

Jak opiekować się osobą z NTM?

Porady dla osób świadczących osobistą opiekę swoim bliskim

dr Elżbieta Szwałkiewicz

Problem nietrzymania moczu (NTM) jest jednym z przykrych doświadczeń w życiu bardzo wielu osób, niezależnie od wieku, które cierpią na chorobę przewlekłą lub doznały urazu. Cierpienie i frustracja są szczególnie duże, gdy człowiek nie może samodzielnie wykonywać czynności związanych z utrzymaniem higieny i zabezpieczaniem skóry oraz bielizny osobistej, gdy jest bezradny i zdany na obsługę innych osób, co najczęściej dotyczy osób z NTM w podeszłym wieku. Jak z czymś takim żyć godnie, bez poczucia winy i rezygnacji? To w dużej mierze zależy od osób bliskich zaangażowanych w opiekę. Opiekunowie rodzinni (nieformalni), z reguły są obciążeni ponad swą wydolność fizyczną i psychiczną, czemu towarzyszą negatywne emocje, wyrażane najczęściej przy myciu i zmianie produktów chłonących. Nie jest łatwe zapanowanie nad uczuciem wstrętu, bólem przeforsowanego kręgosłupa i mięśni, nad wszechogarniającym zmęczeniem. Gdy opiekun daje temu wyraz, jego podopieczny cierpi podwójnie. Z jednej strony rezygnuje ze swej intymności i związanej z tym godności, a z drugiej czuje się winnym wszystkich kłopotów, z którymi boryka się opiekun. Czasami to poczucie winy jest tak duże, że przeradza się w zachowania agresywne wobec opiekuna. Brak motywacji, zmęczenie i trudności w radzeniu sobie z emocjami swoimi i podopiecznego mogą sprawić, że opieka nad bliskim stanie się brzemieniem trudnym do udźwignięcia. Dlatego tak ważna jest wiedza jak prawidłowo wykorzystać dostępne na rynku produkty, sprzęt i wiedzę, które pomagają ograniczyć negatywne skutki NTM i odciążyć opiekuna w sprawowanej opiece.

Skóra w dobrej kondycji

Istotą problemu pielęgnacyjnego osób niesamodzielnych z NTM jest ochrona skóry. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że skóra chroni narządy wewnętrzne przed działaniem czynników środowi-

skowych, czyli przed zakażeniem bakteriami, grzybami, wirusami, przed czynnikami mechanicznymi, termicznymi, chemicznymi i promieniowaniem świetlnym. Skóra ponadto uczestniczy w istotnych dla życia procesach metabolizmu (przemiany materii) i homeostazy, pełni także funkcję czuciową (ciepła, bólu i dotyku), ekspresyjną (wyraża stany emocjonalne), resorpcyjną (chłonie wodę), magazynową (gromadzi m.in. składniki odżywcze) oraz regulatora ciepłoty naszego organizmu. To powoduje, że jest nie tylko największym, ale także najbardziej złożonym narządem organizmu ludzkiego. Należy tu także zwrócić uwagę na funkcję estetyczną skóry, gdyż człowiek niesamodzielny cierpi, gdy jego pomarszczona, zniszczona, brzydko pachnąca i zanieczyszczona skóra jest poddawana oglądowi i ocenie innych osób. Jednak żaden opiekun nie może pominąć zasady: słuchaj, wachaj, patrz, dotykaj. Podrażniona skóra swędzi, drapanie może prowadzić do przerwania jej ciągłości podobnie jak otarcia, a to jest równoznaczne z rozwojem bakterii i z naruszeniem funkcji ochronnej skóry.

Kondycja skóry i samopoczucie osoby z NTM zależy od ograniczenia kontaktu z wilgocią (mocz, kał), prawidłowego doboru i prawidłowych technik stosowania produktów chłonących mocz i preparatów pielęgnacyjnych. Zaleca się stosowanie odpowiednich, tzw. oddychających produktów chłonących mocz oraz preparatów pielęgnacyjnych sprzedawanych w aptekach i sklepach medycznych: pianek myjąco-pielęgnacyjnych i kremów natłuszczająco-ochronnych. Niektóre pianki myjące nie wymagają użycia wody, co znacznie ułatwia higienę przy zmianie produktów chłonących.

Poniżej podzielę się kilkoma podstawowymi informacjami, radami i wskazówkami ułatwiającymi sprawowanie opieki nad bliskim, który nie kontroluje oddawania moczu. Posłużę się przykładem osoby w pode-



szłym wieku, która ma demencję, gdyż jest to największa grupa ludzi z NTM zależna od opieki nieformalnej - domowej. Oczywiście jest, że te wskazówki można wykorzystać przez analogię w pielęgnowaniu osób, które są w różnym wieku, cechuje ich różny poziom samodzielności, a problem NTM jest skutkiem różnych chorób, szczególnie neurologicznych lub urazów.

Komunikacja i empatia

Podstawowe zasady postępowania opiekuna:

- umożliwić lub ułatwić korzystanie z toalety,
- wybrać produkty, których zmiana nie obciąża opiekuna lub mogą być samodzielnie zmieniane przez podopiecznego,
- współpracować z podopiecznym na jego zasadach.

Powyższe zapewni poczucie godności, zwiększy samodzielność, umożliwi samodzielne korzystanie z toalety i samodzielną zmianę produktów.

Demencja podopiecznego istotnie utrudnia codzienną opiekę. Są różne typy demencji, a wśród nich 50% przy-

CECHY DEMENCJI	TYPOWY WPŁYW NA ZACHOWANIE	PROBLEMY W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI OSÓB Z NTM
APRAKSJA	Trudności w panowaniu nad precyzyjnymi ruchami rąk Zaburzona koordynacja itp.	Nie potrafi poradzić sobie ze zdjęciem spodni, majtek
AMNEZJA	Trudności w: • uczeniu się • przypominaniu sobie • rozpoznawaniu	Nie pamięta gdzie znajduje się toaleta
ZDZIECINNIE NIE STARCZE	Brak racjonalnej: • inicjatywy • planowania • osądu Zwiększona uczuciowość Zanikanie umiejętności społecznych	Opróżnia pęcherz bez zastanowienia gdzie i kiedy
AGNOZJA	Zaburzenia w: • przetwarzaniu bodźców • percepcji • rozpoznawaniu • rozumieniu	Uważa np., że rolka papieru toaletowego to to samo co toaleta, a sedes jest miską z wodą do mycia
AFAZJA	Zaburzenia w: • mowie • rozumieniu	Niezdolność poproszenia o pomoc

padków jest skutkiem Choroby Alzheimera, 25% miażdżycy, a 25% innych chorób i urazów.

Jak postępować z podopiecznym z demencją?

Podobnie jak w porozumiewaniu się z osobą z utrudnionym kontaktem, i tak:

- rozmawiaj na jego zasadach,
- utrzymuj kontakt wzrokowy,
- unikaj szybkiego mówienia,
- mów wyraźnie,
- nawiąż kontakt fizyczny, np. dotknij ramienia albo potrzymaj za rękę,
- zwróć uwagę na mowę ciała podopiecznego,
- uważaj na własną mowę ciała,
- przekazuj proste i jasne wiadomości.

Opiekunie, bądź sprawny i zdrowy

Opiekunowie osób z NTM są szczególnie narażeni na urazy kręgosłupa. U osób leżących niezbędne jest łóżko pielęgnacyjne. Opiekun, by siebie ochronić, musi unikać zbędnych przeciążeń i niewygodnych pozycji, a także angażować podopiecznego do współdziałania.

Warto zamówić wizytę fizjoterapeuty, który nauczy prawidłowych technik przemieszczania i ochrony kręgosłupa oraz pielęgniarki lub opiekuna medycznego, którzy pokażą jak prawidłowo zakładać i zmieniać produkty chłonec mocz.

