

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

OTTHONÁPOLÁS



Az otthonápolás, pontosabban az otthoni szakápolás a jogszabályi definíció alapján a beteg otthonában vagy tartózkodási helyén, kezelőorvosa rendelésére, szakképzett ápoló által végzett tevékenység.

Az otthoni szakápolás célja, hogy a beteg otthoni környezetben, személyre szabottan, humánus és szakszerű ápolásban részesüljön. Ezzel az ellátási formával a kórházi kezelések száma csökkenthető, illetve időtartama lerövidíthető.

Az otthoni szakápolás abban az esetben vehető igénybe, ha a beteg egészségi állapota – orvosi végzettséghez nem kötött – komplex kórházi ápolást igényelne, de azt helyettesíteni lehet az otthoni szakápolás körében nyújtható ellátásokból összeállított kezeléssel.

Különböző betegségek miatt akár fiatalabb korban is ápolnak otthon betegeket, s szemben a tévhittel nem csak utolsó stádiumban lévő haldoklókat, illetve daganatos betegeket. Egyrészt azért, mert előfordulhatnak fertőzések a kórházakban, másrészt lelkileg könnyebb feldolgozni a betegséget, ha a páciens otthon lehet, harmadrészt bizonyos ellátásokat otthon is megkaphat a szakképzett ápolóktól a beteg, így nem is kell folyamatosan kórházban lennie; emiatt van nagy szerepe és létjogosultsága az otthoni ápolásnak

Milyen feltételek mellett vehetők igénybe térítésmentesen az otthoni szakápolás keretében nyújtható szolgáltatások?

A szolgáltatás keretében nyújtható ellátások akkor vehetők igénybe térítésmentesen, ha a biztosított egészségi állapota miatt a kezelőorvosa - a kórházba utalás, vagy a további ott tartózkodás helyett - az otthoni szakápolást az arra rendszeresített nyomtatványon elrendelte.

A biztosított otthonában végezhető - állandó orvosi felügyeletet nem igénylő - gyógyító tevékenységeket elrendelheti: háziorvos saját kezdeményezésre, vagy intézeti zárójelentés alapján, illetve a járóbeteg- és fekvőbeteg-szakellátást nyújtó intézmény szakorvosa.

Az alkalmankénti tevékenységet minden esetben dokumentálni kell - mit, mennyi ideig és milyen eredménnyel végzett az ápoló vagy a

gyógytornász, javul, stagnál, esetleg romlik a beteg állapota. Az ápoló munkája nem a család helyettesítését jelenti, csak segítséget ad. Minden lehetőséget felmérve, támogatják a rászorulókat - a körülmények ismeretében - életmódbeli tanácsokkal, kölcsönözhető eszközökkel, esetenként segédanyagokkal.

Az otthonápolásra vonatkozó jogszabályok

A korszerű egészségügyi ellátás fontos célja, hogy minél kevesebben, és minél rövidebb ideig szoruljanak kórházi ápolásra. Az otthoni betegápolás a szociális, illetve az egészségbiztosítási törvényen alapul.

A szociális törvény az alapszolgáltatások között nevesíti a házi segítségnyújtást, ami az önmagukat saját erőből ellátni nem tudók, pszichiátriai betegek, rehabilitáció után otthonukba visszatérők számára jelent gondoskodást. Ebbe az alapvető gondozási, ápolási feladatok tartoznak, mint például a beteg önálló életvitelének segítése, a környezeti higiénia megteremtése és fenntartása, valamint több, más ide kapcsolódó teendő.

A rendelet értelmében minimum fél óra, maximum 3 óra lehet - de ezt - természetesen - nem a család igénye szabja meg, hanem az ellátandó feladat.



Egyszerre legfeljebb 14 vizit (napi 1) rendelhető, azonban ismételt orvosi vizsgálatot követően, új elrendelő lap alapján további három alkalommal még ugyanennyi. Egy naptári éven belül összesen folyamatos ápolást a kezelőorvos 56 vizit mértékéig rendelhet el, azzal, hogy ha napi többszöri látogatás szükséges, az akkor is csak egy vizitnek számít. Ezeket a viziteket az Országos Egészségbiztosítási Pénztár finanszírozza. A kezelőorvos a szolgáltatás elrendelésekor határozza meg a kivitelezendő ellátásokat, azok során alkalmazandó gyógyszereket, és a gyógyító ellátások gyakoriságát. Az elrendelt tevékenységek összetételét és gyakoriságát csak a kezelőorvos jogosult megváltoztatni. Az otthoni szakápolás keretében a térítésmentesen nyújtott ellátás naponta egy vizit, amelynek időtartama a három órát nem haladhatja meg.

Az Egészségbiztosítási Alapból történő támogatás feltétele, hogy olyan szakápoló végezze, akivel az egészségbiztosító a feladat ellátására szerződött és a beteg lakhelye, illetve tartózkodási helye a szolgáltató működési területére esik.

Az otthoni szakápolást csak arcképes igazolvánnyal rendelkező ápoló végezheti.

A tartósan gondozásra szoruló személyt ellátó nagykorú hozzátartozó ápolási díjra jogosult, ami az ápolást végző személy lakóhely szerint illetékes települési önkormányzat állapítja meg.

Az otthonápolás fontosabb eszközei

A betegápolással hosszabb vagy rövidebb időre sokunknak szembe kell néznie. Hozzátartozója bárkinek szorulhat ápolásra.

Az ápolás megtervezésekor sokféle szempontot kell figyelembe venni, lehetőleg a szakorvossal, a háziorvossal, az egyéb szakemberekkel (dietetikus, gyógytornász), az esetleg igénybe veendő szakápolókkal és az ápolásban részt vevő távolabbi családtagokkal, barátokkal vagy önkéntesekkel egyeztetve. Fel kell mérni, hogy mire képes a beteg segítség nélkül, illetve, hogy a jelenlegi állapota meddig fog tartani:

várható-e romlás vagy javulás. Megtanítható vagy újratanítható olyan cselekvésekre, melyekre jelenleg nem képes (például egy agyvérzés után a beszédre), és ha igen, szükséges-e ehhez szakember vagy "elég" hozzá a türelmes gyakorlás? Fel kell mérnünk, mennyire biztonságos az a környezet, ahová a beteget el kívánjuk helyezni: mennyire kényelmes - a betegnek és a gondozónak egyaránt! -, mennyire szellőztethető, hogyan lehet megoldani a tisztálkodást, az intim szükségleteket, az étkezéseket. Szükséges-e esetleg az otthonunk átalakítása, biztonságosabbá vagy "betegbarátabbá" tétele.

Mielőtt azonban bármit beszerzünk az otthoni ápoláshoz, fontos a betegszoba kialakításáról beszélnünk. Egy ápolásra szoruló beteg embernek- függetlenül állapotának súlyosságától - tiszta, rendezett, biztonságot nyújtó környezetre van szüksége. Ezen feltételek megteremtését bármilyen körülmények között meg lehet oldani. Vigyünk ki a szobából minden felesleges, zavaró bútort és tárgyat, rendszeresen szellőztessünk, és tartsuk a szoba levegőjét frissen.

Mivel a beteg ember ideje nagy részét ágyban tölti, ez a legfontosabb betegápolási eszköz. Ha a beteg hosszabb ideig lesz ágyhoz kötve, szükségessé válhat egy speciális matrac a felfekvések elkerülése érdekében.

A leggyakoribb probléma az ágygal kapcsolatban, hogy túl alacsony, ezért az ápolónak az állandó hajolgatás megerőlteti a gerincét. Tehetünk az ágy láb alá ágymagasítót, de ezt rendszeresen ellenőrizni kell, nehogy a bútordarab instabillá váljon. Másik, sajnos jóval drágább megoldás a kézikarral vagy hidraulikus lábpedállal állítható magasságú ágyak, melyek tetszés szerint emelhetők illetve süllyeszthetők. Gyógyászati segédeszközöket forgalmazó, ill. kölcsönző cégeknél, egyes karitatív szolgálatoknál kaphatók vagy kölcsönözhetőek ilyenek.

Segédeszközök a tisztálkodáshoz

Ha a beteg képes egyedül tisztálkodni, akkor is szükség lehet olyan segédeszközökre, amik magabiztosabbá teszik a fürdőszobában. Ilyenek

a zuhanyzószek, a fürdőkádülés, a kádba és zuhanykabinba szerelhető korbát, a kád aljára felragasztható csúszásgátlók.

Ha a beteg mozgásképtelen vagy nagyon gyenge, nekünk kell testét tisztán tartanunk. Ehhez szükségünk lesz ágytálra, arctörlőre, fürdőlepedőkre, eldobható törölkendőkre az altest tisztántartásához, fésűre, hajkefére, hintőporra, testápolóra, körömkefére, mosdótálra, szappanra, szájápoló szerekre, férfi beteg esetén borotválkozási kellékekre, női beteg esetén intim higiéniai kellékekre.

Segédeszközök az etetéshez

Az ágytálca nélkülözhetetlen az ágyban étkező beteg számára. Az egykarú betegek számára segítség a peremes tányér vagy a tányérkorlát, és a kombinált evőeszközök. A vastag nyelű evőeszköz is sokat segíthet, ezenkívül az itatásban hasznát fogjuk látni a szívószálnak, illetve a felnőtt betegeknek kialakított etetőcsészének is.

Egyéb, speciális eszközökre is szükségünk lehet, ezekről a kezelőorvos, területileg illetékes ápolónővér vagy egy szakápoló tud minket tájékoztatni. Legyünk találemkonyak és segítőkészek, figyeljük a beteg jelzéseit is: egy-egy jól megválasztott segédeszközzel nagyon sokat javíthatunk beteg hozzátartozónk közérzetén.

Ápolási feladatok

Otthon ápol, tartósan ágyban fekvő, mozgásképtelen, nagyon gyenge, teljesen vagy részlegesen lebénult betegeknél gyakran számolni kell a felfekvések (decubitus) kialakulásával, mert itt tartósan nehezedik nyomás a kritikus testtájakra, tehát van esélye a testszövetek elhalásának. A megelőzés első lépéseként fontos, hogy aktív mozgásra serkentsük a beteget, ha erre nem képes, nekünk kell körülbelül két óránként változtatnunk a testhelyzetét.

Ezeken kívül rengeteg emelő-, tartó- és nyomáscsökkentő eszköz létezik, melyekről érdemes a kezelőorvosnál érdeklődni: ő sokat fel is tud írni belőlük, és ismeri a legkorszerűbb, legújabb lehetőségeket.

A decubitusok gyógyulása igen hosszú és nehézkes folyamat, ezért a beteg és a gondozó érdeke is azt diktálja, hogy fektessenek minél nagyobb hangsúlyt a megelőzésükre.



Az otthon ápolott beteg körül rengeteg a teendő: az érintettet nemcsak megfelelően kell ellátni, hanem arra is ügyelni kell, hogy életminősége ne romoljon az adott lehetőségek között. Ebben nagyon fontos szerepet játszik a mindennapi higiénia is.

A házi betegápolás a gondozáson, felügyeleten túl minden olyan szakápolási tevékenységeket is magába foglal, amelyeket a beteg otthonában orvosi beavatkozás nélkül tudunk végezni. Ezeket maximális körültekintéssel, megfelelő higiéniai intézkedések után kell végeznünk.

A hatékonyabb terápia és a hosszabb túlélés érdekében az otthon ápolott betegnél az egyénre szabott, a szervezet tényleges szükségletének megfelelő tápláltsági állapot fenntartására kell törekedni akár hagyományos, akár mesterséges táplálással.

Kétféle sebbel találkozhatunk otthonápolás során: sérülés által okozott, vagy tartósan jelen lévő, nehezen gyógyuló sebbel. A sebek ellátásának kettős célja van: meg kell akadályoznunk a kórokozók bejutását, azaz a sebfertőzést, és amennyire csak lehet, támogatnunk kell a gyógyulást.

Az otthon ápolott betegek szüksége van mozgásra: nemcsak az egészségéhez és a jó közérzetéhez nélkülözhetetlen, de sok betegséget, további problémát is megelőzhetünk a rendszeres tornával!



Mi a helyzet azonban az ágyhoz kötött, mozgásában korlátozott, tartósan gyenge, lábadozó beteggel? A mozgást náluk sem szabad elhanyagolni, hiszen a torna nemcsak az izmokat és ízületeket mozgatja át, de a vérereknek, a szívnek, a tüdőnek és természetesen az agynak is jót tesz. Ráadásul a rendszeres, kíméletes torna a hangulatot is javíthatja, jót tesz a beteg lelkének is, önbizalmat és motivációt adhat neki, ezek pedig elengedhetetlenek a gyógyuláshoz vagy a megfelelő életminőséghez.

A betegágy körüli kiadások csökkentése

Az alábbiakban megemlítünk néhány példát, hogy tudatos választással és előzetes tájékozódással nemcsak pénzt, de sok kellemetlenséget és pluszmunkát is spórolhatunk magunknak és ápolottnak egyaránt.

- Fogadjunk el minden segítséget a családtól! Vegye ki mindenki a részét legalább a betegfelügyeletből, így ritkábban kell betegápolót hívni csak azért, hogy az ápoló ne legyen egyedül.
- Hasonlóan érdemes élni a rokonok, ismerősök egyéb felajánlásaival: nem vagyunk hősök, ha valaki ebédrel készülne helyettünk, ne szégyenlősködjünk, annyival több idő juthat a betegre és magunkra.
- A "legdrágább" az, ha az ápoló családtag megbetegszik, hiszen helyettesítése sokszor csak drága ápolókkal helyettesíthető. Különösen fontos, hogy az ápoló ügyeljen testi egészségére ugyanúgy, mint mentális egyensúlyára - ez utóbbi viszont megköveteli, hogy néha kikapcsoljon, kiszabaduljon, fel tudjon tölteni.
- Drága kozmetikumok helyett vásároljunk gyógyszerári készítményeket, ezek nemcsak bőrbarátabbak, de olcsóbbak is, akár receptre kiváltva. Élünk a támogatott készítményekkel is!
- Amiből sokra van szükség (folyékony szappan, egyszer használatos gumikesztyű, papírtörölő), válasszuk a nagyobb kiszereletet, vegyünk egyszerre többet, az mindig gazdaságosabb!

Saját magunkat se hanyagoljuk el!

Ha egy szerettünkről nekünk kell otthon gondoskodni, az sajnos komoly lelki problémákat okozhat - a stressz, a depresszió, a kiégés szindróma mind valós veszélyek. Ha nem fordítunk rájuk elég figyelmet, azzal mindenkinek ártunk!

Ilyen helyzet az is, amikor egy idős, beteg, néha magatehetetlen családtagot, rokont otthon kell ápolni. Az otthoni ápolás ugyanis nemcsak fizikai, de lelki áldozathozatalt is követel - ezt pedig tudni kell kezelni. Ha ugyanis saját magunkat, a saját lelki jól-létünket elhanyagoljuk, akkor az sajnos nemcsak a gondozottra, de az egész családjunkra negatív hatással lehet; nem is beszélve a stresszel összefüggő, komoly egészségügyi kockázatokról.

A szakemberek körében jól ismert a kiégés, a segítő szindróma nevű jelenség: a gyakran magatehetetlen beteg ápolása ugyanis lelkileg és fizikailag is megterhelő, hiszen folyamatos készenlétet, figyelmet igényel. A gondozók hajlamosak lehetnek a saját igényeiket háttérbe szorítani, ám ez a túlzott áldozatváltozás sajnos könnyen visszaüthet. A kiégés miatt sajnos nemcsak egyre fáradtabbak, kimerültebbek leszünk, de a türelmünket is elveszítjük, kilátástalannak, reménytelennek láthatjuk a helyzetet, így pont azokat a tulajdonságokat veszítjük el, melyekre az otthoni ápolásánál a leginkább szükségünk van. Éppen ezért szánjunk időt saját magunkra is: találjuk meg azt, amivel feltölthetjük, ami örömet okoz, legyen az valamilyen hobbi, egy színházi előadás vagy éppen a sport!



Akár családtagtól, akár baráttól, ismerőstől vagy éppen szakembertől, de kérjünk segítséget, ha úgy érezzük, szükségünk van rá. Az otthoni ápolás nemcsak lelkileg és fizikailag, de "szakmailag" is megterhelő. Lehet, hogy egy-egy jó tanáccsal, ötlettel rengeteg munkától, kínlódástól kímélhetjük meg saját magunkat. Hasonlóképpen: a szakápolók vagy a gyakorlott önkéntesek nagyon sokat segíthetnek, ezért forduljunk hozzájuk bizalommal.

Ráadásul a gondozók hajlamosak saját magukat elhanyagolni, az egészségügyi problémáikat lekicsinyelni: nem járnak szűrővizsgálatokra, nem mennek orvoshoz a panaszaikkal, nem váltják ki vagy nem szedik be a felírt gyógyszereket.

Törődjünk tehát saját magunkkal is! Nemcsak a mi, hanem a családtagjaink, szeretteink érdekében!





Kisteleki Térségi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00