

PATOLOGIA ETA OINARRIZKO ZAINKETAK

OCW UPV/EHU 2015

1. PRAKTIKA: GAIXOAREN HIGIENEA ETA OHEAK EGITEA

Egileak: Maider Kortaxarena eta Itziar Hoyos

Praktika honetan ikasleak burutuko dituen zereginak:

1. JARRERA ALDAKETAK

- Dekubito supinotik, alboko dekubitara
- Nola igo pazientea ohean 2 pertsonen artean
- Pazientea ohetik aulkira eta esku-ohera jaiki:
 - ✓ Pertsona batek
 - ✓ 2 pertsonen artean

2. OHEA EGIN

- Pazienterik gabe
- Paziente ohean dagoela:
 - ✓ Albo batetik bestera
 - ✓ Goitik behera

Beharrezko materiala:

- Ohea
- Aulkia
- Eskularruak
- Lastairaren azala.
- Azpiko izara.
- Zeharkako izara eta babesgarriak (pertsonearen osasun egoeraren arabera behar dira).
- Burkoa eta burkoaren azala.
- Goiko izara.
- Burusia.
- Ohazala.
- Arropa zikina jasotzeko zakua (albo batean uzten da).



Ospitaleratuta dauden pertsona guztien oheko arropak egunean behin aldatzen dira gutxienez: izarak, burkoaren azala eta sakro azpiko baabesgarriak egunero aldatzen dira; ohazala zikina badago, egunero aldatzen da, eta garbia badago, bi egunez behin; eta burkoa, burusia eta lastairaren azala, zikintzen direnean.

Gehienetan oheko arroparen aldaketa goizetan izaten da, baina hala ere, pazienteari izarak aldatuko zaizkio zikin edo/ eta odol isuriak edo likido organikoak agertzen duten bakoitzean.

Pertsonak bainatu ostean, ez du ohe zikinean egon behar. Hori dela eta, gorputzaren higie- lanekin batera oheak egiten dira. Pertsona ohe barruan nahiz kanpoan dagoela egin daiteke ohea.

Ospitaleetan dauden oheak artikulatuak izaten dira; pertsonaren burua, toraxa, belaunak edo hankak gorago edo beherago jar daitezke.

Ohean zegoen pertsona etxera joan bada eta beste pertsona batek sartu behar badu ohe horretan, oheko arropa zikina kendu eta ohea garbitu behar da, eta, gero, oheko arropa guztia garbia jarriko da. Oheari dagokion armairua, mahaitxoak eta aulkia ere garbitzaileak garbitzen ditu ohearekin batera beste pertsona batek ohea hartu aurretik.

BALORAKETA

Pazientearen baloraketa

- Pazientearen egoera fisikoa aztertu behar da, egin ditzakeen mugimenduen baloraketa zuzena burutzeko. Ohetik kanpo edo barnean egon behar duen baloratu behar da. Ohetik altxatzea posiblea ez den kasuetan, altxatzea eragozten duten arrazoiak aztertu behar dira eta posiblea den kasuetan altxatzera bultzatu (osasun egoeraren aldetik arazoak ez dauden kasuetan). Ardurarik nagusienak, tolerantzia maila eta pazientearen segurtasuna dira.

- Pazientea ohe barnean dagoenean eta ohea egin behar denean, neke mailaren eta deserosotasun mailaren balorazioa egin behar dira. Ohea egiteko pazienteak beharrezkoa du buelta ematea eta buelta emateak nekea eragin dezake. Modu honetan, prozedura burutzeko momenturik egokiena zein den baloratu behar da. Izan ere, momentu egokian burututako prozedurak tolerantzia eta erosotasuna areagotzen baitu (mina dagoenean adibidez, analgesiko bat eman osteko 30 minutuak).

ERIZAINZAKO PLANA

Helburuak

- Gorputzaren higiegi lanak egitea. Oheko arropa zikina kentzea eta garbia jartzea, eta, ondorioz, mikroorganismo kopurua gutxitzea (kutsadura gurutzatua ekiditea).
- Pertsonaren ongizatea (psikologikoa) eta erosotasun fisikoa sustatzea.
- Ingurugiro garbia sortu.
- Komunikazioa erraztea.

Gaixotasun bat duen pertsona batekin kontaktu zuzena izatearen ondorioz, edo gaixo horrek erabilitako arropak, ontziak edo beste zenbait tresna erabiltzearen ondorioz, gaitzak harrapatzeari kutsadura deritzo.

Kutsadura gurutzatua, birus, bakterio eta beste mikroorganismo eta sustantzia patogenoak eskuen edo eta material ezberdinen bidez leku batetik bestera transferitzeari deritzo (adibidez gainazal batetik pertsonen azalera edo elikagaietara eta alderantziz; hala nola, lan gune kutsatuetatik edo kutsatutako arropen, azal eta oinetakoen bidez mikroorganismoak barreiatzea etab). Transferentzia horren ondorioz, pertsonak gaixotu daitezke.

Materiala

Ohea egin aurretik, material guztia prestatuta eduki behar da, arropa ohean jarri behar den hurrenkera berean antolatuz, modu honetan adibidez, lehendabizi izara jarri behar bada, arropa guztien gainean izara jarriko da.

Pertsona guztiek ez dute arropa bera behar izaten ohean: batzuk adibidez hozberagoak izaten dira besteak baino, eta gainera, osasun-egoeraren arabera, arropa gehiago edo gutxiago behar izaten da (gernu-inkontinentzia duen pertsonak babesgarriak beharko ditu; gorputz-jarrera aldaketak egin behar zaizkien pertsonen ohean burko gehiago beharko dira eta abar).

Ohe bat osorik aldatzeko behar den materiala (materiala prestatu beharreko hurrenkeran, goitik behera) hau da:

- Lastairaren azala.
- Azpiko izara.
- Zeharkako izara eta babesgarriak (pertsonearen osasun egoeraren arabera behar dira).
- Burkoa eta burkoaren azala.
- Goiko izara.
- Burusia.
- Ohazala.
- Arropa zikina jasotzeko zakua (albo batean uzten da).

Ohea errezago egiten da pertsona barruan ez dagoenean, baina askotan, hainbat arrazoiengatik, pertsonak oheratuta egon behar izaten du. Lehenengo, oheratuta dagoen eta dependentzia maila altua duen pertsona baten ohea nola egin landuko dugu. Kasu honetan, gehienetan ohea albo batetik bestera egiten da (ezkerretik eskuinera edo alderantziz), baina, pertsonak ezin badu alboratzea egon, ohea goitik behera egiten da. Pertsona ohetik erortzeko arriskua dagoenean, ohearen bi aldeetan barandak jartzen dira, eror ez dadin.

PROZEDURA ETA TEKNIKA

1- Pertsona barruan dagoela, ohea albotik egitea.

- Pertsonearen dependentzia maila jakin eta osasun-egoera balioetsi behar da, pertsonak zenbaiteraino lagun dezakeen jakiteko eta prozeduran zehar gerta daitezkeen arazoak saihesteko (arnas arazoak baditu adibidez, ez dugu oheburua jaitsi behar...). Kasu honetan, dependentzia maila altua duen pertsonearen ohea nola egin azalduko dugu.
- Pertsonearen gorputzaren higie-lanak egin behar badira, amaitu eta berehalako oheko arropa aldatu behar da (askotan gorputzaren higie-lanak eta oheko arroparen aldaketa batera egiten dira).
- Pertsonari zer egingo dugun azaldu behar zaio, berak lagundu dezakeen baloratuko dugu eta posiblea den kasuetan laguntzeko esango diogu. Modu honetan komunikazioa eta azalpenen bidez pertsona lasaituko dugu eta bere laguntzaren eskaeraren bidez pertsonearen autonomia maila landuko dugu.
- Material guztia gelara sartu eta eskura jarri, erabiliko dugun hurrenkeran antolatuz.
- Gelako tenperatura egokia izan behar da eta prozedura egiten gauden bitartean aire-korronteak saihestu behar dira.
- Pazientearen intimitatea zaindu behar da, gelan beste paziente bat baldin badago, erdiko errezela zabalduko dugu intimitatea ziurtatzeko.
- Oheratutako paziente baten ohea egiteko, bi pertsona behar izaten dira (gehienean, erizaina eta erizaintzako laguntzailea arduratzen dira lan horretaz). Erizainak eta laguntzaileak esku- garbiketa higienikoa egin eta eskularru garbiak jantzi behar dituzte. Txabusina jantzea komenigarria izaten

da, uniformeak ez zikintzeko. Bata ohearen alde batean jarriko da eta bestea bestean. Oheko arropetan mikroorganismoak daude eta eskuen edo arropen ukipen zuzenaren bidez hauen barrekiadura gerta daiteke.

- Pertsonaren osasun- egoerak eragozten ez badu, oheburua jaitzi ohea plano horizontalean geratu arte (ohea gure altuerara egokituko dugu aukera dagoenean ohea motaren arabera, gorputz jarrera egokian lan egin eta osasun arazoak ekiditeko; era berean, horrela errezagoa izaten da izarak zimurdurarik gabe jartzea).
- Lastairaren azpitik arropa guztia atera; oheburuan, oinen parean eta eskuineko eta ezkerreko aldean.
- Oheko arropa kentzeko, garbitzera eraman behar den arropa guztia batera kenduko dugu izaren zatirik zikinenak barrualderantz tolestuz bola baten antzerako forman. Kendutako izarak, garbitegiko arropa zikinaren zakuan jarriko ditugu. Saiatu erizainaren uniformeak arropa zikinarekin ez ukitzen, kutsadurak ekiditeko.
- Lehendabizi ohazala kendu behar da. Garbia badago eta egun horretan aldatu behar ez bada, erditik tolestu eta goitik behera bildu ostean, aulki baten gainean utzi. Burusia garbi badago, ohazala bezala bilduta utzi. Burkoa, azala kendu ondoren, aulkian utzi. Arropa ez da lurlean utzi behar, nahiz eta zikin egon, lurlean dauden mikroorganismoak eramango baititugu arropetan daudenez gain (mikroorganismoen hedapena eragiten da).
- Pertsonak intimitatea izateko eta ez hozteko, gaineko izarekin estalita egon behar du.
- Gorputza alde batera jartzen lagunduko diogu pertsonari (ezkerrera adibidez). Alde horretako erizainak pertsonari eutsi behar dio eta gainerako materialak (serum-ekipoa, zundak...) zaindu behar ditu. Barandak ere jar daitezke segurtasun gehiago izateko.
- Lastairaren azala bustita edo zikina badago, aldatu egin behar da. Eskuinaldean dagoen erizainak lastairaren azal zikina biltzen du, biribilduz, ohearen erdiraino.
- Ondoren, azpiko izara zikinak (zeharkako izara eta hezetasuna isolatzeko materialak, zeharkako izararen tamainako plastikoak esaterako barne) biltzen ditu, biribilduz, ohearen erdiraino, zikina bilduz. Ohean erabili eta botatzeko babesgarriak badaude (hezetasun isolatzeko material botagarriak, huleak esaterako), kendu (zikina bilduz) eta, astindu gabe, bota.

Zeharkako izara, ohean zeharka, azpiko izararen gainean ipintzen den izara estuagoa da. Toraxa eta belaunen arteko aldea babesten du, tenk mantendu behar da eta ohearen alde bietan lastairaren azpian finkatzen da. Lastaria babesten du eta pazienteak lehor eta eroso egon dadin laguntzeko balio du.

- Jarraian, azpiko izara garbia hartu, lastairaren gainean jarri eta astindu gabe zabaldu (hautsa eta mikroorganismoen hedapena ekiditeko). Azpiko izara zabaldu ostean, oheburuan eta oinen parean finkatu izara oheari, eta bi ertzetan pleguak egin. Ertzetan izara lastairaren azpian finkatzeko teknika berezia dago, ertz horri, "inglete erako ertza" deritza.

“Inglete erako ertza” egiteko: ikus irudia.

Ohe gainean geratzen den izara bildu (biribilduz), eta ohe erdiraino eraman behar da. Ohe erdian, izara zikinak eta izara garbiak bilduta egongo dira, baina bakoitza bere aldetik, alde banatara bilduta (nahastu gabe). Izara zikin eta garbiak ikutu ez daitezzen saiatu, beharrezkoa den kasuetan erdian luzeran erditik tolestutako izara (zeharkako izararen funtzioa betetzen du) edo hule bat jarriko dugu (hezetasuna isolatzen du eta ondorioz izara zikinak bustita dauden kasuetan erdian material hau erabiliz garbiak ez dira bustiko ez zikinduko).

- Zeharkako izara jarri behar bada (adibidez, ohea zikintzeko arrisku gehiago dagoelako), ohe erdian zabaldu eta biribilduz ohe erdiraino eraman. Bestelako babesgarriak (presio-ultzerak ekiditeko...) jarri behar badira, modu berean jarri.
- Bi aldeetan geratzen diren izaren muturrek berdintsuak izan behar dute, bi aldeetan ohe azpian sartzeko nahiko izara geratu behar da.
- Azpiko izara zikin guztiak bilduta eta garbiak jarrita, izara horiek ohearen erdi parean bi biribiletan geratzen direla esan dugu. Orduan, eskuinaldera etzanda dagoen pertsonak ezkeraldera etzan behar du (alde horretako barandak jar daitezke, segurtasun gehiago izateko). Eskuineko erizainak izara zikinak ohetik kentzen ditu, zikinak bilduz eta astindu gabe, eta, jarraian, oheko arropa garbia eta bestelako babesgarriak zabaltzen ditu, ondo tenkatuz. Lehenik, lastairaren azala (aldatu bada) ondo finkatzen du; gero, azpiko izara oheburuan eta oin parean sartzen du lastairaren azpian, ertzeko pleguak egin eta ohearen alboetan lastairaren azpian sartzen du. Ondoren, zeharkako izara jarri bada, lastairaren azpian sartu behar da, eta bestelako babesgarriak ohean zentratu.
- Pertsonaren azpian geratzen den arropa ondo zabaldua (zimurrik gabe) dagoenean, pertsona ahoz gora jar daiteke.

Pertsonaren azpian geratzen den arropa zimurrik gabe dagoela egiaztatu behar da, larruzalaren narritadura ekiditeko. Horretarako, erizainak eta laguntzaileak (edo pertsona bakarra dagoen kasuetan berak egin beharko du) izarak ondo tenkatu behar dituzte. Izarak, alde bietatik, pertsona biek momentu berean tenkatzen badituzte, zimurrak kendu eta larruzalean gerta daitezkeen narritadurak ekidin daitezke.

- Burkoari azal garbia jarri eta burkoa pertsonaren buru azpian ondo jarri; zimurrik gabe eta pertsona eroso egoteko moduan.
- Erizainak eta laguntzaileak goiko izara garbiari heltzen diote bien artean, bakoitzak esku banarekin; eta, izara garbia zabaltzen doazen heinean, pertsonaren gainean dagoen izara zikina kentzen dute. Izara garbiak zikina ukitzea eragotzi behar da. Izara garbia lepoaldean gora samar jarri behar da (gero tolestu egin behar baita); eta oinen parean lastairaren azpian sartu behar da, ertzetako pleguak eginez (ohe alboetan ez da sartu behar lastairaren azpian).
- Burusia jarri behar bada, goiko izararen goiko ertza baino 20 cm beherago jarri. Ohazala burusiaren gainean ipini eta, goiko aldean, burusiaren azpian sartu, eta goiko izara ohazalaren gainera tolestu.
- Oin parean, goiko izara bezala, burusia eta ohazala sartu, eta ertzetan pleguak egin (“ingletearen” teknika erabiliz, baina modu eraldatuan; izan ere, kasu

honetan, soilik oin parean dauden ertzetan egiten baitira pleguak). Oin parean geratzen den oheko arropa (oinetatik 30 cmtara) gehiegi estutu gabe utzi (oinen gainean geratzen den arroparekin 5-10 cmtako tolestura bat egin behar da arropa estu ez geratzeko), oinetan presiorik egin gabe (egokiak ez diren gorputz-jarrerak ez eragiteko, pazientea erosotasunez mugi dadin baimentzeko, behatzetan kalteak ez eragiteko, larruazal-osotasunaren narriadura ekiditeko...).

Zenbait kasutan, oin-hanketako ebakuntzak burutzen diren kasuetan adibidez (juanikotea esaterako, oineko behatz lodiaren lehen falangean edo lehen metatartso-hezuraren aurreko muturrean agertzen den koskor edo bultoa da; ebakuntza bidez konpontzen da), ohean ebakuntza jasan duen oinaren gainean metalezko arku bat jartzen da izarak arkuaren gainean jartzeko, arrokek oin gainean eragin dezaketen presioa ekiditeko.

- Oheburua altxatu, pertsonaren beharren eta desioen arabera. Pazientea txirrinetik eta bere objektu pertsonaletatik gertu egon behar du.
- Oheko arropa ez da astindu behar, eta arropa zikina ahalik eta azkarren sartu behar da garbitegiko zakuetan.
- Prozedura amaitutakoan, erizainek esku-garbiketa higienikoa egin eta eskularruak kendu beharko dituzte.

Pertsona bakar batek prozedura burutu behar badu, lehenengo ohearen alde bat egiten da eta ondoren bestea (ondo tenkatu izarak etab...).

2- Pertsona barruan dagoela, ohea goitik-behera egitea.

Pertsona batzuk ezin izaten dira alboetara mugitu (adibidez, saiheits-hezurak hautsita dituztenak), eta kasu horietan, ohea ezingo da albotik egin; ondorioz ohea, goitik-behera egiten da.

- Hasierako pausoak ohea albotik egiten denean bezalakoak dira: oheko arropa guztia lastairaren azpitik atera, eta, ohazala eta burusia garbiak badaude eta ez badira aldatu behar, aulkiaren gainean utzi lehen bezala. Burkoa, azala kenduta, aulkian ipini.
- Pertsona ahoz gora egoten da, eta goiko izararekin bakarrik.
- Pertsonaren gorputzaren higiene-lanak egin behar badira, gorputzaren goiko aldekoak egin. Beheko aldekoak, berriz, gorputz zati hori altxatzen denean egingo dira.
- Lastairaren azala, zikin badago bakarrik aldatzen da; azpiko izarak eta gainekoa, berriz, beti. Azpiko izara zikina pertsonaren buru aldean beherantz bildu (biribilduz). Jarraian, azpiko izara garbia oheburuan sartu eta, bilduta dagoela, beherantz jaitsi.
- Azpiko izara zikina beherantz bilduz, oin pareraino pasatu behar da, eta azpiko izara garbia ere oin pareraino zabaldu behar da. Horretarako, kontuan izan behar da pertsonak zenbat lagun dezakeen.

Askotan, zelarien laguntza behar izaten da; zelariak pazientea altxatzen duten bitartean, erizainak eta laguntzaileak, biek batera, izara zikinak kentzen dituzte

eta garbiak eta bestelako babesgarriak zabaldu. Aurretik, ohearen kontra dagoen gorputzeko aldea garbitu behar dute.

- Izaren ertzetako pleguak lehen azaldutako moduan egiten dira ("ingletea"ren teknika erabiliz), eta goiko izara, burusia, ohazala eta burkoa berdin jartzen dira.
- Arropa zikina lehenbailehen sartu behar da garbitegiko zakuetan, gelan bertan.
- Prozedura amaitutakoan, erizainek esku-garbiketa higienikoa egin eta eskularruak kendu beharko dituzte.

OHEAK EGITEAN KONTUAN IZAN BEHARREKOAK

- Gelara beharrezkoa den arropa eramanez; ez gutxiegi ez gehiegi. Arropa gutxiegi eramaten bada, gelatik irten behar da, eta prozedura eten egiten da; arropa gehiegi hartzen bada, berriz, mikroorganismoak pasa daitezke arropetara.
- Prozedura amaitu bitartean, ahal den neurrian, ez hasi beste lanak egiten.
- Arropa zikina kentzean, ez astindu eta dagokion zakuan berehala sartu. Oheko arropa berria jartzerakoan ere ez da astindu behar. Arropa astinduz gero, mikroorganismoak zabaltzea errazten da.
- Pertsonaren azpian geratzen den arropa zimurrik gabe dagoela egiaztatu behar da.
- Pertsonak era seguruan egon behar du ohean; horretarako barandak erabili daitezke.
- Prozeduran zehar, pertsonaren egoera behatu behar da: gehiegi nekatzen bada, etenaldiak egin prozeduran.
- Ohea egiterakoan, komunikazio egokia lortzen saiatu.
- Intimitatea zaindu; agerian egon behar duen gorputz atalaren arropa bakarrik kendu.

Erizain eta laguntzaileei dagokienez, izarak tenkatzean (zimurrak kentzeko) gorputz-jarrerara egokia erabili behar da, bizkarreko gaitzak eta arazoak saihesteko. Erizainak eta laguntzaileak, izaren erresistentzia indargabetzeko, beraien gorputz-pisua erabiltzen badute, esfortzu txikiagoa beharko da lana burutzeko. Bizkarrezurra zuzen mantentzeak, muskulu-dorsal txiki eta ahulen gaineko tentsioa murrizten laguntzen du.

GORPUTZAREN HIGIENEA ETA OHEA EGITERAKOAN GERTA DAITEZKEEN KONPLIKAZIOAK

Pertsonaren gorputzaren garbiketa eta ohea egitea osasuna zaintzeko jarduerak dira. Hala ere, prozedura horiek egiterakoan, zenbait konplikazio gerta daitezke:

- Infekzioa (mikroorganismoak zabaltzeagatik).
- Larruazalaren narritadura (izaren zimurrengatik, xaboi egokiak ez erabiltzeagatik...).
- Traumatismoa (gorputz-jarrera egokia ez edukitzeagatik, ohetik erortzeagatik...).
- Prozedura ez jasatea (gorputz-jarrera aldaketarekin arnas zailtasuna agertzea...).
- Autoestimua desoreka.

Gorputzaren higiena zaintzea eta ohea egitea pertsonaren zainketa-plangintzako erizaintza-jarduerak dira; jarduera garrantzitsuak, hain zuzen, pertsona ongi egoteko.