

Chemoterapia ako problém v ambulantnej forme poskytovania ZS – edukácia

Mgr. Jaroslava Lunterová

Interná a kardiologická ambulancia, Revúca

XXXIII. Konsolidačná výročná konferencia SSVPL SLS

11.-13. október 2012,

konferenčná sála Hoepfner Grandhotel Starý Smokovec

Ambulancia PLPD - onkologický pacient:

- diagnóza, interné predoperačné vyšetrenie.

Po operačnej liečbe starostlivosť o p/k pred rádio a chemo terapiou:

- holistický prístup

Komplikácie:

- Neurolog.: porucha spánku, depresie, úzkosť
- Kognitívne: porucha pamäti, správne sa vyjadriť
- Anémia, trombocytopénia, neutropénia, krvácanie
- Alopecia

Gastrointestinálne nežiaduce účinky:

- Nauzea ,vracanie
- Hnačka
- Obstipácia
- Strata chuti do jedla
- Stomatitída
- Suchosť v ústach
- Problémy pri prehltaní

Počas prebiehajúcej chemoterapie – odporúčania sestry:

- *jest' 5 – 6 x denne v menších dávkach,*
- *3 hlavné denné jedlá by mali tvoriť zeleninové vývary, tofu výrobky, sójové potraviny, hydina bez kože, morčacie bez kože, chudé bravčové, kvalitná hydinová neúdená šunka, biojogurty, stredne tučné syry /feta, tofu/*
- *dve vedľajšie denné jedlá /desiata a olovrant/ by mali byť tvorené čo najvyšším množstvom čerstvej zeleniny a ovocia*
- *bez predchádzajúcej úpravy /grepy, pomaranče, jahody, banány, jablká, kiwi, listová a koreňová zelenina/.*

Všeobecné odporúčania sestry:

- *Diéta má obsahovať energeticky bohaté potraviny /plnotučné mlieko, syry, cukor, maslo/*
- *Keď je to možné, odporúča sa krátka prechádzka na čerstvom vzduchu v dobe prípravy obeda, lebo zvyšuje chuť do jedla a znižuje nevoľnosť z pachov pripravovaného jedla.*
- *Pacient môže stravu doplniť popíjaním tekutej umelej výživy /Nutridrink, Fresubin/*
- *V dobe prebiehajúcej chemoterapie je vhodné celkom vylúčiť obľúbené jedlá pacienta /mohol by k nim vzniknúť odpor/*
- *Na tanier je lepšie servírovať menšie porcie jedla*
- *Pohľad na preplnený tanier môže u pacientov vyvolať pocit plnosti ešte pred začiatkom konzumácie potravy*
- *Je vhodné jesť menšie porcie jedla a častejšie /dochádza k lepšiemu tráveniu/*



*Rady pri problémoch so stravovaním
pri zažívacích ťažkostiach*

Pri pocitoch žalúdočnej nevoľnosti:

- *Jest' pomaly, malé a tuhé sústa*
- *Po jedle si odpočinúť v polosede, aby sa znížilo riziko zvracania*
- *Vhodné sú nápoje s ľadom, alebo džúsy*
- *Preveniou nevoľnosti môže byť sušienka, alebo suchár predtým, ako pacient vstane z postele*

- *Keď po chemoterapii pacient zvracia, skutočne je nutné vyhnúť sa obľúbeným jedlám, aby sa „nezhnusili“*
- *Jedlo je vhodné podávať chladnejšie, aby nevoňalo*
- *Dobre padnú aj kúsky mrazeného ovocia /melón, pomaranč, jahoda/, ktoré pacient môže cmúľať*
- *Odporúča sa nosenie voľného odevu, ktorý pacienta nebude tesniť pri a po jedle*

Ak pacient trpí zmenami pocitu chuti:

- *Odporúča sa čistiť si zuby pred každým jedlom, zvlášť pred jedlom, ktoré dobre vonia /často býva v ústach chuť olova/*
- *Podávať jedlo chladené*
- *Na ochutenie je vhodné oregano, čerstvé bylinky, tymián*
- *Pri konzumácii ovocia možno do ovocnej misy pridať smotanu, aby sa zvýšila kalorická hodnota jedla*

Pri pocite sucha a bolesti v ústach- stomatitíde:

- *Jesť 6 – 7 x denne menšie kašovité porcie, alebo mixované*
- *Strava má byť obohatená o roztierateľné paštéty /tofu – vyrába f. Alfa Bio/, syry, zmrzliny s lesnými plodmi, pudinky, vajíčka rozmixované s maslom*
- *Rozhodne je nutné vyhnúť sa koreneným, horkým, kyslým jedlám a nápojom /kyslým džúsom/, alkoholu a kávy*
- *Bolestivosť v dutine ústnej pacient zníži pitím tekutín pomocou slamky a čistením zubov jemnou zubnou kefkou*
- *Ošetrovať dutinu ústnu napr. Tantum verde, šalvia, suchosť znižovať žuvaním žuvačky, zvýšeným príjmom tekutín*
- *Zákaz fajčenia*

Pri hnačke:

- *Piť najmenej 3 litre tekutín denne*
- *Konzumovať malé a časté porcie málo ochutených a netučných jedál, obmedziť vlákninu*
- *Nekonzumovať kávu a plynatú stravu /kapusta, brokolica, fazuľa/ počas hnačiek/*
- *Vhodné sú probiotika*
- *Z postele vstávať opatrne – zostať niekoľko minút v sede na posteli, lebo pri veľkej strate tekutín pri hnačkách veľmi ľahko dôjde ku kolapsu a pádu s rizikom poranenia*

Pri zápche:

- *Piť veľa tekutín, zvýšiť pohyb*
- *Zvýšiť prísun ovocia a zeleniny*
- *Jesť ovsené vločky/vlákninu/*
- *Z minerálok je vhodná Šaratica v malých množstvách /100 ml/*
- *Laxatíva /Duphalac sirup/*



Diéta s nízkym obsahom mikroorganizmov:

<i>Potravina</i>	Vhodné jedlá	Nevhodné jedlá
<i>Mlieko</i>	Tavené syry, tvaroh, termix, plátkové syry vákuovo balené	Čerstvé nepasterizované mlieko, krájané syry, plesňové syry, výrobky so živými kultúrami - jogurty
<i>Mäso</i>	Dobre tepelne upravené	Údené salámy, polotovary
<i>Údeniny</i>	Dusená, morčacia šunka	Salámy s plesňou, krájané salámy, sušené mäso
<i>Ryby</i>	Treska, tuniak kapor	Údené, marinované
<i>Vajcia</i>	Varené, smažené	Namätko
<i>Pečivo</i>	Všetky druhy, vždy čerstvé	V igelitových obaloch s obsahom semienok
<i>Tuky</i>	Maslo, kvalitné oleje	Domáce majonézy, kyslá smotana
<i>Zelenina</i>	Ktorá sa dá dobre umyť, olúpať	Všetko, čo sa nedá umyť, olúpať
<i>Ovocie</i>	Kompotované, džemy	Čerešne, slivky, búrské oriešky
<i>Nápoje</i>	Minerálne a balené vody, čaj, džúsy, prevarená voda z vodovodu	Voda z domácej studne, alkohol
<i>pochutiny</i>	Sušienky, piškóty, bábovky, korenie obmedzene	Sušienky s čokoládou, korenie na hotové jedlá, hrozienka, kokos, zrnková káva

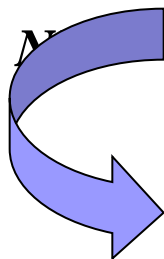
Starostlivosť o pokožku a vlasy:

- *Pokožku hlavy po chemoterapii si môže pacient ošetriť prípravkom BIOHAR /dostať v lekárni, je to vodička, ktorá sa vmasíruje do pokožky hlavy/, prípadne Capillan.*
- *Masáž vlasovej pokožky vlasovou kefkou výdatne prekrví pokožku hlavy a vlasy začnú rýchlejšie rásť. Keď vlasy začnú dorastať, je vhodné používať šetriace šampóny bez farbív s dostatočným množstvom Panthenolu /Panthenol – v lekárni/.*



Starostlivosť o pokožku pri chemoterapii, rádioterapii:

- *Chrániť pokožku pred mechanickým dráždením, nosiť voľný bavlnený odev bez golierov a bavlnenú spodnú bielizeň*
- *Vyvarovať sa nosenia odevov zo syntetických materiálov*
- *Neslniť sa počas liečebnej série, nenavštevovať solárium, nepoužívať horské slnko, neprikladat' na ožarované miesta termofor, teplé ani horúce obklady*
- *Používať mydlá s neutrálnym pH /detské mydlá/, nepoužívať parfémy, dezodoranty, kozmetické voňavé krémy a prípravky*



Starostlivosť o psychickú pohodu:

- *Pacient si zaslúži mať niekoho, komu sa môže vyzprávať*
- *Zaslúži si, aby niekto vedel o tom, ako sa cíti, čo prežíva*
- *Zaslúži si psychickú pomoc, podporu a ochranu*
- *Sestra to má vedieť a vie to poskytnúť*
- *Sestra vie vyjadriť obdiv nad zvládaním tejto neľahkej situácie*
- *Je dôležité, aby pacient poznal, že „šťastie znamená poznať svoje hranice a milovať ich...“*



NA ZÁVER:

- **Výskyt rakoviny neprestajne stúpa:**
- **môže sa vyskytnúť v každom veku,**
- **Veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne.**
- **Mnohých by bolo možné zachrániť, keby:**
 - boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny*
 - keby sa im vedeli účinne brániť*
 - keby sa zúčastňovali preventívnych prehliadok*
 - keby poznali včasné príznaky rakoviny*
 - keby vyhľadali včas pomoc, aby sa mohli liečiť podľa najnovších vedeckých poznatkov*

Vďaka za pozornosť



LIGA PROTI
RAKOVINE