**Péče o vyprazdňování**

**Čeho je dobré si všimnout**

* Frekvence močení, kontrola barvy moči (barva moči by měla být jantarově žlutá, příměsi se mohu objevit například jako narůžovělá barva nebo může obsahovat nažloutlé či bělavé vločky).
* Dotazy na pocity při vyprazdňování, které dříve nebyly (pálení nebo řezání). Může to být příznak zánětu močového měchýře. Pokud se tyto problémy objevují častěji, je nutné zkontrolovat, zda je byt dostatečně vytopen, zda se klient vhodně obléká, zda používá suché spodní prádlo a jaká je jeho hygiena. Je vhodná také změna kosmetiky pro intimní hygienu.
* Sledování spodního prádla (stopy moči) - může se jednat o příznak inkontinence nebo paradoxní ischurie.
* Pozor na opakované noční pády pacienta – mohou signalizovat časté noční močení a dezorientaci při hledání toalety.
* Některé léky mohou vyvolávat problémy s vyprazdňováním. Pokud užívá klient léky k odvodnění (diuretika), dochází po jejich užití ke stimulaci tvorby moči a častějšímu močení. Při užívání léků na zklidnění (sedativ) může být klient nadměrně spavý a může dojít k pomočení či pokálení.
* Sledování celkového množství tekutin, které klient během dne přijme; může se vyhýbat pití nebo nemá pocit žízně.
* Pravidelné vyprázdnění stolice, pozor na časté střídání zácpy a průjmu.
* Dotazy nebo kontrola na barvu stolice, příměsi (nejvážnější příměsí může být krev, mohou se také objevit kousky hlenu nebo nestrávené části jídla, stolice se může kvůli závažným onemocněním změnit na temně černou nebo světle bílou).
* Při průjmovité stolici je nutné zjistit, co klient ten den neobvyklého jedl, zda nedošlo k nějakému emocionálnímu vypětí. Pokud je stolice výrazně vodnatá, se změnou zbarvení (například nazelenalá) a průjem trvá více dní, je dobré kontaktovat lékaře.
* Kontrola kůže v okolí konečníku a v tříslech především u méně pohyblivých či zcela nepohyblivých lidí. Možnost vzniku opruzenin, u imobilních klientů dekubitů. Péče o příjem tekutin a stravy, kompenzační pomůcky.

**Co je možné udělat pro klienta v domácím prostředí**

* Standardním kompenzačním prostředkem jsou vložné pleny, které jsou k dispozici ve všech lékárnách. Je nutné vybrat vhodnou pomůcku různé velikosti podle potřeby (vložky pro inkontinentní, plenkové kalhotky nebo podložky vhodné pro méně pohyblivé osoby). Nahrazovat vložky určené pro inkontinenci vložkami menstruačními je nevhodné, protože nedochází k pohlcování zápachu moči.
* Při dlouhodobějším používání absorpčních plenkových kalhotek může dojít k opruzeninám, nejčastěji v tříslech, u silnějších lidí i v nadbřišku. Prevencí těchto problémů je dobrá hygienická péče, odpovídající kosmetika. Vhodné je u ležících klientů nepoužívat kalhotky celý den, ale střídat s plenami a podložkami do lůžka. U některých osob je možné chirurgické řešení inkontinence. Tuto variantu je nutno konzultovat s lékařem (gynekologem, urologem).
* Diuretika se podávají vždy v ranních hodinách, nejpozději v poledne. Při podání těchto léků později dochází k narušení spánku. Ze stejného důvodu není vhodné podávat větší množství tekutin večer nebo těsně před spaním. Je vhodné dodržet alespoň hodinovou pauzu pití před ulehnutím ke spánku.
* Při obtížích s vyprázdněním moči vznikajících převážně na psychickém podkladě lze využít postupů, které vedou k uvolnění močového měchýře (ponoření rukou do studené vody, pouštění vody z vodovodního kohoutku apod.). Pokud nedojde po těchto pokusech k vyprázdnění moči, je nutné kontaktovat odborného pracovníka (sestru z domácí péče, praktického lékaře).
* Při opakovaných zánětech močového měchýře je nutné dbát rad lékaře, zajistit odpovídající přívod tekutin, dohlédnout na odpovídající hygienu genitálu a konečníku a zkontrolovat používání vhodného prádla (bavlněné, čistě vyprané prádlo bez používání avivážních prostředků). Dříve doporučované urologické čaje již nejsou mnohými odborníky považovány za nejvhodnější a je možné je nahradit bylinkovými čaji.
* Pro navození pravidelného vyprazdňování stolice je vhodné do jídelníčku pravidelně zařazovat zelí nebo kapustu v jakékoliv úpravě, z mléčných výrobků především kefír nebo podmáslí, které je staršími lidmi lépe tolerováno než jogurty, kompotované ovoce, především švestky či meruňky. Pokud má klient v oblibě sušené ovoce, hlavně švestky, meruňky nebo fíky, tak i ty při pravidelné konzumaci několika plodů denně působí jako vhodné přírodní projímadlo. Doporučované jsou rovněž bylinkové nebo ovocné čaje. Naopak zcela nevhodný je čaj černý, který rozvoj zácpy podporuje.
* Jestliže přetrvává problém s vyprázdněním, je možné pokusit se nastavit defekační reflex. Jde o jednoduchý postup, který vyžaduje trpělivost a především pravidelnost. Pokud byl klient zvyklý se vyprazdňovat ráno po snídani, potom mu ráno po probuzení podejte sklenici čisté vody, po chvíli mu připravte snídani a po snídani se na toaletě nebo pojízdném klozetu pokusí o vyprázdnění. První pokusy nemusí být úspěšné, ale po několika dnech dochází u většiny lidí k nastavení pravidelného vyprazdňování. Pokud se klient vyprazdňoval spíše po obědě, nastavte stejný postup na polední dobu. Doba po obědě je pro vyprázdnění považována za vhodnější.
* Při úporných zácpách u osob upoutaných na lůžko se může rozvinout tzv. paradoxní (nebo falešný) průjem. V konečníku se vytvoří pevná zátka ze zahuštěné stolice (skybala), která nepřetržitě dráždí konečník. V důsledku toho z konečníku odchází hlen s trochou řídké stolice a tento jev většinou není člověk schopen vůlí ovládnout. Celý stav může být při špatném zhodnocení posouzen jako průjem a také tak léčen. Ve skutečnosti dochází k posílení zácpy a dalšímu hromadění stolice ve střevě. Je proto nutné sledovat i další projevy, protože stav je doprovázen bolestivým nucením na stolici, břicho je bolestivě nafouklé, jedinec odmítá potravu nebo zvrací, je unavený, malátný, slabý, podrážděný. Pokud se stav nelepší, je nutné kontaktovat lékaře.
* Průjem pro seniora znamená závažný stav především z hlediska ztráty tekutin a z hlediska celkového vyčerpání organizmu. Pokud jsou průjmy opravdu úporné (více než šest stolic denně), je nutná okamžitá konzultace s lékařem, protože ztrátu tekutin nelze nahradit v domácích podmínkách. Bolesti břicha a křeče výrazně stupňují celkové vyčerpání organizmu a nedovolují přijímat odpovídající množství tekutin ani jídla.
* Jestliže jsou průjmy lehčího rázu a není podezření na infekční příčinu nebo jiné závažné onemocnění, lze průjem zvládnout i v domácích podmínkách. Zásadním požadavkem je vyvážený příjem tekutin, které nemají být chemicky přibarvované, a vhodného jídla. Při lehčích průjmech se doporučují podávat suchary nebo suché starší pečivo. Vhodný je rýžový nebo kroupový vývar (nepoužívat ovesné vločky, průjem ještě podpoří!), vařená rýže nebo brambory, dušená mrkev, dušená jablka, banánové pyré, doporučuje se pít 2–3 šálky silného černého čaje denně. Pokud průjem odeznívá, je možné druhý den přidávat kuřecí maso a bílé jogurty s biokulturou.
* Při průjmech dochází velmi snadno k poškození pokožky v oblasti konečníku. Je proto nezbytně nutné pečlivě sledovat a ošetřovat kůži v okolí konečníku, sledovat každé případné poranění kůže. Vždy po vyprázdnění je velmi vhodné kůži opatrně omýt vodou a použít nedráždivé mýdlo. V lékárnách lze zakoupit vhodnou kosmetiku, která kůži chrání.
* Domácí prostředí je nutné upravit tak, aby bylo vyprazdňování pro klienta bezpečné. Doporučuje se odstranit koberce na podlahách toalet a koupelen, o které by mohl senior zakopnout. V okolí toalety a umyvadla by měla být madla. Klient musí doma používat přezůvky s pevnou patou nebo teplé ponožky. Naprosto nevhodnou obuví jsou pantofle. V některých případech je vhodné zajistit doporučovaný nástavec nad toaletu. Osvětlení v pokoji, po cestě na toaletu i na toaletě a v koupelně musí být dostačující.
* Jestliže se objeví ve stolici klienta opakovaně krev, je to známka závažného problému. Může se jednat o hemeroidy v oblasti konečníku nebo o poranění kůže, může se však rovněž jednat o první příznak onkologického onemocnění tlustého střeva. Jakmile se objeví ve stolici opakovaně krev bez viditelné zevní příčiny v okolí konečníku, je to vždy důvod pro návštěvu lékaře.
* Nádorové onemocnění se může projevit i takzvaným skrytým krvácením, které může být při zběžné kontrole stolice pouhým okem přehlédnuto. Proto se provádějí pravidelné kontroly na tzv. okultní (skryté) krvácení. Vyšetření není některým pacientům příjemné a rovněž odběr stolice v domácích podmínkách není vždy jednoduchý vzhledem k tvarům některých toalet. Doporučujeme však tomuto vyšetření se nevyhýbat, protože může včas odhalit počínající onkologické onemocnění. A to především tehdy, pokud se v rodině na tento typ onkologického onemocnění (ale i jiného onkologického onemocnění) někdo léčil, nebo pokud byly u daného člověka dříve diagnostikovány střevní polypy. K odběru stolice je možné využít například dětský nočník, který je v mnoha domácnostech k dispozici.
* Velmi nebezpečný příznak představuje černá stolice s typickým nasládlým zápachem – meléna (je v ní přítomna natrávená krev). Může se tak projevovat nádorové onemocnění nebo krvácení do žaludku. Pokud se opakovaně objeví černá stolice, provázená například bolestmi žaludku nebo břicha, je nutno vždy co nejdříve kontaktovat lékaře.
* Černá stolice nemusí být způsobena pouze přítomností natrávené krve. Může vzniknout po snězení většího množství borůvek, špenátu nebo při užívání léků obsahujících železo (například Sorbifer Durulens, Ferronat apod.). V těchto případech se samozřejmě jedná o zcela bezpečný a očekávaný stav a měli byste na něj být předem upozorněni.