

JAGA KESIHATAN ANDA!

BUKU PANDUAN UNTUK PESAKIT



JAGA KESIHATAN ANDA!

Buku panduan ini untuk memperkasa dan mengongsi topik-topik penting tentang pengurusan keadaan anda sebagai pesakit dialisis dengan lebih berkesan. Dengan mempelajari tentang komplikasi dialisis, anda akan dapat menguruskannya dengan lebih baik lagi, membuat keputusan termaklum serta menikmati kehidupan yang lebih memuaskan.

Kami ingin menyediakan maklumat mesra pengguna yang melengkapkan anda dengan pengetahuan dan petua praktikal tentang 4 topik utama iaitu penjagaan akses vaskular, pengurusan cecair, risiko jatuh dan pencegahan daripada jatuh serta pengurusan anemia. Kami harap maklumat yang disampaikan dengan jelas dan tepat ini dapat dijadikan sebagai panduan asas bagi membantu anda memainkan peranan aktif di dalam perjalanan rehabilitasi anda.

Yakinlah bahawa pasukan profesional kami yang berdedikasi termasuk doktor, jururawat, pekerja sosial, pakar diet dan terapi serta pakar senaman, kami semua akan seiring sejalan bersama anda dan keluarga di dalam perjalanan ini. Ingat, anda tidak bersendirian! Kami sangat menggalakkan anda untuk terus membaca buku panduan ini supaya anda dapat mengorak langkah ke arah kesihatan dan kesejahteraan yang lebih baik.



**PENJAGAAN AKSES
VASKULAR**

MENGAPAKAH AKSES VASKULAR PENTING

- Ini membolehkan anda mendapatkan rawatan dialisis, yang merupakan talian hayat anda
- Akses yang betul akan membantu anda mendapat dialisis dengan sempurna
- Dialisis yang memadai membantu meningkatkan kualiti hidup anda

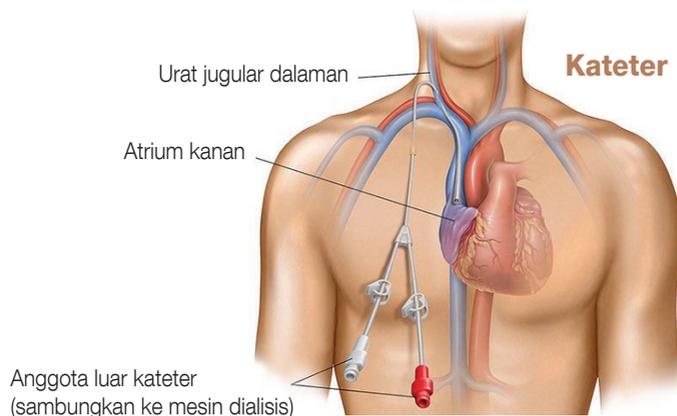
AV Graf



AV Fistula



Kateter Dialisis



AV FISTULA DAN AV GRAF

Beberapa perkara penting untuk diambil perhatian selepas penciptaan fistula atau graf

- Ikut arahan doktor (balutan luka, menanggalkan jahitan, dll)
- Anda mungkin mengalami sedikit kesakitan/kebengkakan pada tempat pembedahan, dan ia akan beransur-ansur reda
- Ia mengambil masa kira-kira 4-6 minggu untuk urat matang sebelum kanulasi
- Rasa sensasi bergetaran apabila anda meletakkan tapak tangan anda berdekatan dengan tapak operasi sebelum anda tidur dan setelah bangun
- Jangan angkat barang-barangan berat dengan tangan yang telah dibedah
- Jangan memakai pakaian atau aksesori yang ketat
- Jangan ambil bacaan tekanan darah pada lengan yang dibedah
- Lakukan senaman dengan bola tekanan setelah rasa sakit/bengkak berkurangan

PERKARA YANG BOLEH DIJANGKAKAN PADA KANULASI PERTAMA ANDA

- Pendarahan mungkin berlaku (seorang jururawat akan mengajar anda cara menguruskannya)
- Sentiasa berikan tekanan dengan kain kasa selama 10-15 minit selepas dialisis
- Pastikan tiada pendarahan sebelum anda pulang
- Pembalut hendaklah ditanggalkan kira-kira 4-6 jam selepas kanula dialisis dikeluarkan



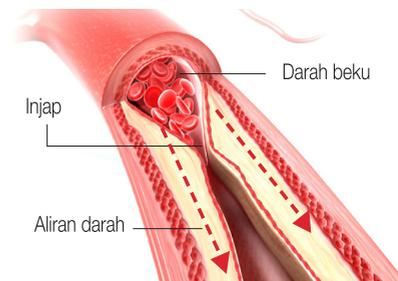
- Kanulasi akan dilakukan oleh jururawat yang berpengalaman
- Anda mungkin akan mengalami kesakitan semasa proses kanulasi
- Tahan diri daripada menggerakkan tangan anda dengan kuat semasa dialisis
- Proses kanulasi yang berjaya mungkin memerlukan beberapa percubaan
- Beberapa lebam/kebengkakan dijangkakan dari masa ke masa



KEMUNGKINAN KOMPLIKASI DARI AKSES VASKULAR

Jenis komplikasi

- Jangkitan
- Trombosis (darah beku dalam saluran darah)
- Pendarahan Berlebihan



Tanda & simptom jangkitan

- Sakit/kelembutan
- Berbau busuk
- Demam
- Lelehan/buangan dari pembalutan kateter
- Kemerahan pada tapak akses vaskular



CARA MENGURUS KOMPLIKASI AKSES VASKULAR

Cara untuk mencegah jangkitan

- Pastikan tapak akses bersih dan kering
- Cuci tangan dan lengan akses di pusat dialisis (DC) sebelum kanulasi
- Jangan sapu bedak atau losen pada kawasan kanulasi
- Jangan garu lengan akses, terutamanya pada kawasan kanulasi

Cara mencegah trombosis (darah beku) dalam fistula

- Beri perhatian pada bunyi memancar dan sensasi berdengung dua kali sehari
- Jika tiada, maklumkan kepada DC anda & anda mungkin diminta untuk pergi ke unit kecemasan hospital (A&E)
- Jangan angkat barang-barangan berat dengan tangan yang mempunyai akses
- Jangan memakai barang kemas atau jam tangan di tangan yang terjejas kerana ia boleh menghalang aliran
- Jangan lakukan pengukuran tekanan darah & punktur urat pada lengan akses

Cara menghentikan pendarahan

- Menerapkan tekanan pada tempat pendarahan dengan kain kasa atau tuala selama 15 minit
- Jika pendarahan berterusan, pergi ke A&E dengan segera dan maklumkan kepada jururawat DC
- Tukar kepada pembalut yang lebih ringan apabila pendarahan telah berhenti

KATETER

Ketahui jenis kateter anda

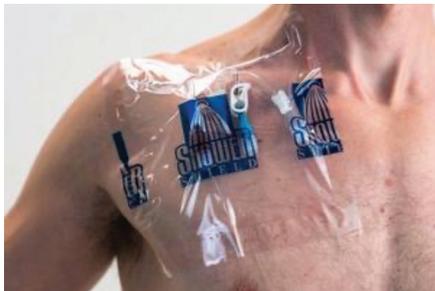


Kateter femoral dialisis terowong (pangkal paha)



Kateter dialisis terowong jugular dalaman (dada)

Ketika mandi



✓ Lakukan

- Tutup tapak kateter dengan helaian plastik atau bahan kalis air semasa mandi
- Lap kawasan sekitar dengan tuala
- Berhati-hati semasa mencuci rambut anda

✗ Jangan

- Basahkan kawasan itu



Semasa menjaga kateter

✓ Lakukan

- Pastikan tapak akses bersih & kering
- Pastikan pembalut dalam keadaan utuh sepanjang masa
- Pastikan anggota badan/penutup akses kateter ditutup sepanjang masa
- Jika basah, turun ke DC untuk menukar pembalut



✗ Jangan

- Sapu bedak atau losen di kawasan sekitar
- Garu tempat pembalut
- Berenang
- Pakai pakaian yang ketat
- Rentap atau tarik kateter
- Melakukan senaman/pergerakan yang kuat



PERKARA YANG PERLU ANDA LAKUKAN JIKA PEMBALUT KATETER TERDEDAH

- Sentiasa gunakan kit kecemasan
- Cuci tangan anda
- Gunakan kain kasa dari kit kecemasan
- Menutupi tempat tersebut dengan sekeping kain kasa
- Lekatkan dengan pelekat pita perubatan
- Maklumkan kepada jururawat DC

PERKARA YANG PERLU ANDA LAKUKAN JIKA TAPAK KATETER BERDARAH/TERTANGGAL

- Menerapkan tekanan dengan kain kasa
- Hubungi ambulans (995) atau pergi ke A&E dengan segera



PENGURUSAN CECAIR

MENGAPA ANDA PERLU MENGEHADKAN PENGAMBILAN CECAIR ANDA

- Apabila ginjal gagal, mereka tidak dapat menghasilkan air kencing sebanyak sebelumnya
- Pengambilan cecair yang banyak mengakibatkan penumpukan air di dalam badan jika tidak dikumuhkan melalui air kencing atau dikeluarkan melalui dialisis

PERKARA YANG BOLEH TERJADI AKIBAT CECAIR BERLEBIHAN



Kekejangan



Sakit kepala



Pembengkakan



Sesak nafas



Tekanan darah tinggi



Jantung yang lemah dan letih

KETAHUI BERAPA BANYAK YANG ANDA BOLEH MINUM SEHARI

Saya masih membuang air kecil

Ya

Tidak



Pesakit hemodialisis:

500ml
pengambilan cecair

+

Pengeluaran air
kencing dalam ml



Anda boleh minum ml cecair dalam sehari

NAMPAK FAMILIAR? TEKA BERAPA BANYAK KANDUNGANNYA!



Botol air
500ml



Cawan plastik
370ml



Cawan
300ml



Mangkuk nasi saiz
sederhana
300ml



Cawan kopi
230ml



Cawan ubat
30ml



Ketulan ais
30ml



Sudu sup cina
30ml



Sudu besar
15ml

MENGHADKAN PENGAMBILAN GARAM MEMBANTU UNTUK MENGAWAL DAHAGA

Cecair yang anda ambil



Garam dalam diet anda



Dengan pengeluaran air kencing
yang kurang atau tiada

antara sesi dialisis

Pengekalan cecair dan garam yang
berlebihan akan menyebabkan
kebengkakan pada badan anda



Garam membuatkan badan anda menahan air
Menghadkan garam membantu mengawal dahaga anda!

MARI BELAJAR BEBERAPA PETUA UNTUK MENGURANGKAN PENGAMBILAN SODIUM

Apabila makan di rumah



Terokai menggunakan herba dan rempah ratus dalam masakan



Rasa makanan anda dahulu sebelum menambah lebih banyak perasa



Pilih segar, katakan "tidak" kepada makanan yang diproses



Apabila membeli barangan runcit, carilah simbol Healthier Choice

Apabila makan di luar



Minta kurang garam



Minta kurang atau tanpa kuah



Elakkan menghabiskan sup



Pilih nasi biasa daripada yang berperisa



Minta sos dihidangkan secara berasingan

TIP-TIP UNTUK MENGAWAL PENGAMBILAN CECAIR



Guna botol air yang mempunyai tanda untuk mengawal pengambilan harian anda



Rancang jumlah ubat-ubatan yang diperlukan



Guna cawan yang lebih kecil



Hisap ketulan ais, buah-buahan sejuk atau hirisan lemon



PENCEGAHAN DARIPADA JATUH

KENAPA PENCEGAHAN DARIPADA JATUH PENTING



Kejatuhan boleh menyebabkan anda terlepas sesi dialisis



Kejatuhan boleh menyebabkan kemasukan ke hospital akibat lebam yang teruk dan patah tulang



Kejatuhan boleh menyebabkan anda bergantung kepada orang lain untuk aktiviti harian seperti memandi atau ke tandas



Kejatuhan boleh menyebabkan peningkatan dalam kos perubatan

SEBELUM DAN SETELAH JATUH



Sebelum terjatuh...

- Kegembiraan
- Keberdikarian
- Kebebasan
- Senaman
- Menjalankan aktiviti harian
- Meluangkan masa bersama orang tersayang



Selepas terjatuh...

- Kesakitan
- Patah tulang
- Kehilangan otot
- Beban kewangan
- Kehilangan keberdikarian
- Pemulihan
- Kerusi roda/bantuan berjalan
- Kualiti hidup yang menurun



CARA MENCEGAH DARIPADA TERJATUH DI PUSAT DIALISIS



- Gunakan alat bantu jalan jika perlu
- Jangan tergesa-gesa
- Tunggu untuk dibantu jika anda berasa tidak sihat (seperti pening)
- Berhati-hati
- Berjaga-jaga
- Pakai kasut yang sesuai

Apabila menimbang



✓ Lakukan

- Sentiasa memakai kasut bertutup dan kekalkan kasut anda (keberatan kasut akan ditolak)
- Kasut diabetes mellitus (DM) sangat disyorkan dan rujuk dengan doktor anda untuk kasut yang ditetapkan



✗ Jangan

- Pakai selipar atau sandal kerana ia boleh menjejaskan keseimbangan yang boleh meningkatkan risiko untuk terjatuh

Teknik pemindahan dengan selamat

- Pastikan kerusi dialisis & kerusi roda dikunci sebelum bangun atau berpindah
- Tunggu jururawat untuk membantu anda jika perlu
- Capai keseimbangan sebelum berpindah



Di dalam bilik air



- Elakkan berjalan di atas lantai yang basah



- Tekan/tarik kord kecemasan yang terletak di sebelah tandas untuk mendapatkan bantuan bila perlu



- Gunakan palang pegangan di bilik air untuk membantu diri sendiri

CARA MENCEGAH DARIPADA TERJATUH DI RUMAH

Permaidani

- Ratakan permaidani di atas lantai



✓ Lakukan



✗ Jangan

- Pastikan tikar dan permaidani mempunyai sandaran yang tahan licin



Sandaran tahan licin

✓ Lakukan



✗ Jangan

- Buang semua permaidani yang koyak



Kabel

- Tepikan kord telefon atau kabel elektrik keluar dari laluan perjalanan



✔ Lakukan



✘ Jangan

Lantai

- Mop tumpahan dengan segera untuk mengelakkan tergelincir
- Tunggu sehingga lantai kering sebelum berjalan di atasnya



Kelekapan

- Pasang palang pegangan jika perlu
- Jangan gunakan kelekapan dinding untuk menstabilkan diri sendiri



✔ Lakukan



✘ Jangan



- Pastikan lantai tidak bersepah dengan barang-barang untuk mengurangkan risiko terjatuh
- Pastikan ada ruang yang mencukupi di antara perabot-perabot untuk berjalan

Bergerak dengan selamat

✓ Lakukan

✗ Jangan



- Pastikan kasut anda mempunyai cengkaman yang baik



- Pastikan kasut anda padan dengan ketat dan tidak longgar



- Pastikan laluan jalan bersih daripada barang-barangan sebelum berjalan



- Sentiasa gunakan alat bantu berjalan anda jika anda memerlukannya



- Berpegang pada palang untuk mendapatkan kestabilan apabila anda berjalan

Tabiat penjagaan mata yang baik



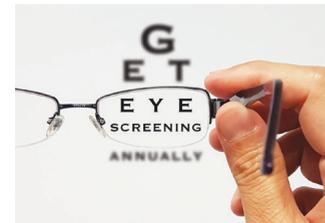
- Apabila bergerak, jika perlu, pakailah cermin mata yang telah ditetapkan



- Tanggalkan cermin mata untuk membaca sebelum berjalan atau bergerak kerana ia boleh mengganggu penglihatan



- Pastikan cermin mata yang ditetapkan adalah bersih untuk penglihatan yang jelas. Bersihkan cermin mata anda dengan kerap



- Dapatkan pemeriksaan mata anda setiap tahun



- Dapatkan nasihat perubatan jika anda mengalami sebarang masalah penglihatan

Keselamatan pada waktu malam



- Pastikan bilik diterangi dengan baik; mentol (bulb) lampu melebihi 60W atau mentol (bulb) lampu LED melebihi 10W yang menghasilkan 800 lumen disyorkan

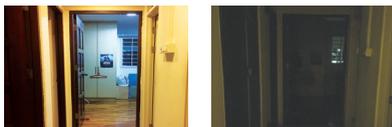


lampu suluh

- Jika suis lampu tidak mudah diakses, mempunyai lampu suluh dalam jangkauan dari katil akan menjadikannya lebih selamat untuk anda bangun pada waktu malam



- Sentiasa nyalakan lampu sebelum memasuki tandas atau bilik mandi



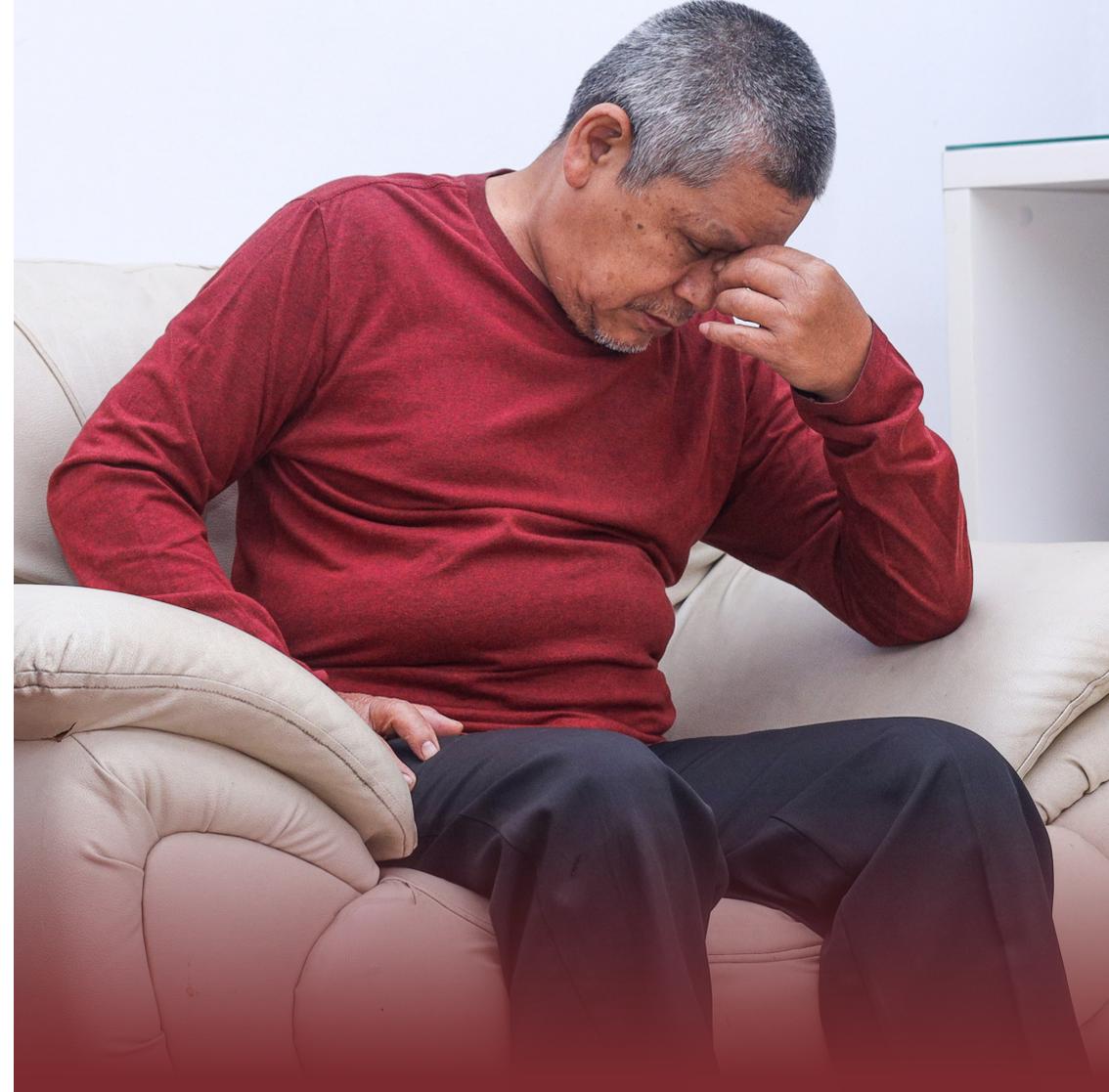
- Nyalakan lampu di sepanjang laluan ke tandas



Lakukan

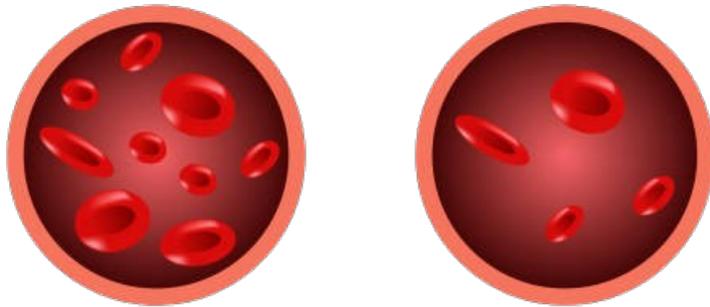


Jangan



PENGURUSAN ANEMIA

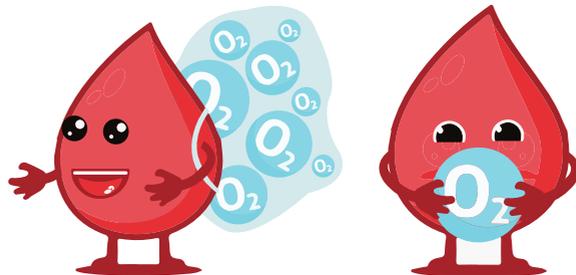
APA ITU ANEMIA



Normal

Anemia

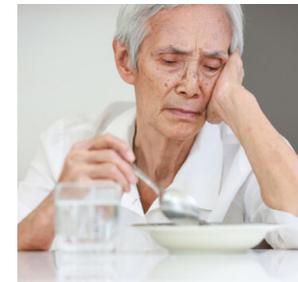
- Anemia ialah keadaan di mana badan tidak mempunyai cukup sel darah merah yang sihat
- Ginjal bertanggungjawab menyediakan hormon yang dipanggil erythropoietin (EPO), yang merangsang pengeluaran sel darah merah
- Untuk pesakit dialisis, fungsi ginjal yang lemah menyebabkan pengeluaran EPO yang berkurangan
- Oleh itu, sel darah merah kurang dihasilkan, mengakibatkan kekurangan oksigen dihantar ke organ dan tisu anda



TANDA & SIMPTOM ANEMIA



Kelihatan pucat



Letih dan lemah



Mabuk dan sakit kepala



Tangan dan kaki sejuk



Sesak nafas atau sakit dada



Masalah berfikir dengan jelas

PENGURUSAN ANEMIA

Rawatan dialisis



- Jangan langkau rawatan dialisis
- Lengkapkan masa rawatan yang ditetapkan

Ubat



- Semasa rawatan dialisis, jururawat boleh memberikan zat besi IV dan/atau EPO untuk merangsang penghasilan sel darah merah
- Ikut peskripsi dan nasihat doctor tentang pengambilan suplemen zat besi dan/atau suntikan EPO

Pemakanan



- Rujuk kepada pakar diet anda untuk pelan makan yang disyorkan untuk memenuhi keperluan khusus anda

SUMBER BERGUNA

Inggeris

- **All about kidneys** - The National Kidney Foundation (Singapore) www.nkfs.org
- **Industry-leading clinical decision support** - UpToDate bit.ly/3FtnZli
- **Kidney basics** - National Kidney Foundation (US) bit.ly/492nts5
- **Stages of kidney disease** - American Kidney Fund bit.ly/3tJnvF6
- **Haemodialysis** - National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases bit.ly/3s4WsUo
- **Haemodialysis Access** - National Kidney Foundation (US) bit.ly/494G5Yj

Melayu

- **Semua Tentang Ginjal** - Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (Singapore) nkfs.org/mly
- **Penyakit Ginjal Kronik & Kegagalan Ginjal** - MyHealth bit.ly/471RDKo
- **Hemodialisis** - MyHealth bit.ly/46Yfk6a

NKF

Giving Life
& Hope

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan,
sila hubungi jururawat di pusat dialisis anda.

Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan

81 Kim Keat Road, Singapore 328836

T • 1800-KIDNEYS (5436397) E • contact_us@nkfs.org W • www.nkfs.org

Let's get social



NKF Singapore