

# Kopt zinoši, pieskatīt un vingrināt

Tikai nepalikt uz gultas, neklūt kādam par nastu... Šādi ir teikuši daudzi cilvēki. Ikvienis zina vai vismaz nojauš, cik grūti **kopt gulošu** slimnieku, kādu rūpību un pacietību tas prasa. Svarīgi arī zināt, kā to darīt pareizi, lai sirdzēja veselības problēmas nepadarītu vēl smagākas.

"Cilvēku pārvēd mājās pēc pārceistas smagas neuroloģiskas slimības, insulta, muguras smadzeju bojāgumā vai kādas citas kaites. Ir ziņums, ka viņš kādu laiku val ilgtotu būs kopjams, varēs atraisies tikai gultā. Tuvinieki ir uztraukti, vaicā - kas mums jādarā, kā varam palīdzēt? Pirmais, kas jāņem vērā - sājā situāciju skanu nav, viss ir būtisks," sakā **Brūču klinika** ārsts **Kaspars Snipe**.

## Izveidojam dzīvošanai ētru vietu

Vispriekš iekārtojam vidi, kur slimais tuvinieks atradīsies. Viss ir jāpārdomā. Ja vienam ir paralīzēta viena puse, atbalstīti pārkārtīgi istabu, gultu novietojot pie *pārceitas* sienas – tā, lai ar veselu roku var pastiprinēties, izlikt veselu kāju no guļvieta. Ir ētri, ja iespējams guļamā likt teljai pa vidu, lai kopējs var pieriet no visām pusēm.

Ja ir ziņams, ka slimajam cilvēkam ilgtoti būs jādzīvo guļus, svarīgi, ka vānu guldām. Gulta nedrīkst būt cieti vai arī ļoti mīksta, matracis – nelīdzens. Gultas vejai un apgrēbām jābūt no nerupja, auduma, bez pogām un krokām. Nedrīkst likt vaskādrānu vai poli-



## Gulōsa slimnieka trīs lieklākās problēmas

1. Izgulējumi.
2. Urinējūšanas infekcijas.
3. Plaušu komplikācijas.

## Dvīni svargi postulāti, kas jāņem vērā kopējam

1. Maksimāli daudz kustību.
2. Iespējami biezākās *vertikālizēšana*, pacelšana sēdūs.

## Galinās princips

Gulōši slimnieki nedrīkst atraisies vienā pozā ilgāk par divām stundām!

**Etiketē plēvi tieši zem palaga, jo āda pastiprātīti svidis, klūs mitra un vieglāk ievainojama.**

Lot labs ir speciālais ortopēdiskais pretigulējumu matracis. To devē par putu matraci ar *atminu* – tas nozīmē, ka kermeņa radītās iespējumas kādu laiku saglabāsies, tātad spiediens uz kaulu izciļu vietām būs mazaks. Sādus matracus iespējams arī izmomi.

Iz nepārkāmi dažadi palīglikbezīki, kas palīdz slimajam pacelties gulta. Tie ir parociji un pielagojami nepieciešamajam svaram, bet tikpat labi tuvinieki var paši uzmeistot sliedē, reni vai ko citu, pie kā



piesien auklu, rokturi, balstu, lai guļošais var pievilkties, ja vien viņš spēj kustināt rokas.

## Noteikti ceļam sēdūs

Tas, ka cilvēks var atraisies tikai gulās, nenozīmē, ka viņu nevajag elāt uz vingrināt. Ja tikai gul, ir man pozu, kurā var atraisies – tikai uz muguras, sāniem vai vēdera. Sēdēšana ir vēl viena iespēja, turklāt jātur vajadzīga, ja grībām, lai mūsu milās slimīniešiem kādreiz tiktu ārpus mājas. Tas diez vai izdosies, ja būs tādi ilgtosi gulējumi. *Vertikālizēšanai* palīdzīgam arī elpošanai.

Nedrīkst laut iegūlēties! Facelam gultā sēdūs – šī poza tuvina fizioloģiskā normālam stāvoklim. Pārcejam slimnīca kājas pāri gultas malai. Pielagojam vīna sedināšanai kādu kreisi, izmantojām ratīnoķrušu.

Nekustīgumam cilvēkam atrodoties sēdūs pozā, galvgalgs drībst kā ne augstāk kā 30 grādu lenķi pret gultas virsmu. Ja *uzstūstīšanai* stāvāk, viņš pamazām slīdēs lejā, tā var sabertārīdu.

Nepieciešama izkustēšanās, citādi locītavas klūst savilkas.

"Bieži vien tuvinieki nerotic arī sacītajam, ka locītavas var savilkī divās nedēļās. Jā, tas noteik attī! Tādās kā sāk sapēt – protams, ja ir saglabājusies jūsāns. Radīmie zēloji balsētās galūšo lieku reizi aiztika. Paiet vēl divas nedēļas, un kājas vispār never pakustīfūt! Zaudē iespēja pašam aprēķinieties, tātad mazāk ir guļēšanas pozu un lielais risks dabūt izgulējumu," skaidro Kaspar斯 Snipe.

Ja slimieši nevar pats kustīt kājas, tas jādarā tuviniekam, kopējam. Kājas un rokas maksimāli salīecam un līdz galam iztaisojam, izvingrinām pēdas. Kustīnam tā, kā locītava fiļķots dabiski.

Lielisks ja izdodas vingrot divas, pat trīs stundas dienā, pakāpeniski paleiņot sliedē. Tās par daudz nevar būt! Vienlaikus izvientītēs plāusis un uzlabojas asinsritē.

Tuvīnīši zēlojot bieži vīnā nodara pāri slimajam. Viņš pats spēj gultā pagriezties, taču aprūpētājs nemaz nelauj megnāt, uzzreiz ir klat.

"Klinīkā esmu novērojis, ka slimnieku neatstāj vienu guļu zēloti, lai arī to drīkstoši. Radīgi stāv blakus un vienu laiku nervoço. Atklājies! Ja cilvēks nevarēs, tad palīdzēsi! Jo vairāk daris pats, jo vairāk viņam izdosies, jo tuvinieks būs jāpalīdz mazāk. Varam slimnieku kaut ar zelu spērt, bet, ja kaut mazliet sev nepalīdzēs, atveselošās būs daudz grūtāk," uzsvēr arsts.

## Sargājam no izgulējumiem

Iz aplam domāt, ka izgulējumi rodas tikai sliekas aprūpes vai neprofesionālās arstēšanas dēļ. Tomēr ir daži notiekumi, kas jāievērt, lai tā nerootītu.

Izgulējums ir spiediena, bīdes vai berzes izraisīts ādas un dziļko audzo bojāgums. To rada kermeņa svars, spiedējums uz abbatā virsmu. Audēm zem ūsmaguna sazināsības asinsapgāde, zīdi to dzivotspēja. Audu saspiedējums var rasties aptuveni divās stundās. Par to būnas visbiežāk – kā, tik atši? Tā notiek!

Tātad ik pēc divām stundām guļētājs ir jāgroza. Uz vēderā, viena vai otrs sāna, atkal uz muguras. Izmantojam arī starptāvokļus uz vienu un otru puši – guldīšanai uz pussānu. Lai daži stāvokli kermenī atlīstītu, izmantojam liebus spīlvenus vai palīkumus.

Ja ir neskaidribas par izgulējumiem vai brūcēm un guloša slimnieka kopšanu, zvaniet pa tālruni **20388909** – jūs konsultēs **Brūču klinikas** speciālisti.

Iz viens būs ievērojis, ka no rita vaigs mēžd būt nos piedies sārts, taču pēc brīža āda atgriezas parasta izskātā.

Ja apsārtums saglabājas ilgāk, par pusstundu, jākļūst vērīgam, tas var būt izgulējums. Pievēršam

## Kā atbalsta valsts

■ Personai, kura atzīta par invalidu, pārsnieguši 18 gadu vecumu un kurai sakarā ar smagiem funkcionālām traucījumiem nepieciešams *pašpārējais palielinātās kopšanai*. Tā apmērs ir 100 lati mēnesi. Tā piedāvā, ja ir *Invāliditātes grupa* (joli smaga invalīdums), nepieciešamā ipāša 24 stundu palīdzība. Arī tād, ja novērējums pēc Bartela indeksa (kārtīgums) pēc kura nosaka apšāpērus un mobilitātes spējas ir zemaks 7 punktiem. Atzinumu par ipāšas kopšanas nepieciešamību sniedz Veselības un darbējuļu eksperimentēšu ārvalstu komisija.

Pabalītās pieprasījums jebkurā Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodalā.

Pašvaldzības sociālās dienestā jāēsāzēd gūmēs ārsta izzīna par veselības stāvokli, kā arī citi dokumenti, kādus noteikusi palīdzību.

■ Ir pacienti ir izkrātīs no slimīcas pēc kinurāžas iejaukšanās, ja ir hroniskās saslimības vai pārvērotās traucējumi un nepieciešamās arīstīcības palīdzība, bet viņi nespēj ierašties arīstīcības iestādē, veselības aprūpes palielinātās kopšanai sniedz **mājas bez maksa**. Jābūt gūmēs ārsta vai slimīcas noslēgumam, arīstījās ārsta nozīmējumam par nepieciešamās aģentūras aprūpi.

To dara māsa vai ārsta palīga, bet veic ikādas darības; ievada medikamentus, apkopī brūces, veic stomas jeb mākslīgās stveres apkopi, baro cauri zondi.

(No Veselības ministrijas un Labklājības ministrijas sniegtās informācijas)

## NEDAUDZ PAR IZGULĒJUMIEM

- Uzādas parādās it kā nevainīgs apsārtums. Saglabājās ilgstoši. Pēc tam sāk bojāties ādas augšējais stāns.
- It kā nevainīgu ādas nobrāzumu vai laukumini ar atslājotu ādas aizsargāšanai nekādā gadījumā nesmērēsim ar brillāntzaļo skidumu vai jodu. Neeksperimentēsim ar mājas aptocēnu atrodamajām ziedēm vai definīcēšanas līdzekļiem! Izgulējumi sākumā irādīja maigi kopīsim ar ziepijūniem un lezēdismi ar neutrālu krēmu. Orikstami uzlikt sauso pārēju.
- Ja izgulējumi ir radušies slimīnā, nekādā gadījumā nepieejausim slimieniukā izrakstīt no šis arstniecības iestādē!

uzmanību slimīnā pakausim, deniņiem, sprāndam, lāpsinām, krustiem, sēzās pauguriem, elkoņiem, augstīlību arējām vīrsām, celigām, potītēm un papēžēm. Ja sājas vietas parādījusies sārti plānkumi, kas neizziud, kad tiem uzsiež ar pirkstu, vai vīrsupēji nobrāzumi, tām tumsāki, agrāk nebijusi ādas laukumi, nekavējoties pāvestīsim to ārstam.

**Grožam un palīdzam ar spilveniem**  
Ja ir aizdomas par izgulējumu, obligāti atlgojam bojājuma vietu uz dienu, diām, trim vai vairāk, ja nepieciešams. Ja izgulējums izveidojies, pīmēram, uz krustiem, tas nesadzīs, ja cilveks turpinās guļēt uz muguras.

Mainām vīnu gulēšanas pozas. Varam izmantot liejus spilvenus, paliktnus vai polsterus, ko pareizi novietojam zem augstīlību, apakšķīdu, ceļa kaula un gūžas kaula. Jāizvairas no kaula savstarpējās saskarsmes, tātad spilveni jāliek arī starp potītēm un ceļiem.

Vissai bieži šī vaina skar papēžus. Kāja ar visu svaru, piemēram, 25 kilogramiem, guļ uz papeža, kura laukums ir tikai kādi 10 kvadrātcentimetri. Tātad vienam kvadrātcentimetram uzugulstis divarpus kilogrami – milzīgs spiediens! Ja palikums spilvenus zem apakšķīdiem, papēži paliks brīvi gaša karapētēs, tātad netiks nospiest.

Nedrīkst izmantot aplveida vai gredzenveida gumijas paliktni! Cilvēki jo rojotām tādus iesaka citam kā labā līdzekļi slimīnā aprūpē. Sādi paliktni situāciju tikai paslīktina – ja tās atlgojam problemu, bet apļa mala palielina spiedienu uz apkārtējiem audiem.

Izgulējums ir kā leduskalns, vīrsupē un tikai tā mazākā daļa. Tuvinieki sakā: pamanijām plekti, tādū kā monētu, bet pēc laika – ārprāts! Bedre, kurā

varētu ieievot dūri! Izgulējums jau bija radies, tikai to vēl nevarēja redzēt.

Katrā dienā pārlaižot gulu vai magzājot tuvinieku, pārlaižam acīm vīna kerņemim, vai nav izmaiņu. Ipašu uzmanību pievērsim vietām, kur kauli atrodas tuvu ādai – tur izgulējumi rodas visbiežāk (sk. attēlu). Par problēmu var vēstīt līdz šim nebūs sārtums, balsā, tūskā vai izsītumi.

**Pareizi kustinānam gulošo**  
Grožot gulošo, vīnu nedrīkst stiept, bidit vai vilkt. Nedrīkst ielikt vīnu elākiem, padūsem vai pēdām un stiept! Pārvietošana jāveic, kerēma daļai maigi piepaeļot un nolaizot. Drīkst ripināt un valstīt.

Zemādā slānis, muskuļi un kauli savā starpā stāsti. Tākā sākam cilvēku stiept vai vilkt, šie slāpi sāk pīst. Tiek traucēti mikroturīklūcījumi.

Ideāli būtu gulošo pacēlēt un pārvietot divatā, ja

ja slimnieks nespēj piepalīdzēt. Majās gan parasti ir tāk vien kopējs, tātad šīs padoms grūti iestīojams.

**Arī slimnieks pats var**  
Rostīsim, lai slimnieks peldēs savā atvēlošanas procesā. Dosim viņam uzdevumus. Lai seko savam dienas ritmam un veic paškontroli.



**Zinējumā iekrāsotas vietas, kur izgulējumi rodas visbiežāk. Tas ir kermēja dajas, kur kauli izciļpi ir vistuvāk ādai.**

No Bruču un izgulējumu asociācijas materiālam

Redzamā vietā novietosim pulksteni, lai viņi var konstatēt, cik laika pagāja, kopī gul vīnai pozā. Tā jāmaina ik pēc divām stundām.

Pētēm piekrēsim pulciņu spoguli – līdzīgi kā atpakaļskata spoguli automašīnā. Golobais (ja nav sevi apskata – apšķīsto muguru, dibenu, kājas, pāpēzīru). Tāpat kā braucot masīna ik pēc brūža palujamības, vai aizmugurē nav kāds cits braucamīriks. Ja slimnieks būs aizņemts ar svārīgām pārskāmiem, diena rītes strāk, mazāk būs valas domā par valstīti.

### Izvēlamies ēdienkarti un higiēnu

Ēdiējanā jābūt olbaltaunielām bagātīgam. Olbaltaunis ir kiegelīts, ja kā būvējs mūsu organizma namīns. Daktēris Snipe uzskata, ka golobs slimnieks vai ratīnējums redzīkstētu būt veģetāriets.

Ja radusies kāda krūze, organismus zaudē olbaltaunu mūžīgus daudzumus. Ir iespējams lūgt īņemējās ārstam izrakstīt speciāla olbaltauna maiņus, kas noplēkams apiekā.

Jāliejo skidrums pieteikamā daudzumā – vismaz divi litri vai vairāk dienā. Skidrums ir kā transports,

### Plaušu vingrināšana

• Lai golobais dzīļi ieelpo, izplē rokas un ap-kampi sevi – šādi gaiss tiek pilnībā ieelpots.

• Turam slimīnēka mutē, tuvumā avīzū un lie-kam pūst, lai lapa plivo.

• Svarīgi ir kleipīnāt, šādi stimulē plaušu dar-bību. Paginežām uz sāniem, liekam dzīļi ie-elpot, bet ieelpā nedaudz saspiežam augšējo rību loku. Stīngām, vibrējām kustībām ar savilkātām dōrēm izkrāvējam plaušu rajonu.

kas vajadzīgās vielas nogādā līdz problemātiskajai organismās vietām. Tuvinieki bieži vien atrās dot daudz dzert – mazāk vajadzēs unret, rektā jāmaina gultasvelas. Šķidruma trūkums var izraisīt dažadas veselības problēmas – urinēļu infekciju, aizcotēju-mu un citas.

Pamperi nav labākais risinājums, jo sutina ker-meni. Virietim der izmēģināt kondomveida urīna uztverēju.

Aū starpenes apvidū tirām ari pēc katras vēdera izējas un urinēšanas. Izvairāmies izmanto kantu ādeni un pārāk stipri bezādū. Kermenī katru dienu varām viegli norvet ar bērniem domātām mitrajām salēvtēm. Sievietēm visbiežāk izsūt nevās zem krūtīem, viresībām zem dzimumzīmēm.

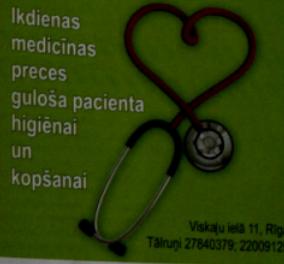
Sekojoši, lai āda nebūtu sausa un nerastos izsūtumi. Izmantojām parastu braķojušu krēmu uz īdens bāzes. Speciāls līdzeklis nevajag, kopīam ar ādeni un zē-pēm. Nevajag baidīties magzāt pat tad, ja ir brūce. ■

Gunta Tabore

## JAUNUMS

[www.medicinaspreces.lv](http://www.medicinaspreces.lv)

Ikdienas  
medicīnas  
preces  
guloša pacienta  
higiēnai  
un  
kopšanai



novacare  sissel 



**palīdzi.lv**  
VESELĪBAI UN ERTĀI IKDIEŅAI

Ganību dambis 7a, Rīga  
Veikals, veselības centrs  
[www.palidzi.lv](http://www.palidzi.lv)  
Tālrs: 67670414  
Faks: 67627190  
E-pasts: [info@palidzi.lv](mailto:info@palidzi.lv)