

---

## Kafli 11

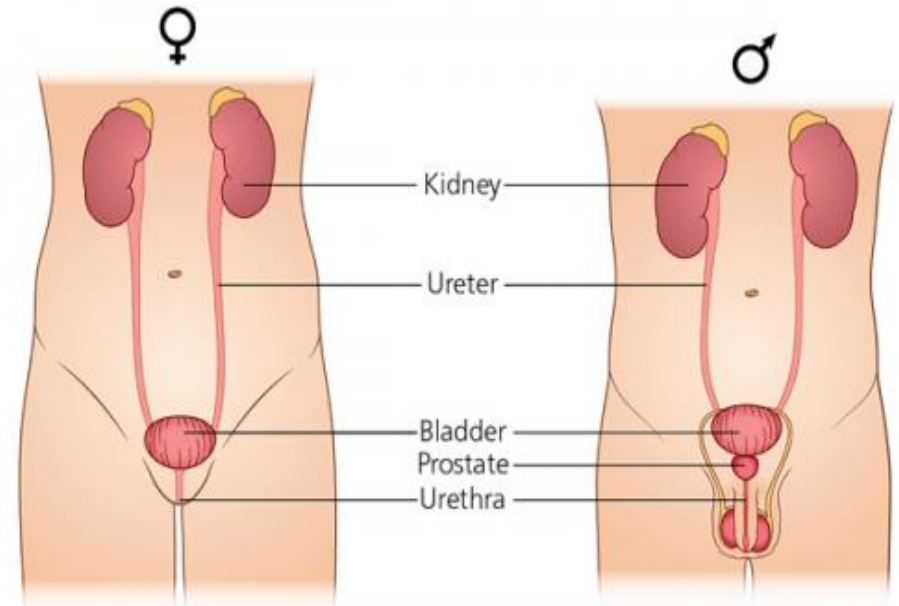
Þvaglát, þvagfærakerfið

HJÚK1AG



# Þvaghæðakerfið

- Þvaghæðakerfið:
  - Þvagrás og þvagrásaropið
  - Þvaghlaðra
  - Þvagleiðarar
  - Nýru



- Hlutverk:
  - Hreinsa úrgangsefni úr blóðinu
  - Þátttakandi í temprun á salt- og vökvajafnvægi

# Eðlileg þvaglát

---

- Þurfum að losa þegar 200-300 ml eru í blöðru
- Mikilvægt að losa oft á dag
- Ef við losnum ekki við úrgangsefni geta þau eitrað líkama okkar

# Þættir sem hafa áhrif á eðlileg þvaglát

---

- Sálfræðilegur þáttur
- Upplifun
- Menning
- Persónulegar venjur
- Vökva- og fæðuinntekt

# Frh. Þættir sem hafa áhrif á eðlileg þvaglát

---

- Lyf
- Vöðvaspenna
- Skurðaðgerðir og skaðar
- Rannsóknir
- Skyn- og hreyfitruflanir

# Einkenni þvaglátsvandamála

---

- Gruggugt og illa lyktandi
- Dökkbrúnt/blóðugt
- Sviði við þvaglát
- Prótein í þvagi (eggjahvítuefni)
- Sykur í þvagi
- Óeðlilega lítið/mikið þvag
- Acetónlykt

# Vandamál tengt þvaglátum

---

- Geta verið margar ástæður, s.s. öldrun eða þvagræsilyf
- Algengt eru stækkaður blöðruhálskirtill (karlar) og þvagfærasýkingar (konur)
- Einkenni geta verið sviði, gruggugt þvag, tíð þvaglát og minnkuð eða engin þvaglát
- Ósjálfráð þvaglát

# Athuganir – obs.

---

- Magn
- Eðlisþyngd
- Útlit
- Lykt
- Tíðni
- Þörfin
- Tæming



# Grindarbotnsvöðvar

---

- Mjög mikilvægir - gerið æfingar núna
- Gera okkur kleift að halda þvagi og hægðum
- Þurfa að þola álag, en hægt er að halda þeim við með æfingum

# Rannsóknir á þvagi-dæmi

---

- Stix
- Þvagprufa send á rannsóknarstofu (miðbuna)
- Flæðismæling
- Röntgen
- Ómun

# Þvagleki

- Samspil taugakerfis og þvagfæra
- 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

# Tegundir þvagleka

- Áreynsluþvagleki
- Bráðarþvagleki
- Falskur þvagleki

# Meðferð

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

# Meðferð -atferlismeðferð

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

# Tegundir atferlismeðferðar við þvagleka

- Grindarbotnsæfingar
- Blöðruþjálfun
- Reglubundnar salernisferðir
- Áminnt þvaglosun

# Af hverju þessi meðferð?

- Hefur sýnt ágæti sitt með rannsóknum
- Vankantar, erfitt að viðhalda árangrinum til langframa
- Ekki allir sáttir um markmið meðferðarinnar
- Rannsókn gerð og útkoman var að markmiðið væri sett of hátt



# 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
- Umhverfisþættir hafa áhrif á árangur

# Árangur

- Háður hvernig framkvæmd tekst
- Ýmsir áhrifaþættir eins og afstaða og þekking heimilismanna, samvinna og samskipti starfsfólks við heimilismenn og fl.
- Starfsfólk lætur þessa meðferð sitja á hakanum ef annir eru

# Starfsfólkið

- Taldi þetta erfitt og tímafrekt
- Af 8 klst vakt taki um 20 mín að sinna hverjum þátttakenda
- Mikill kostnaður við þessa meðferð

# Þvag vandamál

---

- Þvagteppa – retention
- Ósjálfráð þvaglát – incontinence
- Áreynsluþvaggleki – stress incontinence

# Hjálpartæki v. þvaggvandamála

---

- Undirbreiðslur
- Bleiur og stykki
- Þvagleggur - catheter

# Hjúkrun sj. með þvaglegg

---

- Góður neðanþvottur
- Rennsli þvags um legginn sé frítt
- Þvagleggurinn sé tryggilega festur
- Þvagpokanum sé ekki lyft upp f. Blöðruhæð
- Fræðsla eftir þörfum
- Hvetja til að drekka vel

# Spurningar

---

1. Hvernig rannsóknir er hægt að gera á þvagi?
2. Hverju þurfum við að taka eftir þegar við erum að fylgjast með þvagútskilnaði og þvagi?
3. Af hverju eru grindarbotnsvöðvarnir svona mikilvægir þegar kemur að útskilnaði hægða og þvags?
4. Hvernig getur óeðlilegt þvag litið út? Ef þú nefnir liti, hvað benda þeir til að sé að?
5. Hvaða þættir geta haft áhrif á eðlileg þvaglát?
6. Af hverju þarf fólk að fá þvaglegg og hver er hjúkrun einstaklinga með þvaglegg?