

JUHEND LAMATISTE ÄRAHOIDMISEKS MARTA KODU OÜ-s.

03.11.2023

Eakate inimeste nahk on kuivem ja õrnem. Seetõttu tekivad nahakahjustused hõlpsamini ja paranevad aeglasemalt. Naha kuivust suurendavad ka ravimid. Sellest tulenevalt peab eaka inimese eest suuremat hoolt kandma, eriti siis kui ta on tervisliku seisundi tõttu lamaja.

Meeles peab pidama järgmist:

- Kliendi pesemissagedus oleneb tema füüsilistest vajadustest ja soovidest. Kliendil ei tohi olla ebameeldivat kehalõhna ega nahaärritusi.
- Masenduse tõttu võib haige inimene kaotada huvi oma väljanägemise vastu, kuid enamasti meeldib talle pesemisjärgne puhas, lõõgastunud ja meeldiv olek.
- Pesemine ergutab pindmist vereringet, mis aitab ära hoida lamatiste teket.
- Väga sage seebi ja veega pesemine võib hävitada nahka kaitsva rasukihi ning muuta naha kuivaks ja ketendavaks (pesemisel kasutada pesuemulsioone ja teisi nahka niisutavaid pesemisvahendeid).

Lamatiste tekkimist soodustavad:

- kõrge iga (vanusega naha veesisaldus ja elastsus vähenevad, nahk on õhem ning naha aluskoe sidemed katkevad kergesti);
- kõhnus ja ülekaalulisus;
- naha tundlikkuse muutused halvatutel ja diabeetikutel;
- kudede vereringehäired;
- aneemia;
- puudulik naha hügieen, kortsus voodiriided ja toidupuru voodis;
- kõrge palavik, higistamine ja uriinipidamatus;

Lamatiste vältimine:

- Voodihaige ei tohi olla kaua aega ühes asendis. Tuleb muuta tema asendit – keera teda iga kolme tunni möödudes või vajadusel sagedamini. Asendivahetuse hõlbustamiseks võib asetada voodi peatsisse trapetsi või ohjad, millest kinni hoides on lamajal kergem ennast nihutada (kui ta on võimeline ise asendivahetusele kaasa aitama).
- Kasutada kliendi asendi toetamiseks rohkesti patju. Panna kliendi küünarnukkide ja kandade alla pehmed polstrid. Need vähendavad survet ja soodustavad naha hapnikuga varustatust.
- Ratastoolis istudes peab klient ennast paar korda tunnis istmelt kergitama, et vähendada istmikupiirkonna koormust. Tuleb kontrollida, et surve alt vabanenud piirkonnas ei esineks nahapunetust, -turset ega koevedelikuga täidetud ville.

- Voodihaige riided ja voodipesu peavad olema naturaalsest niiskust ja vett imavast materjalist (puuvill, linane), mis ei hoia soojust kinni, vaid laseb sellel eralduda.
- Uriini ja väljaheitega kokkupuutumine kahjustab naha pindmisi kihte. Mähkmeid tuleb vahetada vastavalt vajadusele ja mähkmete vahetamisel kindlasti mähkmetealune nahapind puhastada vastava emulsiooni või vahuga. Mähkmealust pinda võib vajadusel määrada selleks otstarbeks ettenähtud salvide või kreemidega.
- Kliendi pesemisel kasutada pesugeeli, mitte seepi. Seep kuivatab ja ärritab nahka. Pärast puhastamist kuivatatakse nahk õrnalt vajutades. Niisket nahka hõõrudes kahjustub see kergesti. Naha kaitsmiseks on soovitatav pärast pesu määrada nahka põhisalviga. Põhisalvid on lõhnaja värvaineteta erinevate rasvainete ja vee segud, mille koostis on nahale turvaline ning ei ärrita seda.
- Kliendi toit peab olema mitmekesine, sisaldades küllaldaselt valke, süsivesikuid, mineraalaineid ja mikroelemente ning piisavalt kaloreid. Lamatised võivad tekkida C-vitamiini ja tsingi vaeguse korral.
- Jälgida tuleb kliendi kehakaalu. Väga kõhnadel inimestel õheneb nahaalune pehme sidekude ja koed on lamatiste tekkele vastuvõtlikumad. Kõhnade hoolealuste puhul kasutada lamatisvastaseid matte ja polstreid.

KASUTATUD KIRJANDUS

- www.kliinikum.ee/attachments/lamatised.pdf
- www.haav.ee/et/lamatiste_hindamine_ja_hooldus
- Helthtipsing.com. Helth Tips
- Hooliva hooldaja käsiraamat, 2009, EV Sotsiaalministeerium, Tervise Arengu Instituut, koostaja Valdeko Paavel