

Algengustu sjúkdómar og vandamál hjá öldruðum

María A. Tr.



Algengir öldrunarsjúkdómar og vandamál

Heilabilun

- Alzheimer.....

Parkinson

Heilablóðfall

Hjarta- og æðasjúkdómar

- Hjartabilun
- Hækkaður blóðþrýstingur
- Stöðu blóðþrýstingsfall

Öndunarfærasjúkdómar

- Gefa þúst, súrefni, mæla súrefnismettun

Frh.

Krabbamein

Sykurýki ... típa 2

- Fótsár

Gigt

- Slitgigt
- Liðagigt

Beinþynning

- Beinbrot - hreyfiskerðing

Þvagvandamál

- Þvagfærasýkingar, þvagleki, þvagleggir, þvagstóma,

Meltingarvandamál

- Hægðatregða
- Stóma

Ofbeldi

Forvarnir

Fylgjast með áhættuþáttum sjúkdóma

- Halda blóðfitu, blóðsykri og blóðþrýstingi innan normal marka

Engar reykingar

Hæfileg hreyfing

Fæðuinntaka sem stuðlar að kjörþyngd

- Borða vel af grænmeti, próteini og hollum fitum (omega 3 og 9)
- Þegar að viðkomandi vill fá sér sætindi er gott að grípa í ávexti
- Drekkja 1-2 lítra af vatni á dag – meira fyrri hluta dags
- Borða sem minnst af unninni matvöru, einföldum kolvetnum eins og sykri

Svefn/hvíld

Kynhormónameðferðir

Algeng hjúkrunarvandamál - greiningar

Verkir

Aðstoð við ADL

- Skert geta til að baðast
- Skert geta til að klæðast
- Skert hreyfigeta
- Skert geta til að matast

Hægðatregða

Hægðaleki

Næring minni en líkamspörf

Kyngingarörðugleikar

Frh...
hjúkrunargreiningar

Ófullnægjandi öndun

Skert athafnaprek

Truflun á þvagútskilnaði

Vefjaskaði/sár

Kvíði

Ógleði

Frh...
hjúkrunargreiningar

Vökvaskortur – hætta á vökvaskorti

Vökvasöfnun

Skert minni

Trufluð tjáskipti

Gaumstol

Svefntruflun - svefnleysi

Félagsleg einangrun



Algengi þvagleka

Falinn vandi sem flestir vilja ekki tala um

Allt að 50% kvenna á öldrunarstofnunum eiga við þvagleka að stríða

Einnig ungar konur

Þvagleki

Þvagleki hrjáir ekki allar aldraðar konur

Þvagleki getur verið sjúkdómur

Eðlilegt er að þvagleki fylgi elli og barneignum

Aldrei of seint að sækja sér aðstoð vegna þvagleka

Þvagleki

- Er samspil taugakerfis og þvaggfæra
- Er skilgreindur sem óviljandi missir á þvagi
- Veldur líkamlegu og/eða andlegu álagi
- Er sjáanlegur og veldur félagslegum og hreinlætislegum vanda
- Er ekki sjúkdómur heldur jafnvel afleiðing sjúkdóma

Félagslegt vandamál

- Fólk einangrar sig heima
- Finnst jafnvel vera pissulykt af sér
- Vill ekki fara á mannamót, er alltaf blautt
- Getur því valdið þunglyndi og andlegum meinum



Tegundir þvagleka

- Bráðarþvagleki
- Áreynsluþvagleki
- Yfirflæðisþvagleki
- Starfrænn þvagleki
- Blandaður þvagleki

Bráðarþvagleki

- Sterk þvaglátarþörf en kemur lítið
- Blöðrupjálfun er besta leiðin við bráðarþvagleka
- Felst í því að halda í sér og lengja tímann á milli salernisferða
- Grindarbotnsæfingar líka góðar við þessari tegund.-
klemma í miðri bunu og stoppa bununa

Áreynsluþvagleki

-
- Dropar við áreynslu
 - Grindarbotnsæfingar eru bestar við þessari tegund þvagleka
 - Ýmis búnaður til að hjálpa til við að styrkja þessa vöðva til
 - Stundum þarf hormónalyfjameðferð

Yfirflæðisþvagleki

- Orsakast einkum af vanstarfsemi þvag blöðrunnar vegna truflana á taugaboðum eða kemur til vegna þrenginga í blöðruhálsi, þvagrásinni eða hringvöðvunum, til dæmis við stækkun blöðruhálskirtils.
- Dæmigerð einkenni eru að viðkomandi á erfitt með að losa sig almennilega við þvag og þvag drýpur stöðugt

Yfirflæðisþvagleki

- Á ekki rætur að rekja til vanda í þvaghærunum heldur kemur til vegna líkamlegrar og/eða vitrænnar skerðingar
- Til dæmis þegar einstaklingur í hjólastól kemst ekki hjálparlaust á salerni.

Blandaður þvagleki

- Viðkomandi þjáist af fleiri en einni tegund þvagleka

Meðferð

- Fyrirbyggjandi aðgerðir
 - grindarbotnsæfingar
- Notkun þvaglekaútbúnaðar
- Lyfjameðferð
- Skurðaðgerð
- Atferlismeðferð

Tegundir atferlismeðferðar við þvagleka

- Grindarbotnsæfingar
- Lífræn endursvörun
- Blöðruþjálfun
- Reglubundnar salernisferðir
- Áminnt þvaglosun

Meðferð -atferlismeðferð

- Markmið hennar er:
 - Að koma á eðlilegu þvaglátamynstri
 - Draga úr tíðni og magni þvagmagns sem viðkomandi missir
 - Minnka kostnað vegna þvotta
 - Auka lífsgæði einstaklingsins

Árangur meðferðar

- Háður því hvernig tekst við framkvæmd
- Þekking heimilismanna, samvinna starfsfólks við þá
- Óttast að verða óvinsælir í augum starfsmanna
- Mælanlegur árangur hjá 86% við reglubundnum salernisferðum
- Bæting hjá 25% þrátt fyrir að meðferðaráætlun hafi ekki verið fylgt í 30% tilvikga

Úttekt á ávinningi atferlismeðferðar

- Úttekt á ávinningi sýndi að algengt var að starfsfólk þótti þetta tímafrekasta þátt starfsins
- Á 8 klst. vakt tæki þetta um 20 mín aukalega að sinna hverjum þátttakanda – áminnt þvaglosun
- Aukinn kostnaður við hana

Hvað hefur áhrif á árangur þvagláts-atferlismeðferðar

- Fullnægjandi mönnun hefur mikið að segja um gæði
- Sjúkraliðar voru ánægðir með fyrirkomulagið að bera ábyrgð á sama íbúahópi til langs tíma
- Starfsfólk skynjaði vinnuálag mjög ólíkt eftir heimilum

Þvagleki - tíðni

- Rai mat sýndi 65% íbúa þjáðust af þvagleka
- 75% íbúa notuðu bleijur (stykki)

Geta allir tekið þátt
í svona meðferð?

- Þarf að framkvæma einstaklingshæft mat áður en meðferð hefst
- Þarf að nota hjálpargögn við það eins og þvaglátaskrár
- Umhverfispættir hafa áhrif á árangur

Breytt viðhorf á þrem sviðum

Viðhorf til tíma og tilvistar

Viðhorf til eigin persónu

Viðhorf til samskipta, einveru og efnislegra hluta

1. Viðhorf til tíma og tilvistar:

- Tilfinning um samhengi, fortíð og nútíð renna saman, atburðir bernskunnar færast nær og upplifanir hennar eru endurskilgreindar.

- Tilfinning um að vera hluti af stærri heild eða hlekkur í keðju kynslóðanna, keðjan mikilvægari en einstaklingurinn (finna fyrir ábyrgð á að koma þekkingu kynslóðanna áfram til þeirra sem á eftir koma, t.d. um vinnuaðferðir sem eru að hverfa).

- Líf og dauði ekki andstæður heldur tvær hliðar á sama fyrirbæri, - ótti við dauðann minnkar eða hverfur.

2. Viðhorf til eigin persónu

- Eigin persóna ekki lengur í forgrunni, óeigingirni verður oft meira áberandi.

- Endurmat á eigin verðleikum og fólk viðurkennir oft nýjar hliðar á sjálfu sér.

- Atburðir lífsins falla saman í heildstæða mynd.

3. Viðhorf til samskipta, einveru og efnislegra hluta

- Annar skilningur á hvað sé mikilvægt í samskiptum við aðra.
- Valið úr samskiptum og hlutverkum, mikilvægum samskiptum gefinn forgangur en öðrum jafnvel sleppt.
- Tími tekinn frá til einveru.
- Kjarkur til að láta ekki viðteknar venjur stjórna sér og hefta.
- Eignir og veraldlegir hlutir ekki jafnmikilvægir
- Umburðalyndi og víðsýni oft vaxandi.

Gera meira af þessu í umönnun aldraðra:

- Lítið á merki öldrunarinnis sem eðlilegan þátt í öldrunarferli.
- Hvetjið til samræðna um annað en heilsufar.
- Viðurkennið að mörkin milli nútíma og liðins tíma geti verið óljós.
- Hvetjið einstaklingana til að ræða upplifuð “ævintýri” á lífsleiðinni.
- Viðurkennið, ýtið undir og takið þátt í tali um dauðann ef vilja til slíks verður vart.
- Ræðið og leyfið öðrum að ræða, ef einhver hefur látist.
- Spyrjið að morgni um drauma frekar en líðan. Ræðið draumana.

Gera meira af þessu í umönnun aldraðra (2)

- Hvetjið til umræðu um liðinn tíma, barnæsku og hvernig líf fólks hafi þróast.
- Leyfið eldra fólki að ráða hvort það kýs einveru umfram þátttöku í skipulögðum athöfnum.
- Ræðið ferli öldrunar og hvað það innifelur. Kynnið hugmyndir um öldrunarinnisæi fyrir eldra fólki.
- Vinnið endurminningavinnu með eldra fólki. Hægt að nota mismunandi aðferðir s.s.að skrifa lífssögu eða ræða í hóp.
- Kynnið og hvetjið til hagleiðslu.
- Sjáið fyrir tækifærum til einveru og leyfið eldra fólki að dvelja í eigin herbergi ef þess er óskað.
- Sjáið til þess að eldra fólk geti matast eitt í sínu herbergi ef þess er óskað.

Ekki gera þetta!

Ekki líta á merki um öldrunarinnisæi sem óæskileg og óeðlileg.

Ekki leiðrétta fólk eða reyna að breyta hegðun þegar það sýnir merki um öldrunarinnisæi.

Ekki spyrja sjálfvirkt um líðan fólks.

Ekki leiðrétta án umhugsunar (routinely) fólk sem blandar saman nútíð og þátíð.

Ekki reyna án umhugsunar að draga inn í nútímann einstakling sem virðist vera staddur annars staðar, t.d. í liðnum tíma.

Frh. Ekki gera þetta!

Ekki leiða samræður frá dauðanum.

Ekki ganga út frá því að þátttaka í skipulögðum athöfnum sé alltaf og undantekningalaust af því góða.

Ekki tuða í fólki sem vill ekki taka þátt í skipulögðum athöfnum.

Ekki líta sjálfkrafa á það sem vandamál ef einhver sækist eftir að vera einn.

Ekki hafa útvarp og sjónvarp stöðugt í gangi.