico, blazino itd. Če je podloga za enkratno uporabo, je ne smemo ponovno uporabiti, ampak jo je treba po uporabi zavreči. Pralne podloge je treba po uporabi oprati.

Z odpadki je treba ravnati previdno:

Odpadke, kot so rabljeni pripomočki za inkontinenco, podloge za enkratno uporabo, rokavice itd., je treba zavreči odgovorno, da preprečimo okužbe okolja in osebja, ki z odpadki ravna. Zato je treba odpadne materiale takoj po uporabi tesno zaviti v plastično vrečko. Za vsako opravilo je treba uporabiti svojo vrečko, da ne bi prišlo do širjenja nalezljivih bolezni. Pri odstranjevanju odpadkov priporočamo

uporabo košev za odpadke s pedalom za odpiranje pokrova, da se ne dotikate pokrovov, ročajev itd.

Če obstaja nevarnost, da bi obleko ali delovno obleko okužili z bakterijo, uporabite predpasnik za enkratno uporabo. Predpasnik za enkratno uporabo preprečuje okužbo oblačil ali delovne obleke, npr. pri ravnanju z izločki in kompleksnejših stikih pri negi. Ko si snemate predpasnik, pazite, da se ne dotaknete okužene zunanje površine in da z zunanostjo plastične površine ne okužite oblačil. Predpasnika za enkratno uporabo ne smemo ponovno uporabiti, ker obstaja nevarnost širjenja okužbe. Če ste uporabljali tudi rokavice, jih vedno snemite, preden odstranite predpasnik. Predpasnik zavržite takoj po uporabi.

Ohranite dobre navade glede toaletnega treninga

Bolniki z inkontinenco morajo iti na stranišče kot vsi drugi. Majhne dnevne navade pomagajo ohranjati kakovost življenja in preprečevati okužbe sečil.

Zato:

- Na stranišče pojdite vsake 3–4 ure
- Če potrebujete opomnik, si nastavite budilko
- Pojdite na stranišče pred spanjem
- Vsakič izpraznite mehur. Če je težko, naredite nekaj korakov in se vrnite na stranišče



PRILOGA:

Kako doseči optimalno nego pri inkontinenci, prilagojeno potrebam posameznika

Abena je kot vodilni ponudnik širokega spektra pripomočkov za inkontinenco na podlagi poglobljenega znanja in dolgoletnih izkušenj razvila naslednje smernice za nego pri inkontinenci.



Izberite čim manjši pripomoček za inkontinenco, vendar dovolj velik – manjše pripomočke lažje namestimo in so tudi bolj udobni.



Ugotovite ali je primeren dvodelni sistem (anatomsko oblikovane predloge in pritrdilne hlačke) ali enodelni sistem. Izkušnje kažejo, da je večino potreb mogoče optimalno obravnavati z dvodelnim sistemom. Pripomoček je lahko z uporabo ustreznih pritrdilnih hlačk tesno ob telesu ne glede na obliko telesa in zgradbo.



Če je pomembno, uporabite indikator vlage, ki ga podpira senzor ali druga digitalna orodja, kot osnovo za odločitev o uporabi pripomočka za inkontinenco za dan in noč. Sistem bo ves čas analiziral vhodne podatke in zagotavljal ustrezne stalne nasvete.



Ohranjajte vnos tekočine v količini 1,5–2 litra dnevno, razen če je zaradi zdravstvenih razlogov ta količina omejena.



Vzpostavite dobre navade pri toaletnem treningu, kjer koli je to mogoče. Normalno je iti na stranišče vsake 3–4 ure podnevi.



Po navadi se v 24 urah dodelijo najmanj 3 pripomočki za inkontinenco, uporaba pa bo odvisna od dejanskega vzorca opravljanja potrebe in hoje na stranišče.



Kakovostnemu spancu je treba dati prednost.



Pri menjavi pripomočkov za inkontinenco je treba kožo umiti in osušiti. Vedno bodite pozorni na to, da je treba preprečiti inkontinenčni dermatitis.



Bodite pozorni na higieno. Uporaba pripomočkov za enkratno uporabo v inkontinenčni negi v kombinaciji s skrbnim ravnanjem z odpadki zmanjšuje tveganje za prenašanje okužb z ene osebe na drugo. Preprečuje tudi širjenje bakterij z enega dela telesa na drugega.

Če je pripomoček pravilno uporabljen in je pravih dimenzij za dejansko potrebo, ne bi smeli imeti težav z iztekanjem tekočine. Po potrebi glejte navodila za uporabo.

