



Hjúkrun aldraðra í byltuhættu

6. Kafli

Hjúkrun aldraðra

María

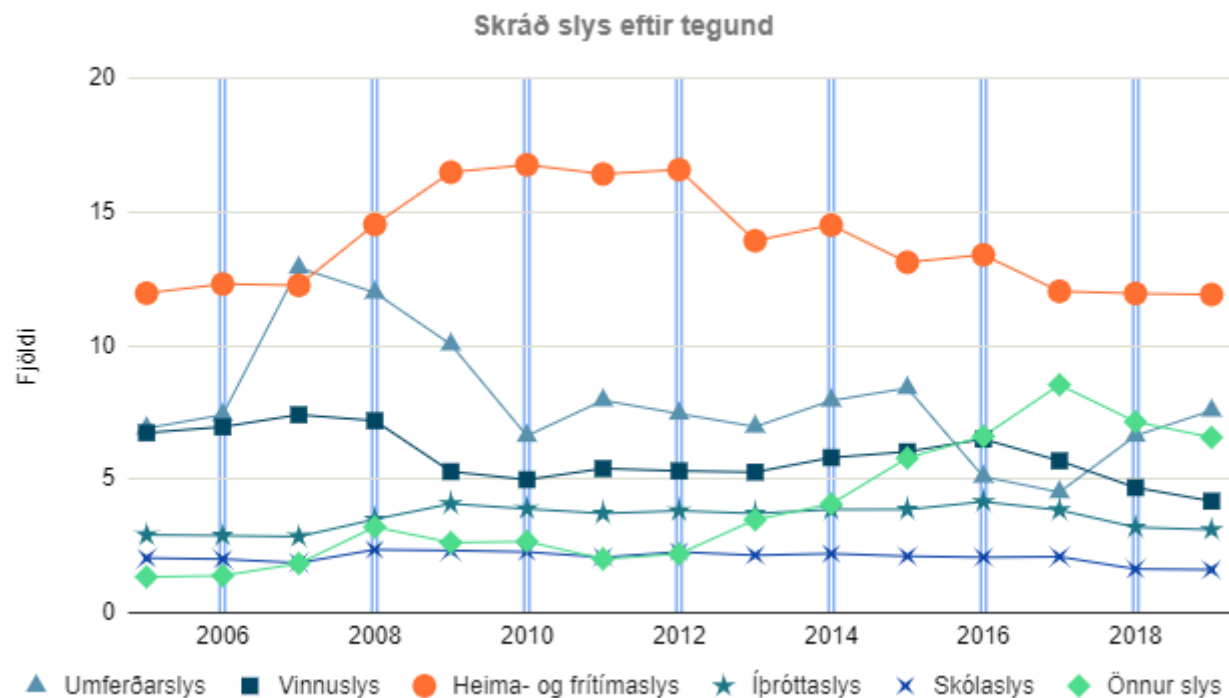
Slys

- Eru algengari hjá öldruðum en öðrum aldurshópum
- Er ein helsta ógn við heilsu og öryggi aldraðra
- Byltur algengasta orsök innlagna á sjúkrahús og ótímabærra dauðsfalla
- Slysatiðni of há hér á landi meðal aldraðra

Slys

- Slys eru stórt heilbrigðisvandamál Íslensku þjóðarinnar og annarra þjóða
- Um það bil 60 þúsund manns slasast árlega
- Þau kosta um 40 milljarða króna á ári
- Yfir 40% slysa verða meðal barna og unglinga

Skráð slys eftir tegund



Slys aldraðra

- Á hjúkrunarheimilum detta árlega um 50-75%
- Slys aldraðra í heimahúsum eru of tíð
- Um 75% allra slysa eru heima og frítímaslys
 - Algengasta orsökina er bylta-67,2% tilvika
- Langflest heimaslys almennt verða innandyra
 - Í setustofum, svefnherberjum, eldhúsum

Skilgreining á byltu

- Atburður sem verður af óásettu ráði og orsakast ekki af krampa, ytri krafti eða lömun og sem leiðir til þess að líkaminn lendir á gólfi, jörðu eða hlut.
- Orsakir geta verið vegna:
 - Taugafræðilegs vanda
 - Vanda sem tengist skynfærum
 - Hugræns vanda
 - Lyfjanotkunar
 - Stoðkerfisvanda
 - Yfirvofandi líkamlegs sjúkdóms



Slysaskráning Íslands

- Skráin er samvinnuverkefni heilbrigðisstofnana, lögreglu, tryggingafélaga og fleiri
- Hvert slys og þeir sem koma að því fá númer
- Upplýsingar eru dulkóðaðar
- Upplýsingar eru tölfræðilegar

Skrá yfir óvænt atvik – tilkynna til Embætti landlæknis

Byltur á heilbr.stofnunum = tæplega 53% af heildarfjölda skráðra óvæntra atvika árið 2015

Atvikum er almennt raðað í þrjá flokka:

- Óvænt atvik – sem hefðu getað valdið sj. tjóni
- Óvænt, alvarleg atvik – getað valdið sj. Alvarlegu tjóni, örkumlun eða dauða
- Óvænt dauðsföll sem rekja má til mistaka, vanrækslu eða óhappatilviks við meðferð eða forvarnir v. sjúkdóms.



Slys-byltur

- Fall/bylta er algengasta ástæðan
- Oftast minniháttar og fólk fer heim en ekki alltaf (18%)
- Hjúkrunarheimili og sjúkrastofnanir eru algengur slysstaður
- Konur lenda oftast í slysum en karlar

Tíðnitölur - byltur

-Helmingur 80 ára og eldri dettur árlega

-85 ár aog eldri eru í 10-15x meiri hættu á að hljóta mjaðmabrot miðað við 65-85 ára

-Þriðjungur þeirra sem eru 65 ára og eldri detta árlega

-Byltur á heilbrigðisstofnunum tæplega 53% af heildarfjölda skráðra óvæntra atvika árið 2015

-Byltur leiða til beinbrota í 5% tilfella

-Á árunum 2005 til 2009 létust 31 einstaklingur 67 ára og eldri hér á landi vegna afleiðinga bylta.

Eftir 65 ára

truflun á sjón

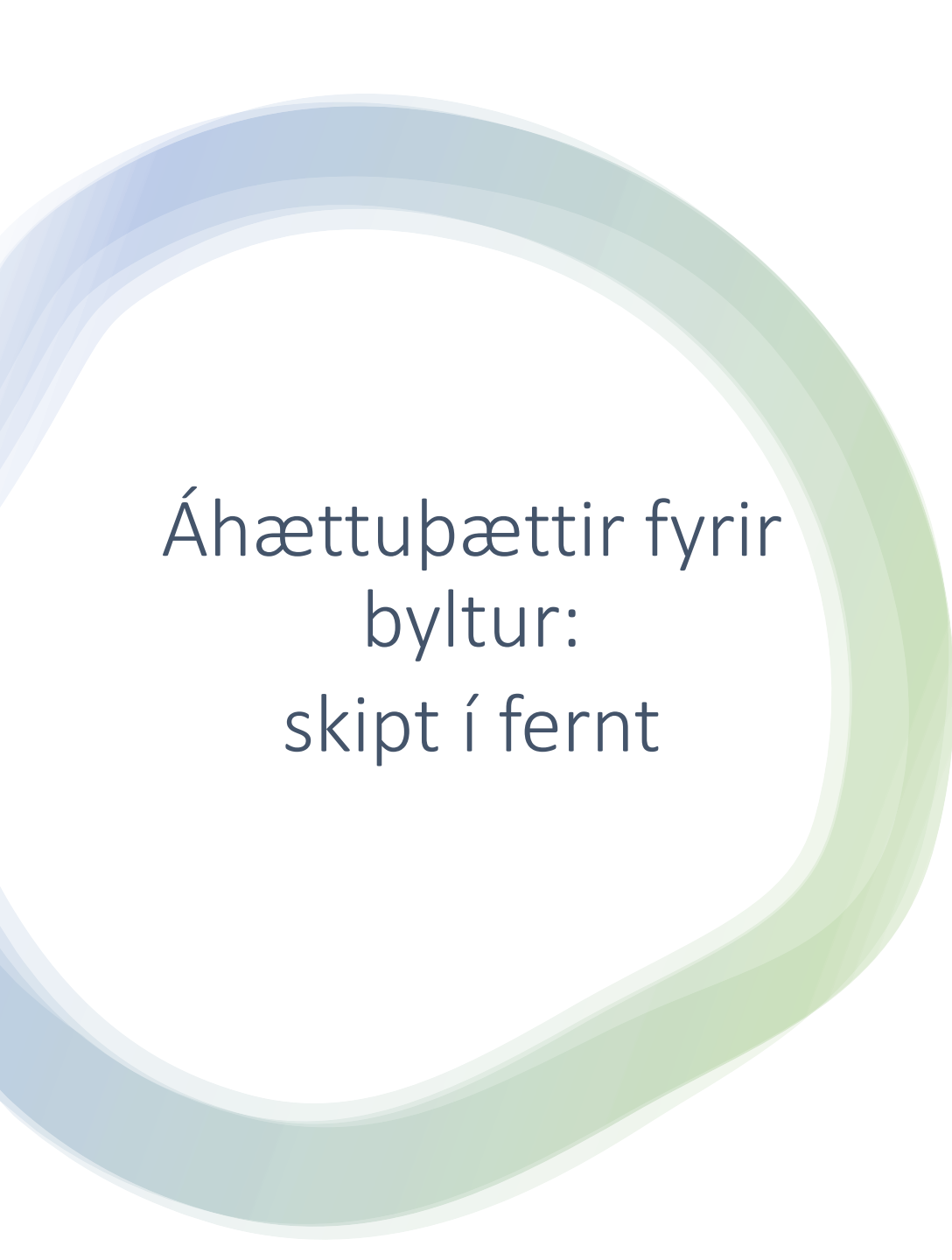
vitræn skerðing

stöðubundinn lágþrýstingur

hjartsláttaróregla

göngulagstruflanir

notkun lyfja



Áhættuþættir fyrir
byltur:
skipt í fernt

1. Líffræðilegir þættir:
 1. Aldur, kyn, sjúkdómar, fötlun.
2. Atferlislegir þættir:
 1. Áfengi, hreyfingarleysi, óviðeigandi skór, ganga úti, stunda leikfimi
3. Umhverisþættir:
 1. Snúrur, mottur, lýsing, þröskuldar
4. Félags- og efnahagslegir þættir:
 1. Tekjur, takmarkaður aðgangur að heilbr.þj.

Áhættuþáttum skipt í....

Innri þættir:

- Áfengisneysla, lyf
- Saga um byltur
- Vitræn skerðing
- Jafnvægisleysi
- Vökvaskortur
- Sjón og heyrnarskerðing
- Ótti við byltur
- Sykursýki

Ytri þættir:

- Ójafnt undirlag
- Of hátt rúm eða stólar
- Blautt, fitugt eða hált undirlag
- Þvagleki
- Vera í nýju óþekktu umhverfi
- Teygja sig upp í hillu
- Gæludýr
- Dót á gólfi
- Fjötrar eða rúmgrindur

2 af þessum
þáttum til staðar
= aukin hættu á
byltu

Hreyfiskerðing

Jafnvægistruflun

Göngulagstruflun

Fyrri byltur

Ótti við að detta,

Sjónskerðing

Vitræn skerðing

Þvagleki

Hættur í
umhverfi

Fjöollyfjanotkun

Geðlyf og
hjartalýf

Vöðvaslappleiki

Afleiðingar
byltu-
getur leitt
til....

- Óafturkræfrar
færniskerðingar
- Minni sjálfsumönnunargetu
- Skapað óöryggi
- Verkja
- Þjáningar
- Algengustu brot v. Bylta eru
framhandleggsbrot

Kostnaðar- útreikningar vegna slysa

Samfélagslegur kostnaður:

- Sjúkraflutningar, kostnaður heilbrigðisstofnana, ýmis félagslegþjónusta, sérúrræði í skólum og tryggingabætur

Persónulegur kostnaður:

- Tekjutap, lakari lífsskilyrði, þjáningar, sorg, aukin útgjöld.....

Slysavarnir aldraðra

- Skipt í tvo flokka:
 - - forvarnir gegn slysum
 - - forvarnir gegn afleiðingum slysa



Forvarnir - athuganir

Hvað er hægt að gera sem forvörn við byltum aldraðra?

Gerið lista yfir þær athuganir sem þarf að gera við heimilisathugun og athuganir/spurningar til skjólstæðings til að meta byltuhættu

Hvað
getum við
gert til að
fækka
byltum?

Skima og meta byltuhættu

Inngrip til varnar byltum

Inngrip sem hafa áhrif á innri þætti

Inngrip sem hafa áhrif á ytri þætti

Sálræn áhrif byltu

Byltumat –
morse – bls.
111

Sjúklingur hefur áður hlotið byltu

Sjúklingur hefur fleiri en eina sjúkdómsgreiningu

Sjúklingur þarf aðstoð við gang

Sjúklingur fær vökva í æð/er með æðalegg

Göngulag sjúklings

Andlegt ástand sjúklings

Meðferð- forvarnir

- Gönguæfingar
- Kennsla á hjálpartæki
- Endurskoðun lyfja
- Styrktar og jafnvægisæfingar
- Mat og meðferð vegna réttstöðublóðþrýsingsvanda og blóðrásartruflana
- Minnka hættur í umhverfi
- Fræða starfsfólk

Hreysti

- Aldrei of seint að byrja að hreyfa sig
- Styrkir úthald, bætir jafnvægið, styrkir hjarta og lungu
- 30 mín á dag er mjög gott
- Passa að lyf séu rétt tekin hjá öldruðum



Forvarnir

- Góðir skór með gúmmísóla, hæfileg stoð fyrir fótinn.
- Mannbroddar að vetri ef hált er
- Einstaklingar sem reykja ættu að forðast sérstaklega gerviefni og önnur eldfim fataefni
- Sólgleraugu geta verið mjög mikilvæg þegar sól fer að hækka á lofti



Forvarnir heima

- Burt með lausar mottur og þröskulda
- Húsgögn úr gangvegi
- Góð lýsing, einkum í stigum og við útidyr
- Setja upp handrið á baði og víðar ef þarf
- Hafa sethæð á salerni og rúmi
- Geyma hluti innan seilingar, ekkert klifur
- Stilla þrifum í hóf og fá aðstoð við þau



Beinþynning

- Mjög algeng meðal íslenskra kvenna
- Mataræði hefur áhrif, D vítamín
- Reykingar ekki til góða
- Brotnar auðveldar, lengur að gróa



Stigar og tröppur

- Góð lýsing
- Handrið
- Límborði á neðstu tröppuna
- Lagfæra trosnuð og slitin teppi
- Hákustrimlar
- Tvískipt gleraugu geta verið varasöm
- Hafa fötu með sandi fyrir utan útidyrnar

Baðherbergi

- Passa gólf, geta orðið hál vegna gufumyndunar
- Mottur í baðkór og sturtur
- Handföng í baðkar og sturtu
- Hitastillir sé í lagi
- Hafa eitthvað fyrir neðan baðið eða sturtuna sem hinn aldrei getur stigið á þegar böðun er lokið



Ljós og hiti

- Oft dettur fólk vegna lélegrar lýsingar
- Passa að hitateppi séu ekki of gömul, geta brennt
- Lekastraumrofi mikilvægur
- Meiri birtu
- Næturljós

Húsgögn og innanstokksmunir

- Laus teppi og mottur!!!
- Rafmagnssnúrur
- Blaut gólf varasöm
- Sími á vísun stað, símanúmer líka
- Setja í rétta hæð í skápa sem mest er notað
- Stöðuga tröppu þegar gluggar og slíkt er þrifið
- Passa rétta hæð á stólum m.t.t. Svima

Umferðin, hálkuvarnir og mannbroddar

- Sjónin skerðist, heyrn minnkar og snerpa hefur áhrif á aksturshæfni
- Aðstandendur þurfa að vera vakandi yfir akstri hins aldraða
- Nota hjálma séu hjól notuð
- Góður skóbúnaður, mannbroddar skylda.....
- Hafa reykskynjara, batterí í lagi í honum og slökkvitæki