

# Pielęgnacja skóry seniora z NTM i NTK wymaga szczególnej troski

Marta Markiewicz-Melon



Fot. Ocskay Mark - stock.adobe.com

**U**pacjentów w wieku senioralnym, którzy zmagają się z nietrzymaniem moczu (NTM) lub nietrzymaniem kału (NTK), problem ten nie pozostaje obojętny dla zdrowia ich skóry. Dlatego pielęgnacja skóry seniora powinna być jednym z istotnych elementów opieki. Jak właściwie postępować, by uniknąć problemów wynikających z drażniącego działania moczu i kału?

Nietrzymanie moczu to jedno z wyzwań, które przez część ekspertów określane są mianem wyzwań stulecia. – *Inkontynencja (NTM), czyli bezwiedne i mimowolne nietrzymanie moczu, może dotknąć każdego, jednak ryzyko jej wystąpienia rośnie wraz z wiekiem i dwukrotnie częściej dotyczy kobiet – jako konsekwencja naturalnych porodów, menopauzy, zabiegów ginekologicznych i budowy układu moczowego. NTM często towarzyszy chorobie Alzheimera i Parkinsona, zapaleniu pęcherza moczowego, przerostowi prostaty czy udarowi mózgu. Ponieważ zaburzenie to może znacznie utrudniać codzienne funkcjonowanie, powodować dyskomfort, pogorszenie nastroju, a nawet wykluczenie*

*z życia społecznego, ważne jest, by je odpowiednio wcześniej zdiagnozować i leczyć* – wskazuje w rozmowie z redakcją Kwartalnika NTM Jolanta Korycińska, pielęgniarka na co dzień koordynująca prace Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego (ZOL) w Krynkach w powiecie łukowskim.

NTM ma również bezpośredni wpływ i przełożenie na zdrowie skóry. Dlatego też istotne jest utrzymanie jej we właściwym stanie. Jak przypomina Jolanta Korycińska, skóra wraz z wiekiem traci zdolności adaptacyjne, spowalniają toczące się w niej procesy regeneracyjne, a także zmniejsza się jej odporność na czynniki środowiskowe. Dodatkowo dochodzi do starzenia wynikającego ze zmian hormonalnych (meno- i andropauzalnych), a także tych związanych np. z nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV, czy takie czynniki, jak dym nikotynowy. Wyzwaniem dla zdrowia skóry jest również drażniące działanie moczu i kału.

– *Osoby starsze, szczególnie z demencją czy znacznym stopniem niesamodzielności, u których występuje problem nie-*

trzymania moczu, wymagają odpowiedniej opieki, aby uniknąć podrażnień skóry, która jest cienka, najczęściej sucha i bardzo podatna na otarcia i uszkodzenia – podkreśla Jolanta Korycińska. Jej zdaniem istotnym jest dbałość o właściwe nawodnienie pacjenta, stosowanie odpowiednich produktów chłonnych oraz uważność w trakcie higieny miejsc intymnych.

### Nawodnienie, higiena, zabezpieczenie skóry

W przedstawionej triadzie elementów istotnych dla zdrowia skóry pielęgniarka zwróciła szczególną uwagę na kwestię odpowiedniego nawodnienia, czyli spożywanie właściwej ilości płynów. – Jest to istotne w profilaktyce nie tylko odwodnienia, ale również w profilaktyce infekcji układu moczowego. Niestety zdarza się, że seniorzy unikają picia płynów, tłumacząc się problemem z NTM czy obawą przed niekontrolowaną utratą moczu. W takich sytuacjach ogromną rolę opiekuna czy pielęgniarki zajmującej się pacjentem jest edukowania pacjenta i wyjaśnianie mu skutków odwodnienia – podkreśla Jolanta Korycińska.

Drugim istotnym zadaniem jest zabezpieczenie potrzeb pacjenta związanych ze środkami chłonnymi – właściwy dobór nie tylko samego rodzaju wyrobu medycznego (pieluch, pieluchomajtek, bielizny chłonnej, wkładów urologicznych czy podkładów), ale również dopasowanie ich pod względem chłonności, rozmiaru, czy potrzeb samego pacjenta. – Na rynku dostępna jest szeroka oferta środków chłonnych. Jako ZOL używamy nie tylko produktów różnych firm, ale również zwracamy uwagę na mobilność pacjenta i jego indywidualne potrzeby – dodaje pielęgniarka.

Ostatnim, lecz nie mniej ważnym elementem dbałości o skórę, jest właściwie przeprowadzona higiena miejsc intymnych. – Szczególnie w przypadku stosowania produktów chłonnych należy pamiętać o pielęgnacji skóry podczas zmiany środka chłonnego, dokładne mycie i suszenie miejsc narażonych na otarcia czy odparzenia, nacieranie i oklepywanie. Tylko w ten sposób można zapewnić podopiecznemu komfort, zadbać o jego dobre samopoczucie, zapobiegać zakażeniom dróg moczowych. Te trzy elementy są podstawową bazą i punktem wyjścia do profilaktyki ran, na które seniorzy są szczególnie narażeni – podkreśla Jolanta Korycińska.

### Skóra seniora powinna być dobrze odżywiona

W przypadku osób w wieku senioralnym ważnym dla zdrowia ich skóry jest również stan odżywienia organizmu. W przypadku pojawienia się problemów warto wykonać badanie morfologiczne krwi i ocenić, czy pacjent nie mierzy się z niedoborami lub też nieprawidłowymi

parametrami wynikającymi np. ze współwystępującej choroby. Zdarza się również, że problemy ze skórą są efektem niewłaściwie prowadzonej pielęgnacji/higieny, czy nieodpowiedniego dobrania kosmetyków.

– Postępowanie w przypadku podrażnień skóry będzie zawsze zmierzało do wyeliminowania czynników drażniących. Dlatego w przypadku naszych podopiecznych stawiamy na częstą zmianę bielizny pościelowej, codzienną zmianę bielizny osobistej, a także stosowanie odpowiednich środków myjących czy emulsji o właściwościach nawilżających i natłuszczających, następnie odpowiednie osuszenie skóry i zabezpieczenie jej przed ponownym podrażnieniem przez zastosowanie kremów czy maści barierowych. Skóra seniorów ma szczególne wymagania, a kosmetyki stosowane do jej pielęgnacji powinny zawierać substancje nawilżające, kojące podrażnienia i tworzące na skórze barierę lipidową – podkreśla Jolanta Korycińska. W przypadku pojawienia



Fot. CineLens/peopleimages.com - stock.adobe.com

się ran czy owrzodzeń zaleca zastosowanie opatrunków i kompresoterapii, a także – u pacjentów mających problemy z przemieszczaniem się – wykorzystanie materaców lub poduszek przeciwoleżynowych.

Właściwie zbilansowana dieta ma również ogromne znaczenie w przypadku pojawienia się objawów nietrzymania kału. Chcąc ograniczać negatywne efekty NTK, należy stosować dietę nie tylko zróżnicowaną, ale przede wszystkim bogatą w białko, cynk i witaminy. Dodatkowo należy pamiętać o właściwym doborze środków chłonnych i odpowiedniej pielęgnacji skóry po wypróżnieniu.

– Musimy pamiętać, że w każdym wieku należy właściwie dbać o higienę i stan skóry. W placówkach opieki długoterminowej często musimy przekonywać swoich podopiecznych do czynności higienicznych, gwarantując im właściwe zabezpieczenie potrzeb związanych z NTM i NTK, a także dbając o poszanowanie ich intymności i godności przy zabiegach pielęgnacyjnych. Dzięki temu rozwiewamy obawy związane z dbaniem o higienę i przekonujemy, że warto się poddać pielęgnacji, którą im oferujemy – podsumowuje Jolanta Korycińska.