

# Virginijus Šaulys

Ingrida Kuprevičiūtė

Edvardas Kazlauskis

Giedra Bušmanienė

Žydra Markevičienė

Neringa Eimutienė

Jurgita Stankūnienė

Virginija Grigaitė-Petkevičienė

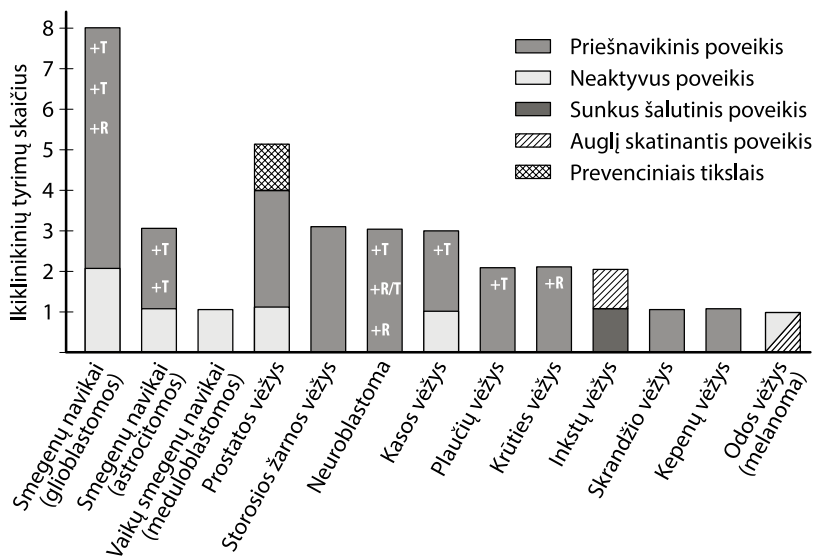
Sudarytoja Meilė Jančorienė

# VĖŽYS 24/7

AUDIOKNYGOS PRIEDAS

Visos teisės saugomos

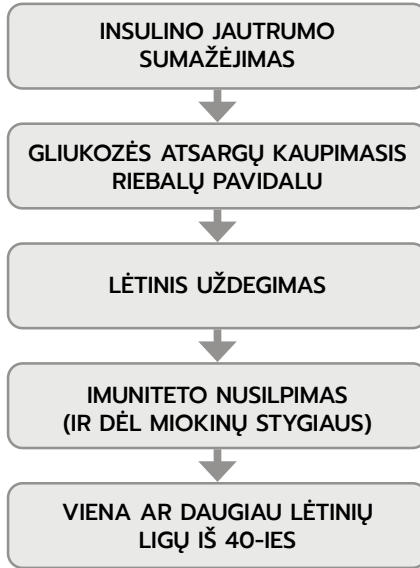
Alma littera



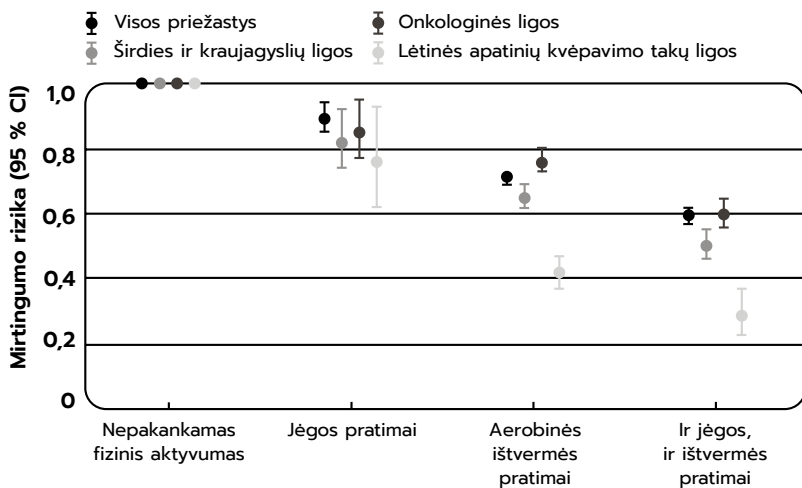
T – naudojant kaip pagalbinę priemonę

R – gydymas laikantis mažesnio kaloringumo dietos

Lėtinių ligų fiziologinė grandinė



### Mirtingumo rizikos sumažėjimas sistemingai taikant jėgos, ištvėrmės pratimus atskirai ir kartu



**1. Šlaunies užpakaliniams raumenims, kai jaučiamas pasipriešinimas lenkiant koją už nugaros.**

Vienas iš pratimų lenkti koją su pasipriešinimo juosta.



**3. Pilvo presui stiprinti darant atsilenkimus arba (ir) keliant kojas arba vieną koją.**

Vienas iš pratimų – atsilenkimai.



**2. Pečių juostai, kai pasipriešinimas jaučiamas keliant rankas.**

Vienas iš pratimų su papriešinimo juosta.



**4. Šlaunies priekiniams raumenims stiprinti.**

Vienas iš pratimų, kai pasipriešinimas jaučiamas tiesiant koją su pasipriešinimo juosta.



**5. Pečių juostai, rankoms stiprinti.**

Vienas iš pratimų su pasipriešinimo juosta, kai pasipriešinimas jaučiamas atvedant tiesias arba sulenktas rankas atgal, suvedant mentis.



**6. Nugarai stiprinti.**

Keliame vieną ranką ir priešingos pusės koją.

**7. Krūtinei, rankoms stiprinti.**

Vienas iš pratimų su pasipriešinimo juosta, kai prieš krūtinę tiesiame rankas su pasipriešinimu.



**8. Kojoms, sėdmenims stiprinti.**

Vienas iš pratimų – pritūpimai, kai pasipriešinimas jaučiamas tiesiant ir lenkiant kojas.



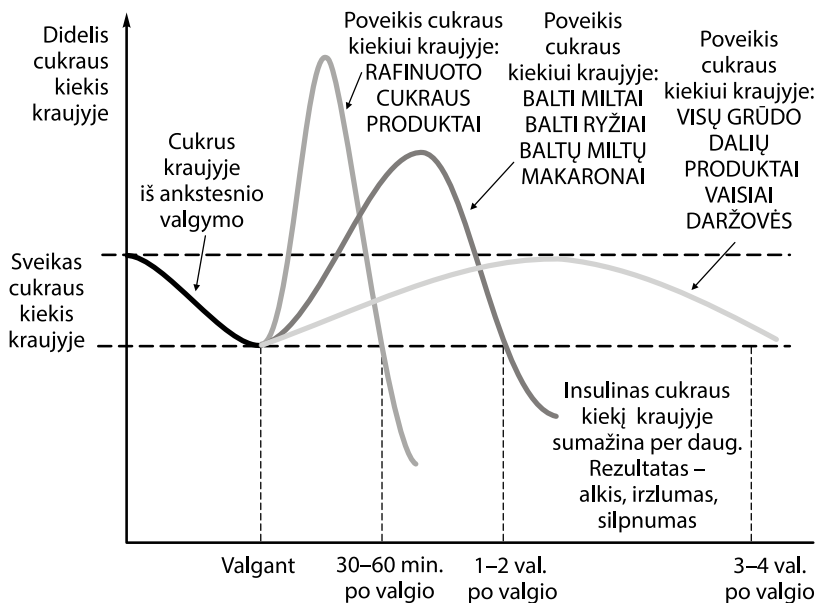
**Kaip vaikščioti esant mažam širdies pajėgumui  
pagal Myo klinikos rekomendacijas**

Savaitė	Apšilimas	Žvalus ėjimas	Atvėsimas
1	5 min.	5 min.	5 min.
2	5 min.	7 min.	5 min.
3	5 min.	9 min.	5 min.
4	5 min.	11 min.	5 min.
5	5 min.	13 min.	5 min.
6	5 min.	15 min.	5 min.
7	5 min.	18 min.	5 min.
8	5 min.	20 min.	5 min.
9	5 min.	23 min.	5 min.
10	5 min.	26 min.	5 min.
11	5 min.	28 min.	5 min.
12	5 min.	30 min.	5 min.

Visuomet prieš žvalų vaikščiojimą rekomenduojamas 5 minučių apšilimas, po – 5 minučių atvėsimas. Pirmą savaitę kasdien žvaliai vaikščiokite 5 minutes, antrą savaitę – 7 minutes, trečią – 9 minutes, ketvirtą – 11 minučių ir taip toliau pagal pateiktą lentelę.



### Cukraus poveikis



## 130 Gyvenimas tapo maisto paieška

KMI	REIŠMĖ
Mažiau nei 18,5	Per mažas svoris
18,5–24,99	Normalus svoris
25–29,99	Antsvoris
30–34,99	I laipsnio nutukimas
35–39,99	II laipsnio nutukimas
40 ir daugiau	III laipsnio nutukimas

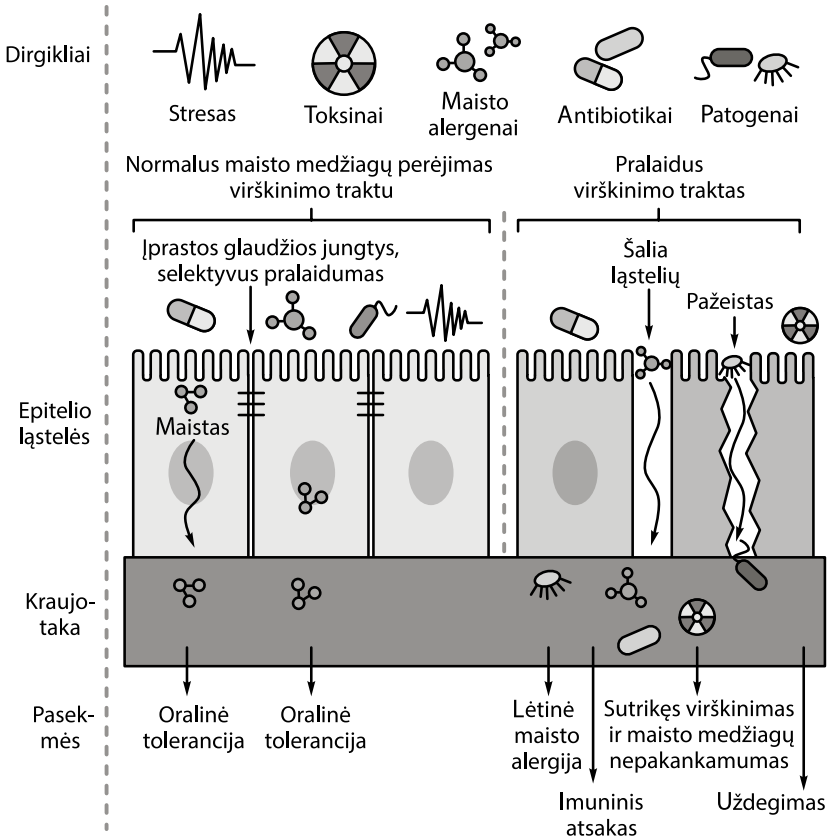
Kacheksijai nustatyti atliekami tyrimai išvardyti šioje lentelėje:

**Kacheksijos nustatymas**

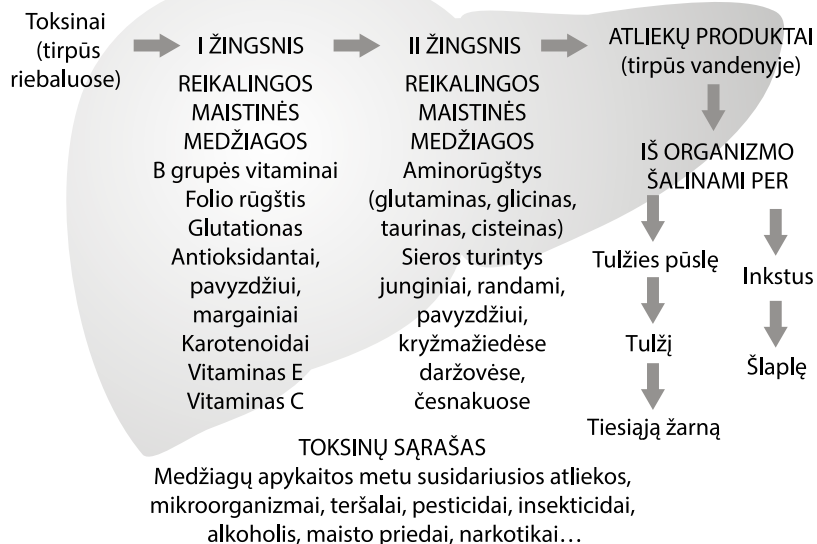
Tyrimai	Optimalus rodiklis	Tyrimų rezultatai, leidžiantys nustatyti kacheksiją
Bendras baltymas	69–74 g/l	Per žemas
Albuminas	40–50 g/l	Per žemas
Kreatininas	70–97 μmol/l	Per žemas
LDH	140–200 U/l	Per aukštas
dj-CRB	Mažesnis nei 10 mm/h	Per aukštas
ENG	Mažesnis nei 10 mm/h	Per aukštas
Neutrofilų ir limfocilų santykis	Neutrofilai – 40–60 % Limfocilai – 24–44 %	Per aukštas: didesnis nei 2:1

Jeigu nustatoma kacheksija, būtina tuojau pat keisti mitybą. Geriausia – pereiti prie terapeutinės ketogeninės mitybos, kuri stabilizuoja cukraus kiekį kraujyje.

Padidėjęs žarnyno pralaidumas



### DETOKSIKACIJA



## Receptai

*Vištienos sultinys (gali būti ir jautienos, veršienos)*

- 2 kg vištienos su kaulais
- 3 morkos
- 3 salierų stiebai
- 2 vidutinio dydžio svogūnai
- 4 skiltelės česnakų
- 1 šaukštelis jūros arba Himalajų druskos
- 1 šaukštelis pipirų žirneliais
- 3 šaukštai obuolių sidro acto
- 2 laurų lapai
- 3 šakelės šviežių čiobrelių
- 5–6 šakelės petražolių
- 1 šaukštelis raudonėlio
- 18–20 puodelių šalto vandens

Mėsą ir daržoves susmulkinkite, sudėkite į puodą ir užpilkite vandeniu. Virkite mažiausiai 6 valandas, geriausia 12–24. Retkarčiais nugriebkite susidariusias putas ir įpilkite daugiau vandens. Kai išvirs, nuimkite nuo ugnies, perkoškite ir palikite atvėsti. Sultinį išgerkite per savaitę. Užšaldytą galima laikyti iki trijų mėnesių.

### *Indiška arbata*

- 8 puodeliai vandens
- 2 šaukšteliai kardamono ankščių
- 2 šaukšteliai juodųjų pipirų žirneliais
- 2 šaukšteliai gvazdikėlių (nemaltų)
- 4 šaukšteliai Ceilono cinamono arba pora cinamono lazdelių
- 4 šaukšteliai ekologiškų apelsinų žievelės
- 4 žvaigždinių anyžių ankštys
- 4 muskato riešutai
- 4 šaukšteliai šviežių imbierų
- 1 smulkiai supjaustyta vanilės ankštis arba 2 šaukšteliai vanilės ekstrakto
- 4 žaliosios arbatos pakeliai arba 4 šaukštai žaliosios arbatos lapelių (galima ir be šios arbatos)
- Stevijų pasaldinti (nebūtinai)

Užvirinkite vandenį, suberkite prieskonius ir sumažinkite kaitrą. Virkite apie 20 minučių arba ilgiau, jei norite stipresnio skonio. Nukelkite nuo ugnies, suberkite žaliosios arbatos lapelius ir palaikykite apie 3 minutes. Tada arbatą nukoškite. Šaldytuve ją galite laikyti iki 10 dienų. Paskaninkite augaliniu pienu. Jeigu norisi saldžiau, įdėkite šiek tiek natūralaus saldiklio stevijų.

*Sezamų sėklų pasta su agurkų griežinėliais (1 porcija)*

1,5 šaukšto sezamų sėklų pastos

2 šaukšteliai citrinų sulčių

1 šaukštas alyvuogių aliejaus

Žiupsnelis druskos

Žiupsnelis džiovintų česnakų

½ puodelio pjaustytų agurkų

Sudėkite visus ingredientus į maisto smulkintuvą ir viską išplakite. Patiekite su šviežiais agurkais.

*Kokosiniai sezamų sėklų pastos rutuliukai (16 rutuliukų)*

200 g kokosų sviesto

3 šaukštai sezamų sėklų pastos

4 kvadratėliai juodojo (90 proc.) šokolado

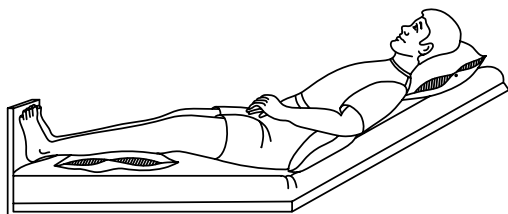
Kokoso drožlių pabarstyti

Kokosų sviestą galite pasigaminti ir namuose: 200 gramų džiovintų kokosų suberkite į smulkintuvą ir malkite apie 10 minučių. Šokoladą ištirpinkite ir sumaišykite su sezamų sėklų pasta. Dar kartą išmaišykite kartu su kokosų sviestu ir formuokite rutuliukus. Galite apibarstyti kokosų drožlėmis.

**SVARBU!** Dėl visų minėtų maisto papildų ir jų kiekių būtina pasitarti su gydančiu gydytoju. Straipsnyje pateikiami tik informacinio pobūdžio patarimai.

*Pusiausėdima, arba Fowlerio, padėtis (aukšta, žema)*

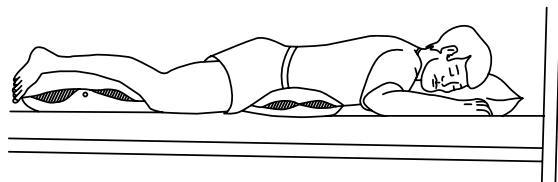
Pusiausėdima padėtis – ligonio galva ir liemuo pakelti 45–90 laipsnių kampu, keliai gali būti sulenkti arba tiesūs. Dažniausia klaida, kai slaugomas asmuo paremiamas per didelę pagalvę arba jam po galva dedama daugiau nei viena pagalvė. Dėl to gali būti pakenkta per daug palenktam kaklui. Tačiau tokia padėtis pagerina kvėpavimą.

*Gulima padėtis ant pilvo*

Ant pilvo paguldyto asmens galvą pasukite į šoną, po ją padėkite pagalvėlę. Taip pat pagalvėlių pakiškite po pilvu ir blauzdomis.

Padėtis, kai gulint ant pilvo kojos ištiestos per klubus ir kelio sąnarius, o galva pakreipta į šoną, apsaugo nuo klubų ir kelių kontraktūrų (sąnario judesių sumažėjimo).

Ant pilvo paprastai guldoma tik trumpam, pavyzdžiui, kad lengviau ištekėtų skysčiai iš burnos, kai pragulų yra kryžkaulio, stuburgalio, sėdimųjų gumburų srityse.



Guldyti ant pilvo žalinga ir nerekomenduojama sergant širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ligomis.

Per dažnai guldant ant pilvo gali vystytis pragulos virš klubakaulių dyglių, girnelių, sutrikti kvėpavimas, ypač esant tetraplegijai (būklė, kai pažeidžiamos ir kojos), šlapinimasis, pabrinkti veidas, pakilti akispūdis.

*Pusiau gulima ant pilvo, arba Simso, padėtis*

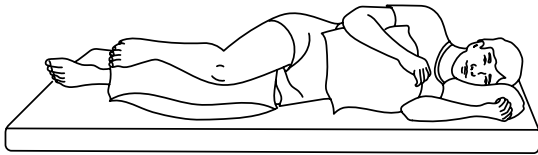
Slaugomas asmuo guli užėmęs tarpinę padėtį tarp šoninės ir gulimos ant pilvo. Apačioje atsidūrusi ranka padedama slaugomajam už nugaros, o esanti viršuje sulenkiamą per peties ir alkūnės sąnarį. Abi kojos palenktos į priekį. Pacientui po galva padedama pagalvėlė. Viršuje esanti koja labiau sulenkta per klubo ir kelio sąnarius nei likusi apačioje.

Simso padėtis taikoma profilaktiškai nuo pragulų, slaugomam asmeniui vemiant, kad neužspringtų. Daugumai žmonių tokia kūno padėtis patogi miegoti. Pagalvėlės nereikėtų dėti, jei iš burnos gausiai sekretuoja. Pagalvėlė apsaugo nuo kaklo persilenkimo į šoną, paremia galvą, veidą, ausį ir apsaugo nuo spaudimo.



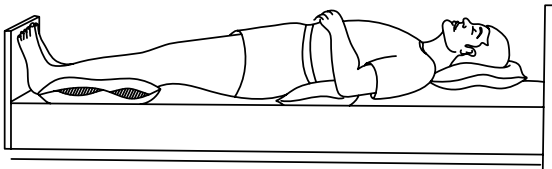
*Gulima padėtis ant šono (kairio, dešinio)*

Ši padėtis labai patogi ir gali būti naudojama ant nugaros ar pilvo gulint asmens padėčiai pakeisti. Jis guli sulenkęs koją per klubo ir kelio sąnari ir ją perkėlęs kiek į priekį. Kuo labiau sulenkta koja per abu sąnarius, tuo stabilesnė kūno padėtis ir kūnas geriau išlaiko pusiausvyrą.



*Gulima padėtis ant nugaros*

Slaugomam asmeniui gulint ant nugaros, po galva pakišama pagalvė. Ištiestas rankas galima prispausti prie šonų arba, jei rankos ant krūtinės, po alkūnėmis padėti pagalves.



*Ši lentelė padės įvertinti slaugomo asmens ir slaugančiojo galimybes*

<b>Slaugomo asmens vertinimas</b>			
Savarankiškas	Reikalinga minimali pagalba naudojant pagalbines priemones, žodinė komanda, priežiūra ar nedidelis fizinis palaikymas. Iki 75 proc. veiksmų atlieka pats slaugomas asmuo.		
Iš dalies savarankiškas	Reikalinga vidutinė fizinė pagalba. Slaugomas asmuo aktyviai dalyvauja procese, pats atlieka iki 50 proc. veiksmų.		
Nesavarankiškas	Reikalinga didelė vieno ar daugiau slaugančiųjų fizinė pagalba. Slaugomas asmuo dalyvauja minimaliai, pats atlieka tik nežymius judesius ar rodo iniciatyvą.		
Ar slaugomas asmuo gali išlaikyti savo svorį stovėdamas?	Taip	Iš dalies	Ne
Ar slaugomas asmuo gali valdyti rankas?	Taip, abi	Taip, vieną	Ne
Ar slaugomas asmuo bendradarbiauja?	Taip	Iš dalies	Ne
<b>Funkcijų paskirstymas keliant ar perkeltant</b>			
Ką atlikti slaugomam asmeniui?			
Kaip tai padaryti geriausiai?			
Naudoti šias pagalbines kėlimo priemones:			
Kai slaugomas asmuo visai nesavarankiškas, naudokite keltuvą.			

#### Slaugomo asmens kėlimo aplinkos įvertinimas

Ar saugi aplinka?

Jei asmuo guli lovoje, vertinkite, ar užtenka erdvės aplink lovą.

Ar sausos grindys?

Ar nėra kokių slaugomą asmenį ribojančių dalykų – infuzija, drenas ar kt.?

Ar pritaikytas lovos aukštis?

Ar veikia stabdžiai, stabili lova ar vežimėlis?

#### Slaugančiojo vertinimas

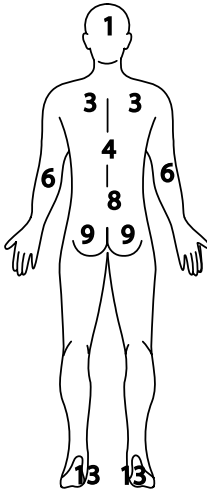
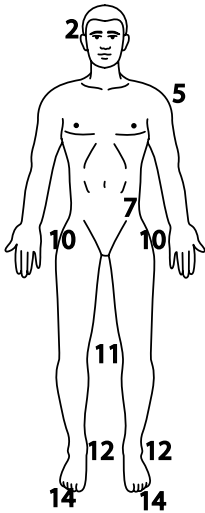
Ar susipažinęs su kėlimo technika?

Keliančiojo amžius, ūgis, svoris?

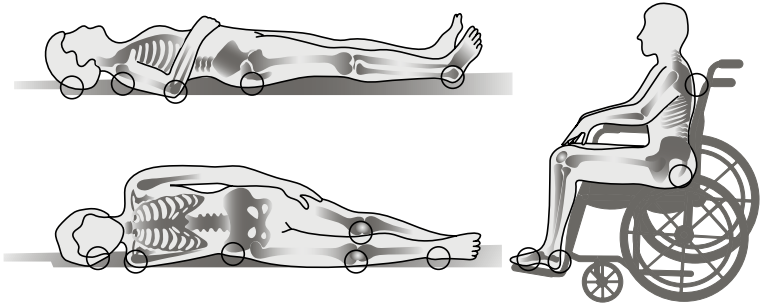
Ar neturi problemų dėl nugaros?

Kokia patirtis kilnojant rankomis?

Ar žino (moka) naudotis pagalbinėmis kėlimo priemonėmis?



1. Pakaušis
2. Ausys
3. Mentės
4. Stuburas
5. Petys
6. Alkūnės
7. Klubakaulio sparnai
8. Kryžkaulis ir uodegikaulis
9. Sėdynkaulio gumburai
10. Šlaunikaulio gumburai
11. Kelis ir pakinklis
12. Kulkšny
13. Kulnai
14. Kojų pirštai



Ir ilgai sėdinčiam, ir gulnčiam ligoniui gali atsirasti pragulų vietose, kur bus spaudimas ir sutriks kraujotaka.


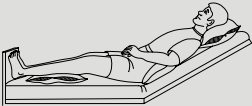
1 PRIEDAS. Modifikuota Nortono skalė

Objektyvi būklė	Psichinė būklė	Bendras aktyvumas	Judrumas	Šlapimo / išmatų nelaikymas
Gera 4	Žvalus 4	Vaikšto laisvai 4	Neribotas 4	Nėra 4
Patenkinama 3	Apatiškas 3	Vaikšto padedamas 3	Nežymiai ribotas 3	Atsitiktinis 3
Bloga 2	Pritemusi sąmonė 2	Sėdi krėsele 2	Labai ribotas 2	Dažnas 2
Labai bloga 1	Stuporas 1	Guli lovoje 1	Visai nejudrus 1	Pastovus 1






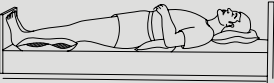


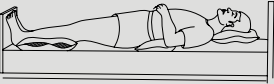
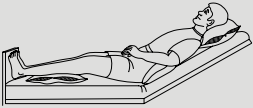
- 14 ir daugiau taškų – maža pragulų tikimybė.
- 12 ir mažiau taškų – didelė tikimybė.
- Jeigu pacientas surinko 12 taškų ir mažiau, jam reikalingos pragulų prevencijos priemonės.

2 PRIEDAS. Slaugomo asmens padėties keitimo grafikas (pavyzdys)

Namie slaugomo asmens pavyzdinis grafikas, kurį gali žymėti slaugantys asmenys.

Laikas	Padėtis	Padėtis	Pagalbinės priemonės
10.00	Ant kairio šono		
12.00	Pusiau sėdima		

## 334 Slauga holistiniu požiūriu

14.00	Ant dešinio šono		
16.00	Dešinioji Simso padėtis		
18.00	Pusiau sėdima		
20.00	Ant kairio šono		
22.00	Kairioji Simso		
24.00	Ant nugaros		
2.00	Ant dešinio šono		
4.00	Dešinioji Simso		
6.00	Ant nugaros		
8.00	Pusiau sėdima		

**Prausimosi priemonių rinkiniai**

<b>Bendra kūno higiena</b>	<b>Rankų, kojų plovimas</b>	
Trys rankšluosčiai Neperšlampama paklodė ar paklotas Dubuo praustis Vanduo Muilas ar prausimosi losjonas Prausimosi kempinės ar pirštinės Odos priežiūros priemonės: kremai, losjonai, tepalai, aromatiniai aliejai ir kt. Kosmetika pagal poreikį Šukos, šepetys, veidrodis Skutimosi reikmenys Apatiniai ir viršutiniai drabužiai	Prausimosi dubuo Neperšlampamas paklotas Muilas Rankšluostis Rankų kremas Nagų šepetėlis Žirklutės, dildė, nagų lakas pagal poreikį	
<b>Burnos ir dantų higiena</b>	<b>Veido higiena</b>	<b>Plaukų higiena</b>
Stiklinė su vandeniu Dantų šepetėlis Liežuvio šepetėlis Dantų pasta Indas, dubuo Rankšluostis Dantų protezų priežiūros priemonės pagal poreikį Lūpų vazelinas Burnos antiseptikas pagal poreikį	Neperšlampami paklotai Veido prausimo priemonės Akių higienos priemonės, tamponai Servetėlės nosiai valyti Ausų higienos priemonės, marlė Veido kremas, losjonas, tepalai Kosmetika pagal poreikį	Neperšlampami paklotai Dubuo Ašotis su vandeniu Du rankšluosčiai Šampūnas, plaukų kaukė, kondicionierius Maudymosi kepuraitė Plaukų gumytės, segtukai, kaspinėliai Šukos, veidrodis, plaukų džiovintuvas Neperšlammamos pagalvėlės kūno padėčiai užtvirtinti, sprandai paremti

Tarpvietės higiena	Sauskelių keitimas	Maudymasis vonioje
Neperšlampami paklotai Basonas Ašotis su vandeniu Du rankšluosčiai Muilas ar intymios higienos prausiklis Plovimo pirštinė Odos apsauginiai, gydomieji kremai Jei yra pragulų ar žaizdų, antiseptikas, tvarsčiai	Tinkamos sauskelnės pagal: - dydį, tai yra klubų apimtį, - sugėrimo laipsnį, atsižvelgiant į šlapimo nelaikymą, - slaugomo asmens aktyvumą – ar jis gulintis, ar vaikščiojantis.  Odos losjonas Apsauginis kremas	Vonios su vandeniu Guminiai kilimėliai Kėdė ar suolelis Vonios priedai: druska, putos Du trys rankšluosčiai Prausimosi kempinės ar pirštinės Odos priežiūros priemonės, kosmetika Manikiūro ir pedikiūro įrankiai Apatiniai ir viršutiniai drabužiai Švari patalynė Maišas nešvariai patalynei, drabužiams sudėti