

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Lelki morzsák - Az élet mindig értékes

„A zsinagógából Jakabbal és Jánossal együtt egyenesen Simon és András házába ment. Simon anyósa lázas betegesen feküdt. Ezt azonnal elmondták Jézusnak. Odament hát hozzá, s kézen fogva fölsegítette. Erre megszűnt a láza, és szolgált nekik.”

[Mk 1,29–31]

„Egy társadalom akkor igazán befogadó az élet iránt, ha felismeri, hogy az élet értékes idős korban, fogyatékos-ságban, súlyos betegségben és kihunyóban is”

(Üzenet a Pápai Életvédő Akadémiához, 2014. február 19.).

Az élet mindig értékes.

Jézus, amikor meglátja a beteg idős asszonyt, megfogja a kezét, és meggyógyítja: ugyanazzal a mozdulattal támasztja fel a meghalt kislányt: kézen fogja, felállítja, úgy gyógyítja meg, hogy talpra állítja. Jézus ezzel a gyengéd, szerető gesztussal adja az első leckét tanítványainak: az üdvösséget a beteg emberre való odafigye-

lés által lehet hirdetni, jobban mondva, közvetíteni; és az asszony hite felragyog, hálásan a föléje hajoló Isten gyengédségéért. ...

Jó, hogy az idősek még vállalják a szolgálat feladatát, és legyőzik a félreállítás kísértését. Az Úr nem selejtezi le őket, ellenkezőleg, erőt ad nekik a szolgálathoz. ...

Ha az időseket ahelyett, hogy a közösség életét meghatározó események színpadáról elbocsátanánk és ledobnánk, hanem a kollektív figyelem középpontjába helyeznénk, akkor arra kapnának bátorítást, hogy gyakorolják a hála értékes szolgálatát Isten iránt, aki senki-ről sem feledkezik meg.

Az idősek hálája az Istentől életükben kapott ajándéko-kért, ahogyan Péter anyósa tanítja nekünk, visszaadja a közösségnek az együttélés örömét, és megadja a tanítványok hitének e hit rendeltetésének lényegi vonását. (Ferenc pápa katekézise: Jézus fog megtanítani arra, hogyan szeressük idős betegeinket! részlet)





Szakápolási kisokos

A szociális intézményekben végezhető szakápolási tevékenységek ismertetését a szondán (nasogastricus, és percutan gastrostomán) át történő tápláláshoz és folyadékfelvételhez, a nasogastricus szonda behelyezéséhez, cseréjéhez kapcsolódó szakápolás tevékenységekkel folytatjuk.

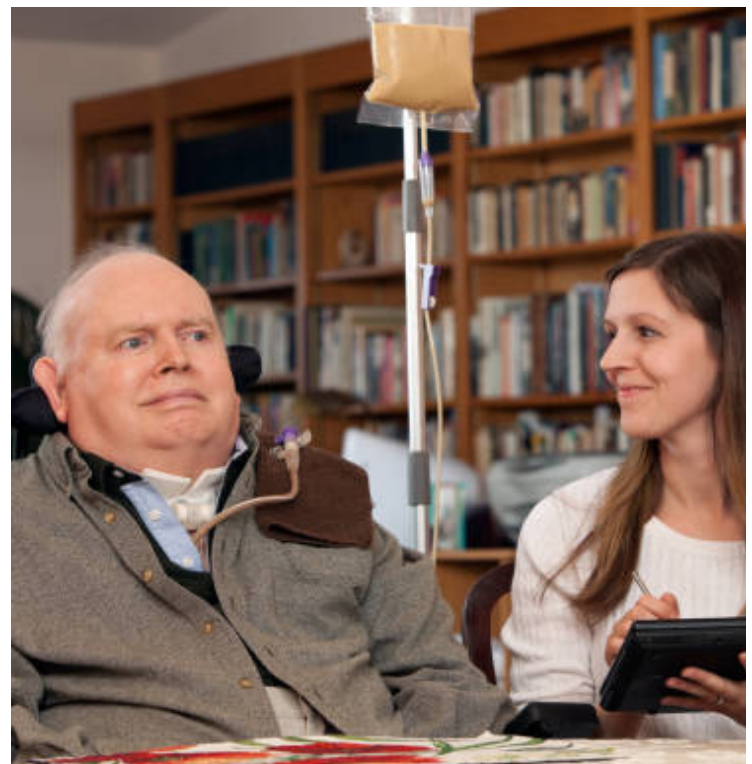
A szakápolást orvosi elrendelés, előzetes szükségletfelmérés, és tervezés alapján, az ellátandó tevékenységre nézve **megfelelő szakképesítéssel rendelkező egészségügyi szakdolgozók** végzik az ápolás önálló, együttműködő, és függő kompetencia körének figyelembevételével.

A szakápolási tevékenységekhez szükséges eszközök rendelkezésre állását a **60/2003.(X.20. ESzCsM rendelet** a bentlakásos szociális intézményben nyújtott szakápolás minimumfeltételei szabályozzák.

A szondatáplálásra abban az esetben van szükség, ha az étkezés, étkeztetés szájon át nem megvalósítható. Ennek számos betegség lehet az oka (az alapbetegség, a táplálék felvételének, emésztésének és felszívódásának zavarai, a tápcsatornán át történő táplálkozás tilalma, nagymértékben csökkent étvágy, idült hasmenés és/vagy befolyásolhatatlan hányás, táplálkozási képtelenség vagy negativizmus, felgyorsult anyagcserével és / vagy a fehérjék fokozott lebontásával járó állapotok, pl. tartós láz, súlyosabb sérülés, elsősorban politrauma, égésbetegség, szepszis, hyperthyreozis stb.).

A szondán át való táplálék biztosítása lehet időszakos és lehet végleges megoldás az alapbetegségtől függően.

A tápcsatorna bevonásával a szondatáplálást illetően a bentlakásos intézményekben a leggyakrabban naso/orogastricus (orron/szájon át levezetett gyomorszonda) és a percutan endoscopos gastrostomával (PEG=hasfalon keresztül beépített szonda) találkozhatunk.



ISSN 2939-7235

Ápolói tevékenységek, beavatkozások, műveletek:

Általános ápolói intézkedések

- Pszichés vezetés
- Beteg és a család együttműködésének megnyerése
- A szonda és a szondatáplálás elfogadásának segítése
- A táplálásnak megfelelő testhelyzet biztosítása

Ápolói beavatkozások, műveletek

- **Nazogasztricus szonda levezetése (video)**
- **Nazogasztricus szonda eltávolítása**
- **Sztoma eszköz cseréje**
- **Szondatáplálás felépítése**

Gondozáshoz kapcsolódó szakápolói tevékenységek

- **Nazogasztricus szonda napi gondozása**
- **PEG napi gondozása**
- **Szondatáplálás bolusban**
- **Szondatáplálás táplálópumpa segítségével**
- **Szondatáplálás gravitációs szerelékkel**
- **Gyógyszer beadása szondán keresztül**
- **Szájápolás végzése**

Betegoktatáshoz kapcsolódó szakápolói tevékenységek:

- **Higiénés szabályok betartatásának oktatása**
- **Szonda napi gondozásának oktatása**
- **Gyógyszeradás oktatása**
- **Szájápolás oktatása**
- **PEG gondozás oktatása**
- **Az orvos által javasolt táplálási mód oktatása**

Lehetséges szövődmények megelőzése és kezelése

- **Hasmenés kezelése szondatáplált betegnél**
- **Hányás kezelése szondatáplált betegnél**
- **Szonda átjárhatóságának biztosítása elzáródott szonda esetén**
- **A tápszerek helyes tárolása**

Eredmények értékelése

A tápláltsági állapotfelmérés az enterális szonda-táplálás elkezdése előtt, majd a táplálás folyamata alatt (kéthetente) és a táplálás befejezésekor is el kell végezni. A kapott eredmények birtokában kell megítélni, hogy a beteg táplálása szükségleteinek megfelelő mértékben teljesült-e.

(forrás: Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja, A betegségekhez társuló malnutrició megelőzése és kezelése mesterséges táplálás terápiával – Enterális szonda-táplálás, Készítette: Az Ápolási Szakmai Kollégium)

Következő írásunk a tartós fájdalomcsillapítás szakápolási feladatait, valamint a haldokló beteg szakápolása témákat dolgozza fel.





Elindult Pest és Nógrád vármegye területi szakmatámogatási rendszere

A Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet által meghirdetett pályázatok nyomán korábban már több megyében elindulhatott a szociális és gyermekjóléti szakmatámogatás speciális formája. Örömteli a számunkra, hogy a járványhelyzettől a gazdasági válságig terjedő hátráltató tényezők ellenére 2022. végén Pest és Nógrád megye ellátási terület vonatkozásában is lehetőséget kaptunk a mindennapi szakmai munka hatékonyabbá, egészségesebbé, minőségibbé tételére.

A 2022. december 8. napján kihirdetett pozitív támogatói döntést követően, a Katolikus Szeretetszolgálat XXI-II. János Otthon, mint gesztorszervezet, tíz konzorciumi partnerével együttműködésben kezdte meg a TSZR2022 - 2800 azonosítószámú, „Területi szakmatámogatási rendszer létrehozása, szakmatámogatási feladatok ellátása 2022” című pályázat megvalósítását.

Szakmatámogatási rendszerünk fő célja, hogy a Katolikus Szeretetszolgálat mottójának szavaival megfogalmazva „szívvel és szakértelemmel” álljunk a Pest és Nógrád megye szociális és gyermekjóléti szolgáltatásait nyújtók mellett, kezükbe olyan eszközöket, ismereteket és együttműködést adva, amelyek ténylegesen a gyakorlati eszközök tárházát bővítik.

Tudjuk, hogy mind a szociális alap- és szakellátások, mind a gyermekjóléti-, gyermekvédelmi ellátások komoly nehézségekkel küzdenek. A szakmatámogatási rendszer alkalmas arra, hogy a Pest és Nógrád megyében tevékenykedő munkatársak új utakat ismerjenek meg a nehézségek feloldása érdekében tett lépéseikhez. Konzorciumunk ugyanakkor ezen túlmutatóan célként tűzte ki azon törekvéseket is, hogy a sokszor elszigetelten működő jó gyakorlatok, innovációk szélesebb körben és akár más ágazatok számára is megismerhetőek, adaptálhatóak legyenek.

Hiánypótló gyakorlati kapcsolódások, együttműködések életre hívását célozzuk, amelyek a mindennapi szakmai munkát, és ezzel a ráknbizottak sorsát is pozitív irányba befolyásolják.

A pályázat dinamikus indításakor már megszólított szakértők rövid határidő és több nehezítő körülmény ellenére vállalták, hogy elkészített tanulmányaikkal a további szakmai munka erős alapjait teszik le. A szakmai munka elkezdődött. Bízunk abban, hogy konzorciumunk hasznosan, mégis szívből végzett tevékenységekkel töltheti fel a TSZR2022 pályázat kereteit.



„Amit az élet kivesz az emberből, azt a masszázs visszaadja... „
Clare Maxwell-Hudson

Sosincs késő, hogy valaki javítson az egészségén és az életminőségén. Hogy ezt a célt megvalósítsuk, nem is választanánk jobb lehetőséget, mint a masszázst, amely idős korban nem csak frissességet biztosít, de a megerőltetés és a sérülések kockázatát is minimalizálja. Az évek múlásával az egészséges és kiegyensúlyozott életvitel kapcsán törekednünk kell a szív- és érrendszeri betegségek, illetve más egészségi problémák megelőzésére, illetve az esetleg már kialakult panaszok enyhítésére. A masszázs és aromaterápia ebben az életszakaszban is nagyon sokat segíthet. Idősebb korban a helyes táplálkozás és a fizikai aktivitás nagyon fontos ahhoz, hogy megőrizzük mozgékonyágunkat, és képesek legyünk továbbra is elvégezni mindennapi teendőinket. A masszázs megszünteti az izmok merevségét (ami igen gyakori panasz), tehát nagy szerepet játszhat az életminőség javításában.

Számos előnnyel járhat a masszázssterápia a 65 év felettiek, illetve a fogyatékkal élők esetében. Mik is lehetnek ezek?

A masszázs javíthatja a keringést. Számos tényező vezethet rossz keringéshez az időseknél, illetve a fogyatékkal élőknel (pl. mozgásszegény életmód, krónikus betegségek, mint a cukorbetegség vagy a magas vérnyomás). A rossz véráramlás számos tünetet okozhat, többek között fájdalmat, görcsöket és megduzzadt végtagokat. Ha a keringés rossz, az oxigén és más alapvető tápanyagok nem jutnak el megfelelően az izmokhoz. A masszírozás során a légyszövetekre gyakorolt fizikai nyomás segíthet a vér átáramlásában a test azon területein, ahol a vérkeringés korlátozott. Az eredmény: jobb áramlás és fokozott keringés, ami jobb általános testműködést eredményezhet.

A masszázs kezelheti az ízületi gyulladást. Az ízületi gyulladásnak több mint 100 különböző típusa létezik, amelyek mindegyike bármilyen korú egyént érinthet. Az ízületi gyulladás nemcsak a fizikai egészségre van hatással, hanem a

kellemetlenségek miatt a mindennapi tevékenységeket is megzavarhatja. Számos masszázstechnikával segíthetjük a fájdalom kezelését és az ízületi mozgás javítását.

A masszázssterápia növelheti az izmok rugalmasságát. Ahogy öregszünk az izmaink hajlamosak merevvé és feszessé válni, ami gyakran inaktivitást eredményezhet a mozgáskorlátozottságot okozó fájdalom miatt. Ennek leküzdésére a masszázst a feszes izmok és ízületek fellazításán dolgozik a fogyatékkal élő személyeknél is, ami nagyobb mozgástartományt eredményezhet, valamint csökkentheti a fájdalmat és a sérülések esélyét.

A masszázs segít a különböző neurológiai rendellenességeknél. A terápia segít az Alzheimer-kórban, illetve a demenciában szenvedőknek abban, hogy jobban tudatosítsák testüket, fokozottabb éberséget generáljon, csökkentsék a zavartságot és a szorongást.

A masszázssterápia javítja a mentális egészséget. A masszázst bizonyítottan közvetlen hatást gyakorol az agyunkra. Amikor például stresszt élünk át, a kortizolszintünk megemelkedik, és elkezdjük érezni azokat a testi tüneteket, amelyek ezzel együtt járnak. masszázs közben azonban a szerotoninszintünk (a hangulatszabályozó hormon) és a dopaminszintünk (a hormon, amely boldoggá tesz minket) megemelkedik.

A masszázsnek **kapcsolatteremtő szerepe** is van, hiszen sok idős és fogyatékkal élő ember él a családjától vagy barátaitól távol.

Végeredményben elmondhatjuk, hogy az egészséges test és elme fenntartása minden életkorban fontos, ezért a masszázssterápia nagyszerű lehetőség azok számára, akik fájdalom, sérülések, stressz enyhítésével javítani szeretnék fizikai és érzelmi jólétüket.