

Ápolástan-gondozástan 10. o. Betegmegfigyelés

A betegmegfigyelést még az alvás és a fájdalom megfigyelésével egészítjük ki.

Alvás, alvási igény

A jó életminőség egyik fontos eleme az alvás. Minden embernek és minden korosztálynak más az alvásiigénye. Gondoljunk csak az újszülöttekre, akik 18-20 órát alszanak, az iskolás korra az igény 8-10 órára, míg felnőttkorra 6-8 órára csökken az alvásszükségletünk.

A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvással *fáradtak vagyunk, csökken a koncentráloképességünk, ingerlékenyek leszünk.*

Különösen fontos a beteg ember alvásiigényének a felmérése. A betegség természetéből kifolyólag (pl. az állandó fájdalom miatt) nem tud pihenni, szervezete elfárad. Szintén negatívan befolyásolja a beteg nyugalomát a kórházi környezet, de igaz ez az idős otthonba bekerülő emberekre is.

Célunk: egyénileg és hatékonyan kezelni a beteg alvásszükségletét, alvással kapcsolatos problémáit.

Alvás, elalvási szokások

A napi tevékenység után jelentkező fáradtságérzés, jelzés a kifáradás testi megnyilvánulásairól. Ez álomosság formájában jelentkezik, ennek hatására az agyunk tudatosan kikapcsolja az izgalmi ingereket.

Az alváshoz való előkészületekkel, levetkőzés, fürdés, hálóruga felvétele, kényelmes testhelyzet elfoglalása az ágyban, a szervezetünk már az alváshoz kezd alkalmazkodni. *A napi izgalmi ingerületekkel szemben túlsúlyba kerülnek gátló mechanizmusok és ennek következtében fokozatosan megszűnik a tapintás és a helyzetérzékelés. Ez már a félálmom állapota, kb. egy óra hosszat tart majd ezt követi a mély alvás szakasza.*

A kórházba vagy más intézménybe kerülő emberek alvási szokásai megváltozhatnak. Idegen a környezet, állandó készenléti szokások vannak, szigorú napirend szerint élnek. Az ápolók gondozók feladata a legideálisabb feltételek biztosítása a nyugodt pihenéshez. Ezek például:

- a rendezett ágy
- ha kell segítség az esti fürdésnél, tiszta pizsama, megfelelő testhelyzet biztosítása
- megfelelő környezet kialakítása, pl. a szoba szellőztetése
- megfelelő testhelyzet biztosítása, kényelmi eszközök alkalmazása, félig ülő helyzet légzészavar esetén
- éjszakai nyugalom biztosítása, lámpaoltás, vagy éjszakai fény biztosítása, csend, ne okozzunk hirtelen zajokat (pl. ajtó csendes csukása –nyitása)
- esti gyógyszerek, ill. az előírt fájdalomcsillapító beadása
- a félelem gyakori oka lehet az alvászavarnak, ha ilyenre gyanakszunk elalvás előtt nyugtassuk meg bármikor kaphat segítséget.

Sok beteg szeretne elaludni, de ez nehezen sikerül. Ilyen irányú panasz esetén igyekezzünk megoldást találni, pl. olvasson, hallgasson zenét... Sok esetben egy kis megnyugtató beszélgetés is eltereli a gondolatait, csökken a szorongása, félelme, a feszültsége az egyedül mardás miatt.

Alvászavar

Alvászavarnak nevezük azokat az állapotokat, amikor az egyén alvásrendjét valami rendszeresen megzavarja.

Ápolástan-gondozástan 10. o. Betegmegfigyelés

Befolyásoló tényezők például:

- valamilyen betegség tünete ilyen lehet pl. a légzészavar, a fájdalom...
- környezeti tényezők, éjszakai vizelés stb.
- stressz, feszültség, depresszió
- gyógyszerek
- rossz alvási szokások
- több műszakos munkarend, túlzott fizikai fáradtság
- rossz táplálkozási szokások

A tartós alváshiány rossz életminőséghez vezet, kimerültség, nyugtalanság lesz a következménye.

A fájdalom megfigyelése

Életünk során többször átélünk kisebb-nagyobb fájdalmat. Aki fájdalmat érez, szenved és fájdalomcsillapításra vár. Erősségét megítélni nehéz feladat. Minden ember másként reagál a fájdalomra, a fájdalom erősségére.

A fájdalom igen fontos élettani védekező mechanizmus, valamilyen károsító inger eredménye.

A fájdalom fennállását néha meg tudjuk ítélni külső tünetekből is. Ilyenek a különböző testmozdulatok, arckifejezések, például fáradt aggódó tekintet, tág pupillák, nyugtalanság nehezen tud egy helyben maradni stb.

A fájdalom helye alapján lehet a fájdalom erősségére következtetni. Igen erős fájdalommal jár pl. a vesegörcs, gyomorfájás, szív táji markoló fájdalom stb.

A fájdalom jellege szerint lehet tompa, szúró, görcsös...

A betegek viselkedése is különböző a fájdalom idején. Az erős görcsös fájdalom esetén nehezen maradnak nyugton, de előfordul az is hogy a súlyos fájdalom „mozdulatlanságban” nyilvánul meg.

Akut és krónikus fájdalom:

- akut fájdalom hirtelen kezdődik, enyhétől a súlyos fokozatig változhat. Kezelésre rövid időn belül megszűnik. Ilyenek a sérülések, műtéti fájdalmak.
- krónikus fájdalom szinte állandóan fennáll, a beteg rosszkedvű, lehangolt, fáradékony, álmatlan, depressziós, testsúlya csökken. Ilyenek pl. az ízületi fájdalmak, rosszindulatú daganatos betegség miatti fájdalmak.

Jellegzetes fájdalmak

Vannak betegségek, amelyek jellegzetes fájdalommal járnak és ápolóként fel kell ismerni ezeket.

- **Angina pectoris** : a szívizom vérellátási zavara idézi elő. Hirtelen heves fájdalom támad a szegycsont mögött, vagy a szív tájon, amely kisugárzik a bal vállba a nyak bal oldalára, ritkán az egész mellkasba. Túrhetetlen fájdalomról panaszkodnak, halál félelmük van, verejtékeznek, sápadt, szenvedő arckifejezés jellemzi. Néhány percig tart, gyakran spontán megszűnik, de orvosi vizsgálatot igényel!
- **Szívizomelhalás / infarktus/** : az angina pectorisnál említett helyeken jelentkezik, főleg a szegycsont mögött érzi a túrheteretlen fájdalmat. Ez a fájdalom sokkal erősebb az anginás rohamnál, verejtékeznek légszomja van erős vállba sugárzó a fájdalom. Halál félelmet érez, spontán nem szűnik, gyógyszerrel is csak enyhül a fájdalom. *Ez keringési elégtelenséggel járó életveszélyes állapot!*

Ápolástan-gondozástan 10. o. Betegmegfigyelés

- **Tüdőembólia:** *a vénás rendszerből az artéria pulmonálisba jutott vérrög idézi elő.* A hirtelen kezdődő igen erős mellkasi fájdalom légvételkor fokozódik, a beteg szederjes bőre, hűvös nyirkos, pulzusa gyors, könnyen elnyomható, légzése felületes pupilla tág. *Életveszélyes állapot!*
- **Epeköves roham / epegörccs, epecolica/:** *a jobb bordaív alatt kezdődő a jobb lapocka irányába és a jobb vállba kisugárzó igen erős fájdalom.* Görcsoldó hatására enyhül a fájdalom.
- **Veseköves roham / vesegörccs, vesecolica/:** *hasonló az epeköves görcshöz, igen erős nehezen elviselhető fájdalom.* A beteg vese oldalán *a deréktájról indul, és a húgyvezeték mentén az alhasba és a combok belső felszíne irányába sugárzik ki.* Gyakori vizelési ingerrel jár. Görcsoldó hatására enyhül a fájdalom.
- **Nyombélfekély okozta fájdalom:** *éhgymorra jelentkezik, elsősorban a hajnali órákban valamint étkezések előtt.* **Erős gyomortáji fájdalom,** amely a hát vagy a szegycsont irányába sugárzik. Kevés tej és keksz fogyasztása enyhíti akár meg is szűnik a fájdalom.
- **Féregnyúlványgyulladás / vakbélgyulladás/ okozta fájdalom:** változatos módon kezdődhet. Erős gyomortáji vagy mellkasi *fájdalommal amely rövidesen a típusos helyre a jobb alhasra lokalizálódik.* Az *alhasi fájdalomhoz hányinger, hányás, és láz is társul.* Orvosi beavatkozást igénylő tünetek.
- **Hashártyagyulladás okozta fájdalom:** *az egész hasra kiterjedő fájdalom legtöbbször gyomor, bél, vakbél átfúródás következménye.* A has igen kemény, feszes jellegzetes összegörnyedt állapotban lévő beteg.
- **Végtagfájdalom:** a hirtelen fellépő erős fájdalom gyakran érelzáródásra utal.
- **Fejfájás: számtalan oka lehet, erőssége is változó.** A nehezen kibírható erős fejfájáshoz gyakran társul szédülés, hányás. Jelezhet *koponyán belüli betegséget / agyvelő vagy agyhártyagyulladást, agyi keringési zavart /, de egyéb betegség / mérgezés, hasi betegség/ résztünete is lehet.*

A fájdalom nem szükségszerűen egyforma végig, *megváltozhat mind az intenzitása mind a jellege.* Például *egy gyomorfekélyes beteg hirtelen éles fájdalomra panaszkodik átfúródásra jelez.* Anginás *panaszok nem szűnnek meg a szokott módon akkor infarktusra kell gondolni.* Az *alsó végtag érzett fájdalom hirtelen élessé kibíratatlanná válik artériás érelzáródás fenyeget.*

A fájdalom megváltozását mindig komolyan kell venni mivel az állapot súlyosbodását jelezheti, vagy újabb betegség megjelenését.

Kedves Lányok! Először is Boldog Új Évet kívánik mindenkinek!

A feladat a következő a mai tananyaggal kapcsolatosan.

Másold le a füzetedbe az anyagot!

Kérdések:

- 1. Miért fontos az ember számára az alvás?**
- 2. Mit tehetsz azért, hogy a gondjaidra bízott beteg/gondozott nyugodtan tudjon pihenni, aludni?**
- 3. Mi a jellemző a krónikus fájdalomra?**
- 4. A jellegzetes fájdalom típusokról lesz szó. Egészítsd ki a mondatokat!**
 - **Hirtelen heves fájdalom kezdődik a szegycsont mögött, sugárzik ki. A beteg verejtékezik, sápadt rendkívül erős fájdalomra panaszkodik, van. A tünetek alapján gyanúja merül fel. Kb.**

Ápolástan-gondozástan 10. o. Betegmegfigyelés

10 perc elteltével az orvos által előírt gyógyszerek beadása után is csak enyhül a fájdalma, de a szorító mellkasi érzete megmaradt ezért a betegség súlyosbodására gondolunk ami nem más lehet mint a

- Melyik görcsös fájdalomra lehet gondolni az alábbi tünetek esetén:
 - a jobb bordaív alatt kezdődő, a jobb lapocka irányába és a jobb vállba kisugárzó igen erős fájdalom. Görcsoldó hatására enyhül.
.....
 - ez a fájdalom a *deréktájrról indul, és a húgyvezeték mentén az alhasba és a combok belső felszíne irányába sugárzik ki.* Gyakori vizelési ingerrel jár. Görcsoldó hatására enyhül a fájdalom.
.....

- Az erős gyomortáji görcsös fájdalom általában a hajnali órákban kezdődik és jellemző. A fájdalom kisugárzik néha a szegycsont irányába. Kevés és fogyasztása enyhíti a fájdalmat.
- Az ilyen jellegű fájdalom esetén, akár a gyomor vagy a belek egy szakaszának átfúródására kell gondolni. Az egész hasra kiterjedő a fájdalom. A has igen kemény, feszes jellegzetes összegörnyedt állapotban van a beteg. Ebben az esetben okozta fájdalomra gondolunk.

A válaszokat a szokott módon kérem vissza. Jó munkát mindenkinek! Márti néni