

Odvajanja beležite. Zapišite količino, barvo in čvrstost blata (npr. trdo, redko, normalno, tekoče) ter ali je bilo odvajanje težavno. Te informacije bodo za zdravnika in medicinsko sestro zelo koristne.

Kaj lahko naredite ob zaprtju?

Blago zaprtje lahko lajšate tako, da upoštevate nasvete, ki so navedeni zgoraj za preprečevanje zaprtja. Če kljub temu ne odvajate blata več kot tri dni, se posvetujte z zdravnikom.

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispeja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtorica: *Albina Bobnar*

Soavtorji: *Andrej Žist, Boštjan Zavrtnik, Maria Gloria Mehle*
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



ZAPRTJE

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Kaj je zaprtje?

Zaprtje je pogosta prebavna težava, za katero je značilno težavno in/ali neredno odvajanje majhne količine trdega blata. Ker smo ljudje različni, ne moremo na splošno določiti, kaj je normalna pogostost odvajanja blata. Bolnik je zaprt, ko odvaja blato manj pogosto, kot je zanj običajno, ali manj kot trikrat tedensko.

Kakšne težave imate lahko zaradi zaprtja?

Težave zaradi zaprtja:

- lahko boste odvajali trdo blato v obliki trdih bobkov ali zapečene kepe v tekočem izločku (*lažna driska*),
- ob napornem odvajanju blata boste morda imeli občutek, da se črevo ni popolnoma izpraznilo,
- če zaprtje traja dlje časa, vam lahko povzroča nelagodje, napet in boleč trebuh, neješčnost, slabost in bruhanje.

Kakšni so vzroki za nastanek zaprtja?

Najpogosteje povzročajo zaprtje več dejavnikov hkrati, kot so:

- majhna količina popite tekočine,
- pitje večje količine čaja in kave (*poveča odvajanje seča in s tem povzroča izsušitev blata*),
- hrana s premalo vlaknin,
- zmanjšana gibljivost,
- zanemarjanje poziva telesa k odvajanju, zaradi česar se blato izsuši in otrdi,
- nezmožnost iti na stranišče, ko občutimo potrebo po odvajanju blata,
- stres,
- pomanjkanje zasebnosti pri opravljanju potrebe,
- zdravila (npr. opioidna zdravila proti bolečinam, antidepresivi in zdravila za povečano izločanje seča, železovi in kalcijevi nadomestki),
- hemoroidi, ki povzročajo bolečino pri odvajanju blata,
- rak v predelu trebuha, ki oži svetlino črevesja,
- operacije v trebuhu, po katerih se lahko črevesje poleni.

Kaj lahko naredite za preprečevanje zaprtja?

Zaprtje lahko preprečujete na različne načine.

- Pri izvajanju naslednjih ukrepov upoštevajte svoje zdravstveno stanje in se po potrebi posvetujte z zdravstvenim osebjem, ki vas oskrbuje:
- uživajte več vode (*8 do 10 kozarcev na dan*); izogibajte se pitju večje količine čaja in kave ter alkohola,
 - pijte toplo tekočino, saj to pospeši delovanje črevesja,
 - pijte napitke, ki vsebujejo magnezijeve soli, ali pa mineralno vodo z veliko magnezija, ki delujejo kot blago naravno odvajalo,
 - postopno večajte količino zaužite hrane z vlakninami, kot je polnozrnat kruh, žitarice, sadje, zelenjava; nenadno povečanje uživanja vlaknin lahko povzroči napetost in nelagodje,
 - predelano hrano, kot so siri in bel kruh, uživajte v majhnih količinah,
 - poskusite vzpostaviti rutino odvajanja blata ob določenem času dneva; odvajanje blata se pri večini ljudi sproži eno do dve uri po vstajanju in zajtrku,
 - ne zanemarite poziva telesa k odvajanju,
 - ohranjajte fizično aktivnost,
 - masirajte si trebuh v smeri urinega kazalca,
 - jemljite zdravila za preprečevanje zaprtja po navodilih zdravnika; če vam je zdravnik predpisal redno jemanje odvajal, jih jemljite redno; če vam jih je predpisal pod določenimi pogoji, jih upoštevajte,
 - uporabi plenice se po možnosti izognite - naravna drža na stranišču je najboljša.