Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta z wyniszczeniem nowotworowym

Opracowanie: mgr piel. Beata Prokopiuk specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa paliatywnego

1. **Charakterystyka problemu**

Wyniszczenie nowotworowe (kacheksja nowotworowa) to złożony zespół objawów obejmujący postępującą utratę masy ciała, osłabienie mięśni, pogorszenie wydolności fizycznej, brak apetytu i zmniejszenie tolerancji wysiłku. Jest częstym problemem u pacjentów w zaawansowanym stadium choroby nowotworowej. Celem postępowania nie jest całkowite odwrócenie wyniszczenia, lecz poprawa komfortu życia i spowolnienie postępu objawów.

2**. Zalecenia dotyczące żywienia i nawodnienia**

- Posiłki powinny być małe, częste i wysokoenergetyczne, dostosowane do preferencji smakowych pacjenta.
- Należy unikać forsowania dużych ilości pokarmu — lepiej oferować mniejsze porcje częściej.
- Wskazane jest wzbogacanie diety w produkty wysokobiałkowe i wysokoenergetyczne (np. pełnotłuste produkty mleczne, jajka, masło, orzechy, preparaty odżywcze zalecone przez lekarza).
- Pokarmy powinny być łatwe do przeżuwania i połykania — zwłaszcza w przypadku współistniejącego osłabienia.
- Nawodnienie: podaż płynów powinna być dostosowana do stanu chorego i zaleceń lekarskich. Ważne jest regularne picie niewielkich ilości płynów, by zapobiegać odwodnieniu.
- W niektórych przypadkach wskazana może być doustna suplementacja żywieniowa lub żywienie dojelitowe/parenteralne — decyzję podejmuje lekarz.

3. **Zalecenia dotyczące aktywności i wypoczynku**

- W miarę możliwości zaleca się krótką, dostosowaną do sił pacjenta aktywność ruchową (np. krótki spacer, ćwiczenia bierne), aby przeciwdziałać zanikowi mięśni i wspierać samopoczucie.
- Należy dbać o odpowiednią ilość odpoczynku, ale unikać długotrwałego unieruchomienia, jeśli nie jest to konieczne.
- Komfortowe warunki snu i spokojne otoczenie mają duże znaczenie dla regeneracji sił pacjenta.

4. **Zalecenia dotyczące higieny i pielęgnacji**

- Ze względu na ogólne osłabienie i wyniszczenie organizmu ważna jest regularna, delikatna pielęgnacja skóry, aby zapobiegać powstawaniu odleżyn.
- Pozycję ciała należy zmieniać regularnie, z pomocą opiekuna lub personelu, zgodnie z indywidualnymi możliwościami pacjenta.
- Należy zapewnić odpowiednią temperaturę i wentylację pomieszczenia, wygodne ubranie oraz dostęp do środków higienicznych.

5. **Zalecenia dotyczące łagodzenia objawów**

- W przypadku braku apetytu pomocne mogą być: lekkie przekąski, atrakcyjna forma podania posiłków, jedzenie w spokojnym otoczeniu, w towarzystwie innych osób (jedzenie jest czynnością społeczną).
- Jeśli pojawia się ból, duszność, nudności, zaparcia lub inne objawy — należy je zgłaszać personelowi medycznemu, by wdrożyć odpowiednie leczenie objawowe.
- Wspieranie komfortu oddechowego (np. odpowiednie ułożenie ciała, wietrzenie pokoju) poprawia samopoczucie pacjenta.

6. **Wsparcie psychiczne i emocjonalne**

- Chorzy z wyniszczeniem nowotworowym często odczuwają lęk, frustrację lub smutek. Wsparcie emocjonalne ze strony rodziny, opiekunów i zespołu terapeutycznego ma duże znaczenie dla jakości życia.

- Pacjent powinien mieć prawo decydować o sposobie spędzania czasu, jedzeniu, rytmie dnia — w granicach możliwości.
- Wskazane może być wsparcie psychologa lub udział w terapii wspierającej, jeśli pacjent tego potrzebuje.

7**. Rola rodziny i opiekunów**

- Należy edukować rodzinę w zakresie realnych możliwości chorego — celem nie jest „przybieranie na wadze za wszelką cenę", lecz poprawa komfortu życia.
- Rodzina powinna znać objawy alarmowe (np. nasilone osłabienie, trudności w oddychaniu, problemy z przyjmowaniem płynów) i wiedzieć, kiedy zgłosić je personelowi.
- Wspólna obecność, rozmowa i wsparcie emocjonalne są często ważniejsze niż intensywne interwencje medyczne.

8**. Objawy alarmowe wymagające kontaktu z personelem medycznym**

- znaczne pogorszenie ogólnego stanu zdrowia,
- nasilone wymioty, niemożność przyjmowania płynów,
- ból niekontrolowany dotychczasowym leczeniem,
- gorączka lub objawy odwodnienia,
- nasilona duszność.

9**. Podsumowanie**

Opieka nad pacjentem z wyniszczeniem nowotworowym ma charakter objawowy, wspierający i skoncentrowany na jakości życia. Kluczową rolę odgrywa:

- wsparcie żywieniowe,
- profilaktyka powikłań,
- łagodzenie objawów,
- wsparcie emocjonalne i duchowe,
- edukacja pacjenta i rodziny.

Celem działań nie jest intensywne leczenie przyczynowe, lecz zapewnienie choremu możliwie najlepszego komfortu życia.

Piśmiennictwo:

1. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatrii. PZWL, Warszawa 2023
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Skolmowska E.: Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej. PZWL, Warszawa 2024
3. De Walden-Gałuszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: Pielęgniarstwo opieki paliatywnej. PZWL, Warszawa 2023