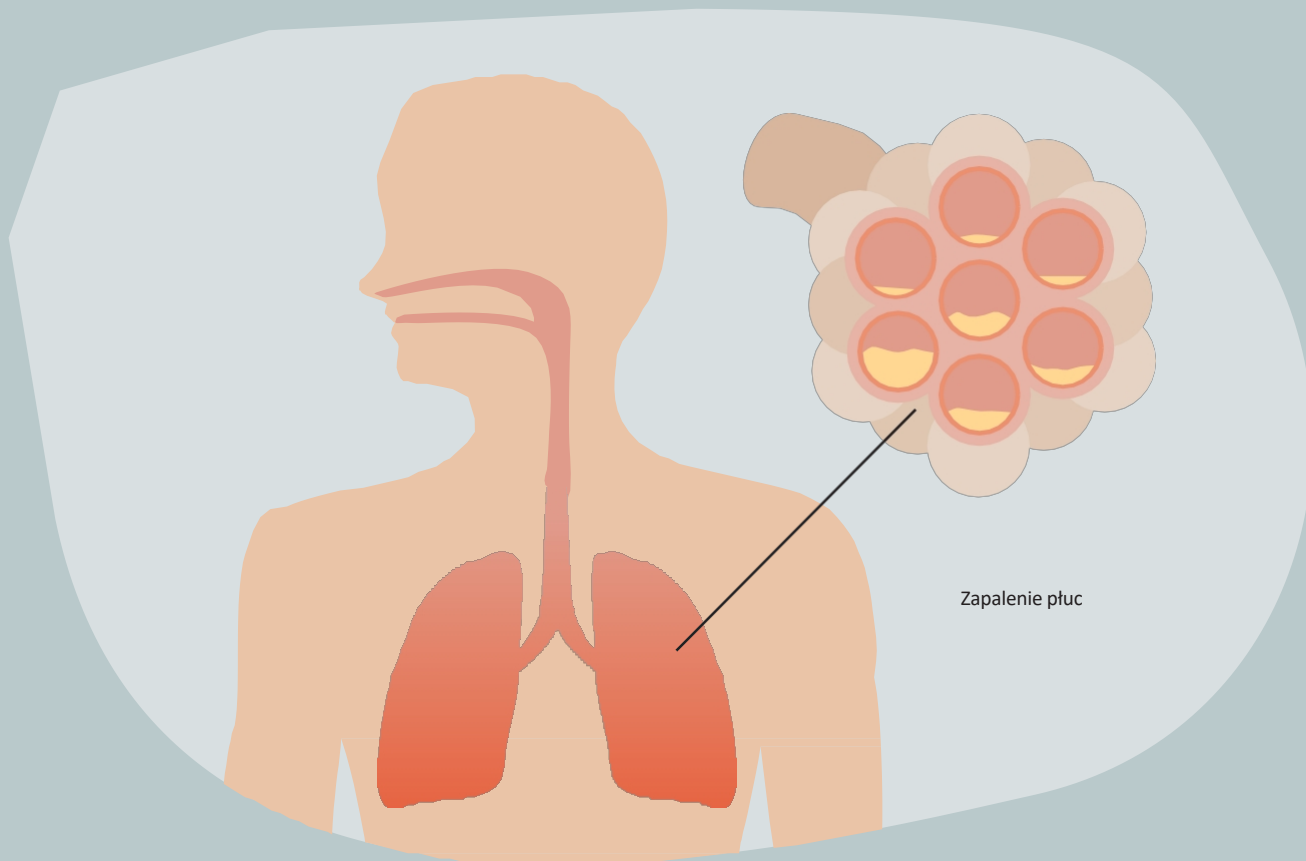


LISA – jak jako opiekun możesz pomóc zmniejszyć ryzyko zapalenia płuc

Zapalenie płuc (pneumonia) może stanowić zagrożenie dla życia osób starszych i osłabionych. Szczególnie narażeni są pacjenci o ograniczonej sprawności ruchowej, z chorobami współistniejącymi lub zaburzeniami połykania, dlatego wymagają oni szczególnej uwagi. We współpracy z pielęgniarką specjalistyczną można wiele zrobić, aby zapobiec wystąpieniu zapalenia płuc.



Dlaczego zapalenie płuc jest tak niebezpieczne

U starszych pacjentów z wieloma schorzeniami zapalenie płuc często przebiega ciężko. Wielu z nich ma osłabioną odporność z powodu innych chorób. Zapalenie płuc jest jednym z najczęstszych powikłań w codziennej opiece – i niestety również jedną z najczęstszych przyczyn zgonów. Dlatego im wcześniej rozpoznane zostaną zagrożenia i podjęte zostaną odpowiednie działania, tym łatwiej będzie zapobiec ciężkiemu przebiegowi choroby.

Zwiększone ryzyko zapalenia płuc występuje np. u pacjentów, którzy:

- są w podeszłym wieku
- cierpią na choroby układu oddechowego
- prawie się nie poruszają lub nie poruszają się wcale
- już przeszli zapalenie płuc
- cierpią na zaburzenia połykania lub aspirację
- są wentylowani lub mają tracheotomię
- źle jedzą lub piją (odwodnienie)
- mają trudności z wyrażaniem się
- mają złą higienę jamy ustnej
- są w trakcie terapii antybiotykowej lub przeciwbólowej





Jak rozpoznać ryzyko zapalenia płuc

Pielęgniarka jest odpowiedzialna za ocenę ryzyka zapalenia płuc – np. za pomocą skali oddechowej prof. dr Christel Bienstein.



UWAGA: Skala oceny prof. dr Christel Bienstein znajduje się pod adresem: [http:// pflegeschulen-hl.de/wp-content/uploads/Atemskala-Bienstein.pdf](http://pflegeschulen-hl.de/wp-content/uploads/Atemskala-Bienstein.pdf)



Skala oddechowa zawiera 15 czynników ryzyka, które muszą zostać ocenione i punktowane przez personel pielęgniarski. Ryzyko zapalenia płuc wynika z liczby punktów obliczonej dla poszczególnych osób wymagających opieki. Jeśli pacjent uzyska np. do 6 punktów, nie jest zagrożony zapaleniem płuc. Jeśli uzyska 7 lub więcej punktów,

pielęgniarki muszą podjąć działania pielęgnacyjne, aby zapobiec zapaleniu płuc.

Jako opiekun aktywnie wspierasz specjalistę, uważnie obserwując, zgłaszając zmiany i pomagając w realizacji zaplanowanych działań.



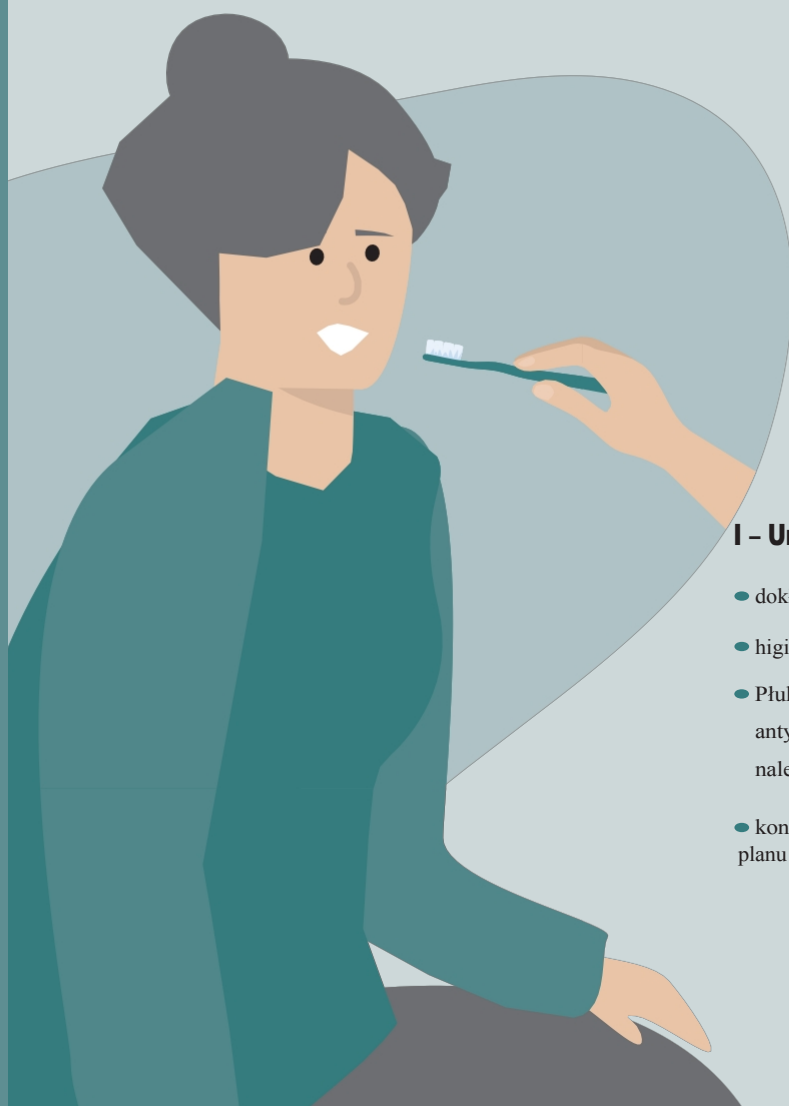
Zasada LISA

Po stwierdzeniu ryzyka pielęgniarka ustala odpowiednie środki – w razie potrzeby po konsultacji z lekarzem – a Ty jako opiekun pomagasz w ich wdrażaniu. Orientacją służy tzw. zasada LISA:

LISA – przykłady wdrożenia w profilaktyce zapalenia płuc

L – poprawa wentylacji płuc

- regularne wietrzenie, ale unikanie przeciągów
- Utrzymywać pacjenta w pozycji wyprostowanej (np. z uniesioną górną częścią ciała)
- pozycja wspomagająca oddychanie: pozycja boczna, pozycja półksieżycowa, pozycja woźnicy
- aktywne i pasywne ćwiczenia ruchowe
- Mobilizacja: siedzenie zamiast leżenia, wstawanie, krótkie przemieszczanie się na krótkich dystansach
- Ćwiczenia oddechowe: np. głębokie wdechy i wydechy, hamulec wargowy, „zbieranie jabłek”
- Gry oddechowe: np. zdmuchiwanie kawałka waty, nadmuchiwanie balonów



I – Unikanie infekcji

- dokładna higiena jamy ustnej i w razie potrzeby nosa
- higieniczna praca podczas odsysania
- Płukanie ust po jedzeniu, w razie potrzeby płynem antybakteryjnym (w przypadku długotrwałego stosowania należy skonsultować się z lekarzem)
- konsekwentna dezynfekcja rąk i przestrzeganie planu higienicznego



S – rozrzedzanie, usuwanie i eliminowanie wydzieliny

- Zapewnienie odpowiedniego nawodnienia organizmu (po konsultacji z lekarzem, np. w przypadku problemów z sercem lub nerkami)
- Stosować okłady na klatkę piersiową lub ciepłe, wilgotne kompresy
- Inhalacje z użyciem NaCl 0,9% lub leków rozszerzających oskrzela (wymagana recepta lekarska)
- Wcieranie odpowiednich olejków eterycznych (należy zwrócić uwagę na alergie i nietolerancje)
- Leki rozrzedzające śluz podawać wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza



A – Unikanie aspiracji

- Trzymaj się prosto podczas jedzenia i picia – i zachowaj tę pozycję przez około 20–30 minut po posiłku.
- Jedz w spokoju, unikaj pośpiechu
- W przypadku zaburzeń połykania stosować środki zagęszczające napoje

Bardzo ważne: dokumentacja

Pielęgniarka dokumentuje ustalone ryzyko zapalenia płuc w historii opieki i planie działań (np. w SIS i macierzy ryzyka). Jako pielęgniarka pomagasz w regularnym wdrażaniu zaplanowanych działań, obserwowaniu ich i w razie potrzeby sygnalizowaniu zmian. Ponadto pacjent (lub jego bliscy) powinien zostać poinformowany o ryzyku i podejmowanych działaniach.



WNIOSEK: Profilaktyka zapalenia płuc to praca wysokiej jakości. Profilaktyka zapalenia płuc jest szczególnie skuteczna, gdy wszystkie zaangażowane osoby współpracują: personel pielęgniarski planuje, personel opiekuńczy wdraża i informuje personel pielęgniarski o szczególnych przypadkach.