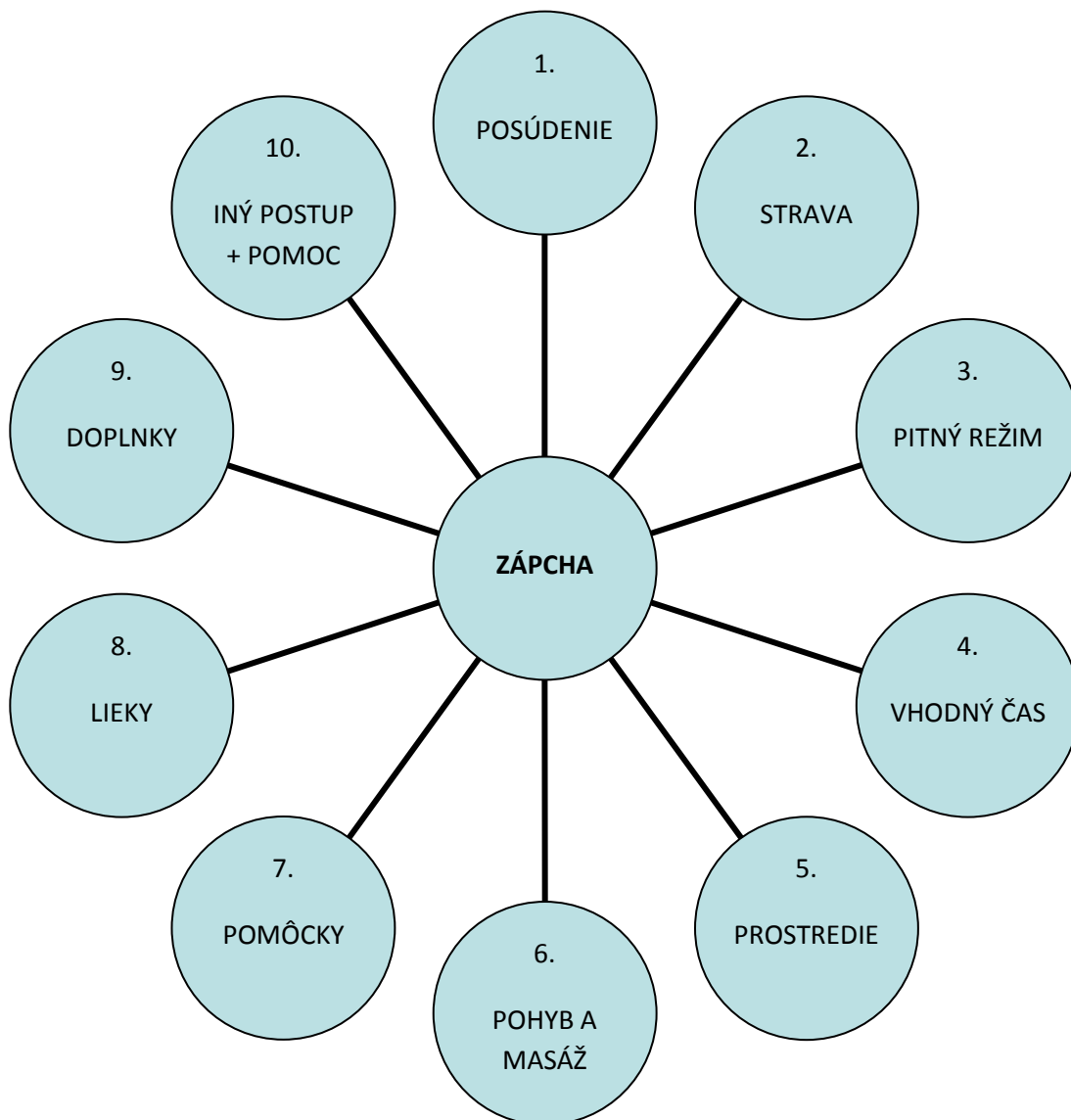


ZÁPCHA

Zápcha označuje vyprázdňovanie malého množstva tvrdej, suchej stolice, alebo predĺžený interval vyprázdňovania stolice, t.j. vzniká, ak Váš príbuzný niekoľko dní stolicu nemal. Môže byť spojená s príznakmi ako kŕče, bolesti brucha, nauzea, bolesti hlavy, bolestivé vyprázdňovanie (zvýšená námaha, sťažené vyprázdňovanie), pocit plnosti a tlaku v konečníku, či pocit nedostatočného vyprázdnenia.

Príčinou zápchy môže byť znížený príjem tekutín, nedostatok pohybu, nedostatok súkromia, nevodná poloha pri vyprázdňovaní (napr. v ľahu na lôžku), nevhodná, často jednostranná strava alebo môže súvisieť so samotným ochorením Vášho príbuzného či jeho liečbou (najmä liečba bolesti opiátmi). Vo väčšine prípadov je možné zápche predchádzať.

DESATORO MANAŽMENTU ZÁPCHY – čo môžete urobiť pre Vášho príbuzného?



Podrobne **posudzujte vyprázdňovanie stolice** Vášho príbuzného, a to pravidelne. Je vhodné viesť si **denník vyprázdňovania stolice** Vášho príbuzného. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky a zaznamenajte si ich:

1. POSÚDENIE

Posledné vyprázdnenie stolice? (kedy, ako, množstvo, vzhľad, zápach, konzistencia stolice, prímеси...? Bolestivé vyprázdňovanie? Prítomné nutkanie na vyprázdnenie a neschopnosť sa vyprázdniť? Chýbanie nutkania? Nevoľnosť / vracanie? Ďalšie pocity?

V prevencii zápchy môžete robiť nasledovné:

2. STRAVA

Vo všeobecnosti sa odporúča pestrá, rôznorodá strava s obsahom vlákniny – t.j. napr. ovsené vločky, celozrnné pečivo, jadrá, orechy, ľanové semená, pohánka, cícer, ovocie (ananás, maliny, ríbezle, plody s jedlou šupkou – jablká, hrušky, slivky, moruša; sušené ovocie – figy, marhule, slivky, jablká) a zelenina (listová zelenina, zeler, brokolica, karfiol, kučeravý kel, mangold, rebarbora, hrach, kukurica, fazuľa, šošovica, petržlenová vňať, žerucha), napr. vo forme pyré, polievok. Pri príjme vláknin sa uistite, že Váš príbuzný prijíma dostatok tekutín.

3. PITNÝ REŽIM

Dôležité je dostatočné zavodenie organizmu Vášho príbuzného. Ponúkajte častejšie menšie porcie tekutín, celkovo do objemu cca 1500 – 2000 ml (pokiaľ to stav Vášho príbuzného dovoľuje), uprednostnite radšej nesýtené nápoje, čistú vodu alebo čerstvé šťavy či džúsy s obsahom vlákniny (napr. ananásový).

4. VHODNÝ ČAS

V žiadnom prípade sa neodporúča potláčať defekačný reflex Vášho príbuzného – akékoľvek ním oznámené nutkanie na vyprázdnenie stolice by ste preto mali brať vážne a urobiť všetky kroky, aby sa mohol vyprázdniť. S Vaším príbuzným môžete realizovať aj nácvik defekačného reflexu.

5. PROSTREDIE

Pre komfortné vyprázdnenie stolice Vášho príbuzného by ste sa mali snažiť zaistiť mu súkromie s rešpektovaním intimity a čo najprirodzenejšiu polohu – najlepšie je, aby sa vyprázdňoval na WC (súkromie, prirodzená poloha v sede, pohyb).

6. POHYB A MASÁŽ

Naplánujte Vášmu príbuznému každý deň aspoň malú prechádzku alebo cvičenie na posilnenie brušných a panvových svalov. Tiež môžete ponúknuť jemnú masáž brucha v smere hodinových ručičiek.

7. POMÔCKY

Na zaistenie prístupu k WC i bezpečnosti Vášho príbuzného v jeho priestoroch či pri vyprázdňovaní je možné využívať rôzne pomocné zariadenia:

- držiaky / madlá pri WC mise
- nadstavce / sedátka na WC misu
- stolček / podnožka pred WC misu
- toaletná stolička / pojazdné toaletné kreslo / statické toaletné kreslo v prípade neschopnosti Vášho príbuzného prejsť na WC

8. LIEKY

Ak má Váš príbuzný predpísané silné lieky na bolesť (t.j. opiáty, napr. morfín), uistite sa, či má predpísané aj tzv. laxanciá, t.j. „preháňadlá, zmäkčovadlá stolice“. Podávajte ich Vášmu príbuznému tak, ako určil lekár.

9. DOPLNKY

Existuje množstvo prirodzených rastlinných prípravkov a potravinových doplnkov (napr. čaj z listov senny, psyllium), ktoré je možné užívať spolu s predpísanými liekmi. Opýtajte sa v lekárni, ošetrojúceho lekára Vášho príbuzného alebo na paliatívnom oddelení.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak pacient nemal stolicu dlhšie ako 2 dni, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo personálu paliatívneho oddelenia, ktorí by mali pripraviť plán zvládnutia zápchy konkrétne pre Vášho príbuzného.