



*Szpital w Puszczykowie
Opieka, zaufanie, profesjonalizm*

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Porady dla pacjentów po zabiegu prostatektomii”

Oddział Urologiczny

TEMAT: Porady dla pacjentów po zabiegu prostatektomii

CEL DYDAKTYCZNY:

1. Pogłębienie wiedzy chorych na temat jakości życia z chorobą nowotworową gruczołu krokowego
2. Przedstawienie porad dla pacjentów po zabiegu prostatektomii
3. Przekazanie informacji na temat roli żywienia medycznego w opisywanej chorobie

METODA DYDAKTYCZNA: bezpośrednia rozmowa lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty, psychologa z pacjentem, pogadanka, ćwiczenia, dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: publikacje informacyjne dla pacjentów chorujących na nowotwór gruczołu krokowego (prasa, broszury, ulotki)

PROWADZĄCY: personel Oddziału Urologicznego

UCZESTNICZY: pacjenci chorujący na nowotwór gruczołu krokowego

MIEJSCE: Oddział Urologiczny

1. Pogłębienie wiedzy chorych na temat jakości życia z chorobą nowotworową gruczołu krokowego

Jakość życia pacjenta, postrzegana jako wielowymiarowy aspekt samopoczucia i funkcjonowania pacjenta, stanowi nieodzowny element szybkiej rekonwalescencji, ale przede wszystkim trudnej walki z chorobą. Pacjenci ze zdiagnozowanym rakiem prostaty borykają się często z licznymi problemami fizycznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Obciążenie to związane jest ze ściśle krępującą dla pacjenta strefą problematyki układu moczowo-płciowego. Liczne obawy występujące podczas leczenia towarzyszą obniżeniu stanu emocjonalnego i popadaniu w depresję, przez co obniżona jest jakość życia pacjenta.

Pacjent z rakiem gruczołu krokowego na każdym etapie leczenia również po jego zakończeniu powinien pamiętać o zdrowym stylu życia : regularnej aktywności fizycznej, rehabilitacji, zbilansowanej diecie a także zadbaniu o swój stan psychiczny. Zadbanie o te składowe jest podstawą w dążeniu do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Daje to przede wszystkim poczucie wpływu i kontroli, która przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wznowy choroby.

Pozytywne podejście do życia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, relaks, miło spędzony czas z rodziną i przyjaciółmi stanowią ważny aspekt w zachowaniu równowagi psychicznej, wspieraniu naturalnych sił obronnych organizmu i pracy układu immunologicznego.

2. Przedstawienie porad dla pacjentów po zabiegu prostatektomii

Niepożądanym skutkiem ubocznym tej operacji jest nietrzymanie moczu. Do niekontrolowanego wycieku moczu może dochodzić zwłaszcza podczas kichania, kaszlu lub aktywności fizycznej. Nietrzymanie moczu poprawia się z czasem, ale ćwicząc i kontrolując mięśnie dna miednicy można przyspieszyć ten proces i zmniejszyć problem nietrzymania moczu. Większość mężczyzn odzyskuje kontrolę nad pęcherzem i wraca do zdrowia w ciągu 6-12 miesięcy.

W celu poprawy trzymania moczu zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy, zwanych potocznie ćwiczeniami Kegla. Aby zlokalizować i prawidłowo napiąć mięśnie miednicy, wyobraź sobie, że próbujesz "powstrzymać wypróżnienia, wypuszczanie gazów, lub podciągnąć jądra w górę". Podczas tej akcji powinieneś poczuć ruchy odbytnicy. **Napinaj mięśnie przez 3-5 s, a następnie rozluźnij przez 6-10 s. Powtórz tę sekwencję 20-25 razy i staraj się wykonać te ćwiczenia 3-4 razy dziennie.**

Podczas pierwszego tygodnia wykonuj ćwiczenia w pozycji leżącej, następnie przejdź do ćwiczeń w pozycji siedzącej i stojącej. Ważnym punktem podczas wykonywania tych ćwiczeń jest rozluźnienie innych grup mięśniowych, takich jak mięśnie brzucha, pośladków i ud, dlatego podczas ćwiczeń postaraj się aby brzuch, pośladki i uda były rozluźnione i nie brały udziału podczas ćwiczeń. Możesz kontrolować mięśnie układając jedną rękę na brzuchu a drugą na pośladkach. Bardzo ważne jest aby w czasie wykonywania ćwiczeń normalnie oddychać, nie wstrzymywać oddechu podczas napinania mięśni miednicy. Jeśli podczas ćwiczeń nie czujesz wyraźnego „ściśnięcia i uniesienia” mięśni dna miednicy poproś o pomoc lekarza lub fizjoterapeutę aby pomogli ci prawidłowo zlokalizować i ćwiczyć mięśnie dna miednicy.

Pamiętaj: bądź cierpliwy, po kilku tygodniach treningu osiągniesz dobre wyniki! Staraj się przestrzegać powyższego harmonogramu. Twoje poświęcenie się i zaangażowanie się w ćwiczenia pozwoli Ci odnieść sukces! Jeśli nie będziesz wykonywać ćwiczeń mięśni dna miednicy problem nietrzymania moczu będzie się utrzymywał a z czasem nasilał.

3. Przekazanie informacji na temat roli żywienia medycznego w opisywanej chorobie

Jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka jest zbilansowana dieta dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, pierwiastki śladowe i elektrolity. Można je znaleźć w produktach pełnoziarnistych oraz mięsie, mleku i jego przetworach oraz w warzywach i owocach. W przypadku choroby nowotworowej część z tych produktów może być słabiej tolerowana przez pacjentów na pewnych etapach leczenia, a także może nie pokryć w pełni zapotrzebowania na składniki odżywcze. Pacjenci onkologiczni są szczególnie narażeni na niedożywienie.

Bardzo istotne jest przyjrzenie się i weryfikacja sposobu odżywiania chorego, które ma ogromne, często niedoceniane znaczenie dla przebiegu procesu leczenia. Osoby z chorobą nowotworową bardzo często tracą na wadze. Niestety, brak apetytu niejednokrotnie postrzegany jest jako naturalny element choroby, nie wymagający interwencji z zewnątrz. W rzeczywistości brak łaknienia to następstwo zmian zachodzących w organizmie dotkniętym chorobą. Wszystko to może prowadzić do zmniejszenia ilości przyjmowanych pokarmów i powstawania niedoborów żywieniowych. Taki stan to wyraźny sygnał, że należy szybko zareagować ponieważ spadek masy ciała może się wiązać niejednokrotnie z ryzykiem zmian w rytmie leczenia (przeprowadzenie operacji czy zastosowanie chemio- czy radioterapii), jak również może sprawiać, że pacjenci częściej narażeni są m.in. na infekcje i powikłania pooperacyjne.

Żywnienie medyczne

W sytuacjach, gdy domowa dieta nie jest w stanie pokryć zapotrzebowania na składniki odżywcze, których potrzebuje pacjent z chorobą nowotworową, zaleca się włączenie żywienia medycznego.

Żywnienie medyczne jest metodą wspierania leczenia właściwego, którą stosuje się w przypadkach, kiedy chory nie jest w stanie dostarczyć organizmowi składników odżywczych spożywając jedynie tradycyjne posiłki. Wspomaganie żywieniowe może ułatwiać leczenie pacjenta, poprawiać jego samopoczucie, wpływać na zmniejszenie działań niepożądanych i dodawać sił do walki z chorobą – wszystko to ma istotne znaczenie w procesie zdrowienia chorego.

Rekomendowaną i najwygodniejszą, a do tego najmniej inwazyjną formą żywienia medycznego, jest metoda żywienia doustnego. Z myślą o pacjentach chorych onkologicznie opracowany został **Nutridrink Protein 125 ml**. Jest to wysokokaloryczny i wysokobiałkowy preparat odżywczy przeznaczony do picia.

Chory może stosować go między posiłkami jako uzupełnienie klasycznych pokarmów. Żeby wzmocnić organizm i dostarczyć mu potrzebnych substancji, należy przyjmować **2 butelki Nutridrink Protein 125 ml dziennie przez minimum 14 dni**. Preparat jest dostępny bez recepty, w aptekach tradycyjnych i internetowych, z dostawą do domu.

Zalety doustnych specjalistycznych preparatów odżywczych:

- * produkty gotowe do spożycia,
- * skoncentrowane źródło kalorii i składników odżywczych w małej objętości,
- * brak składników potencjalnie szkodliwych: laktoza, gluten, cholesterol, puryny,
- * możliwość dostosowania preparatu do wymagań żywieniowych,
- * preparaty wolne od kontaminacji bakteryjnej (pakowane w atmosferze jałowej).