

# ĀDAS APRŪPE



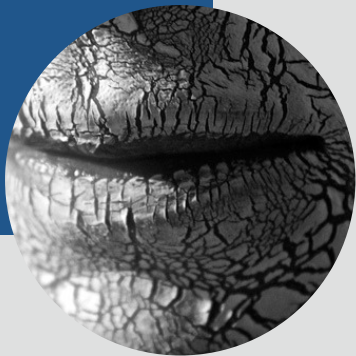
## Ādas funkcijas

- Aizsargfunkcija – tā aizsargā no ievainojumiem un ultravioletā starojuma;
- Jušanas funkcija – nodrošina sāpju, pieskārienu, temperatūras un spiediena jušanu;
- Nodrošina termoregulāciju,
- Izvada organismam nevajadzīgās vielas (ādai svīstot);
- Imunitātes funkcija – aizsardzība pret mikroorganismiem.
- Ādas bojājuma gadījumā tā nevar pilnvērtīgi veikt savas funkcijas.

**Ādas bojājuma gadījumā tā nevar pilnvērtīgi veikt savas funkcijas.**

## Ādas bojājuma riskā faktori

- **Iekšējie riskā faktori:**
  - 1. Kustību traucējumi vai nekustīgums
  - 2. Neuroloģiska slimība
  - 3. Jušanas traucējumi
  - 4. Akūta saslimšana
  - 5. Samaņas traucējumi
  - 6. Liels vecums (pēc 65g.v.) vai mazs vecums (0-5 gadi)
  - 7. Izgulējumu veidošanās iepriekšējā periodā
  - 8. Asinsvadu slimības
  - 9. Smagas hroniskas slimības
  - 10. Samazināts barojums (svars).
- **Ārējie riskā faktori:**
  - 1. Spiediens
  - 2. Bīde
  - 3. Berze
  - 4. Ādas macerācija (ilgstoša atrašanās mitrumā).

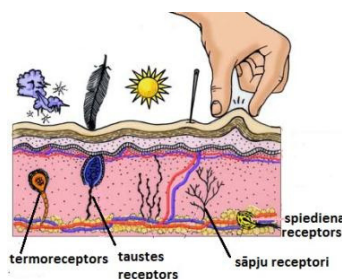


# ĀDAS APRŪPE



## Ādas kopšana

- Ādas **apskate** vismaz **vienu reizi dienā**. Jāpievērš uzmanību jebkādam izmaiņām.
- Ja tiek pamanītas ādas izmaiņas – sārtums, bālums, tūska, izsitumi u.c., šo vietu maksimāli atslogot. **Ja dinamiskā stāvoklis pasliktinās, nepieciešama medicīnas darbinieka konsultācija.**
- Individuāls mazgāšanas plāns. **Izvairīties no karsta ūdens.** Lietot maigus mazgāšanas līdzekļus ar ādai draudzīgu pH 5.0. Mazgājot ādu, to **nedrīkst berzt.**
- Samazināt ārējos faktorus: mitruma, auksta gaisa iedarbību uz ādu. Izvairīties no ādas macerācijas (mitruma – ilgstoša mazgāšana, nesavlaicīga autiņu maiņa, izteikta svīšana). **Īpaši pievērst uzmanību ādas krokām.**
- Vismaz **2 reizes dienā** lietot ādas mitrinošus krēmus vai losjonus, vislabāk **emolientus** (piemēram, *linola losjons, pantenola ziede vai krēms, Essex krēms* u.c.), īpaši sausas ādas un izgulējuma riska zonās.
- **Nemasēt ādas reģionus ap kaulu izciļņiem.**
- Ievērojot grozišanas, prepozīcijas (ķermeņa novietojuma) tehnikas, **izvairīties no berzes un bīdes.**
- Lietot mitrinošus krēmus, lai mazinātu berzi, **pūderi lietot samērīgā daudzumā.**
- Ievērojot rehabilitologa rekomendācijas par pareiziem grozišanas principiem.
- Regulāra gultas veļas maiņa. Uzmanīt, lai **gultas virsma būtu gluda, bez krokām.**



## Sagatavoja BKUS Paliatīvā aprūpes dienesta (PALA) speciālisti:

PALA vadītāja Dr. Anda  
Jansone

Dr. Jeļena Prokofjeva  
PALA vecākā māsa Sofja  
Tomase

PALA māsa Iveta Gigele

### Atsauces

1. Cirule K. Mainīgā ādas barjera un atopiskais dermatīts, 2009, Doctus.  
<https://www.doctus.lv/2009/12/mainiga-adas-barjera-un-atopiskais-dermatits>

2. Izgulējumu profilakses un ārstēšanas vadlinijas  
<http://www.vmnvd.gov.lv/uploads/files/4fd98439237b3.pdf>

3. Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību  
„Bērnu klīniskā universitātes slimnīca”, Izgulējumu profilakses aprūpe  
[http://info.bkus.lv/intranets/docs/63246/M-004-02\\_Izgulejumu\\_profilakse.pdf](http://info.bkus.lv/intranets/docs/63246/M-004-02_Izgulejumu_profilakse.pdf)

4. A REALLY PRACTICAL HANDBOOK OF CHILDREN'S PALLIATIVE CARE for Doctors and Nurses Anywhere in the World, JUSTIN AMERY:  
<http://www.icpcn.org/wp-content/uploads/2016/04/A-REALLY-PRACTICAL-Handbook-of-CPC.pdf>

5. The Rainbows Children's Hospice Guidelines Basic Symptom Control in Paediatric Palliative Care:  
<http://www.icpcn.org/wp-content/uploads/2013/09/Rainbows-Basic-Symptom-Control-In-Paediatric-Palliative-Care-Ninth-Edition-PDF.pdf>