

Hvað er þrýstingssár?

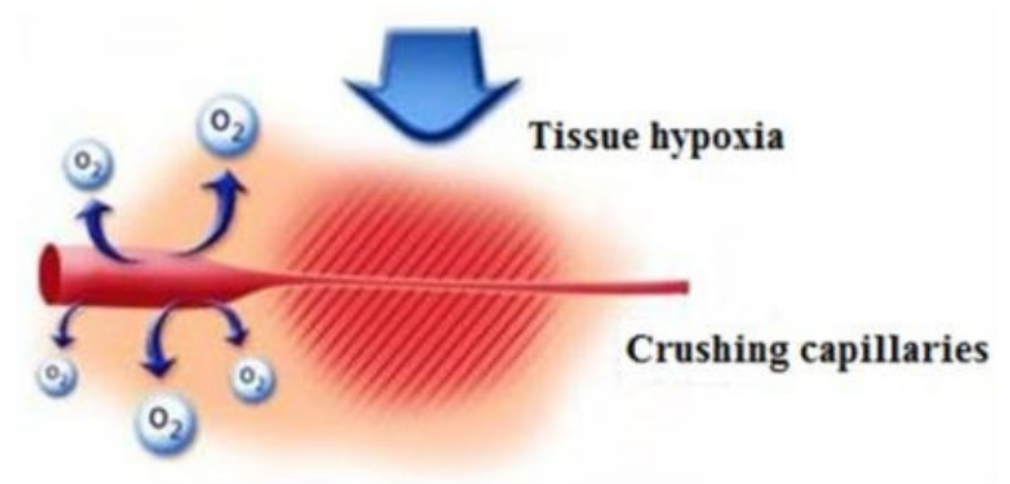
Þrýstingssár er staðbundin *vefjaskemmd* í húð og/eða undirliggjandi vef, yfirleitt yfir *beinaberum* stöðum. Þau eru afleiðing af viðvarandi **þrýstingi** eða samblandi af þrýstingi, núningi og togi í húð



Hvernig myndast þrýstingssár?

1. Viðvarandi þrýstingur á húð →
2. Staðbundinn skortur á blóðflæði →
3. Skortur á súrefni og næringu til vefja →
4. Úrgangsefni hlaðast upp →
5. Hætta á vefjaskaða

Mjúkvefur pressast á milli beinagrindar og undirlags (rúmdýna/ stólsessa) og aflagast vegna þrýstingsins



Helstu áhættuþættir

Hvaða sjúklingar eru oftast í minni umsjá?

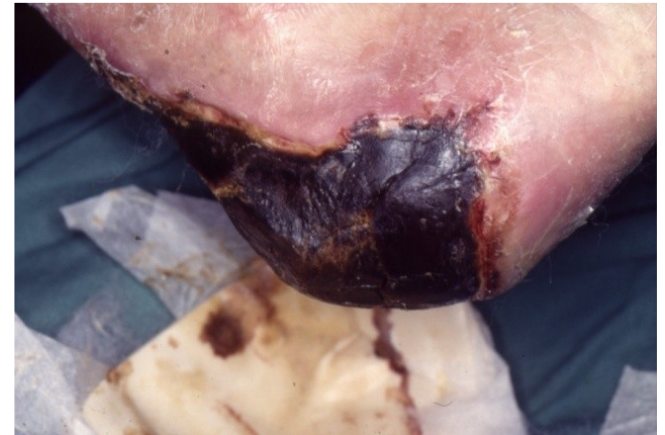
- **Hreyfiskerðing!!**

- Skert skyntilfinning (t.d. sykursýki, mænuskaði)
- Hár aldur
- Bráð veikindi (skyndileg mikil lega)
- Þurrkur (dehydration)
- Saga um fyrri sár
- Æðasjúkdómar
- Alvarleg langvinn veikindi
- Verkir
- Ósjálfráðar hreyfingar
- Meðvitundarskerðing (svæfing, lyfjaneysla ofl)
- Legustellingar og kreppur
- Ofþyngd
- ...

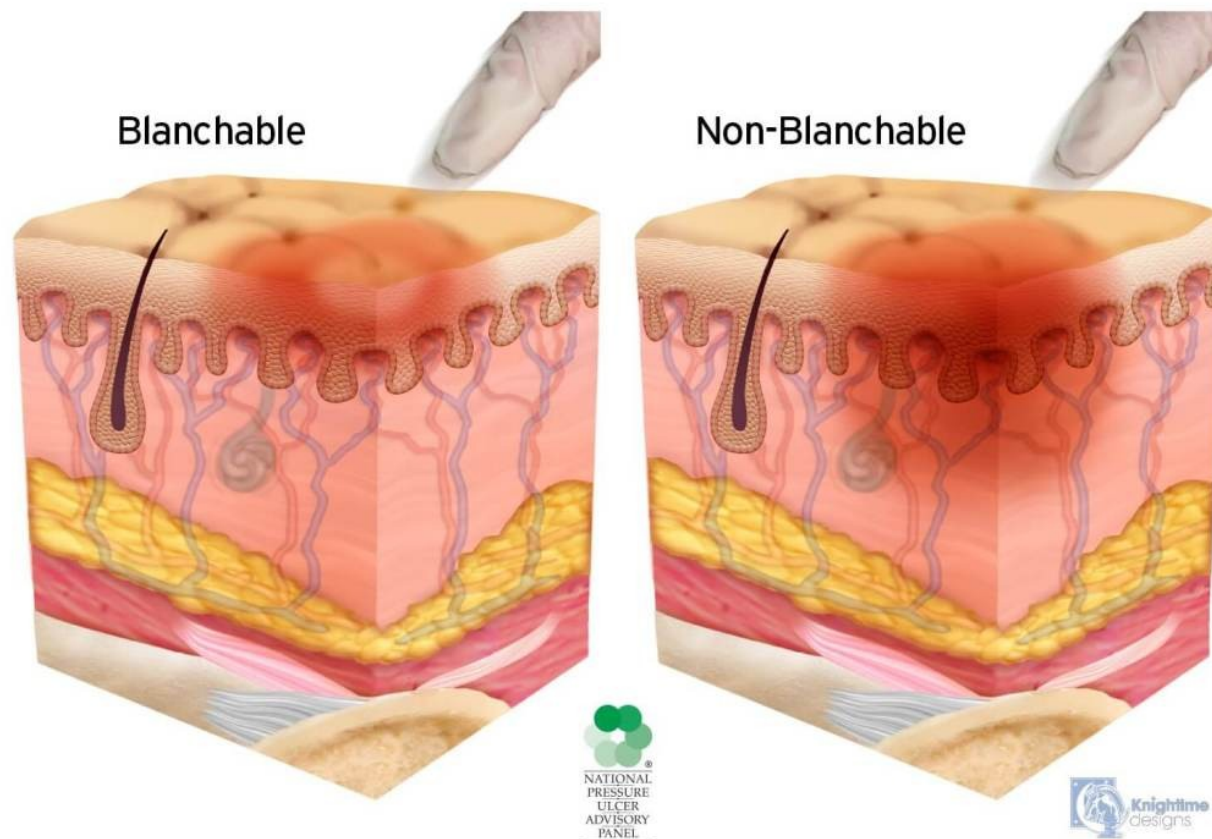
ATH - Ekki
orsakaþættir!!



Og hvernig líta þessi þrýstingssár út?



Er þetta ekki bara saklaus roðablettur?



Roðablettur sem **ekki** hvítnar (non-blanchable) þegar þrýst er á með fingri er 1.stigs þrýstingssár

Íhlutaþrýstingssár

- Eru föt að valda þrýstingi/núningi?
- Eru línur/slöngur eða önnur lækningatæki að valda þrýstingi?
- Hvernig er staðan undir teygjubindum, þrýstingssokkum o.s.frv.?
- Gleymdust nokkuð skæri eða nálarhulstur í rúmi sjúklings?

*Þetta eru líka
þrýstingssár!!*



Þrýstingssár vegna bekkens



Þrýstingssár undan mettunarmæli

Hvar er sjúklingurinn þinn staddur?

- Hver var hreyfigeta hans fyrir innlögn?
- Hver er hreyfigetan núna?
- Hversu vel skynjar hann þrýstinginn?
- Hversu oft er hann að hreyfa sig /hagræða sér?
- Hversu marga klukkutíma er hann í rúmi? stól? á fótum?
- Hvaða hugmyndir hefur hann um hlutverk sitt sem sjúkling?
 - Á ég ekki bara að liggja og hvíla mig svo mér batni?
- Hversu vel þekkir hann til áhættupátta þrýstingssára?





Fimm atriði

til að fyrirbyggja þrýstingssár

H

HREYFA

Tryggja að sjúklingar í áhættu fái hreyfingu eða sé snúið og hagrætt

A

ATHUGA HÚÐ

Athuga ástand húðar tvisvar á dag hjá sjúklingum í áhættu

M

MATUR – VÖKVI – NÆRING

Tryggja að sjúklingar fái næga næringu og vökva

U

UNDIRLAG

Tryggja að allir sjúklingar fái viðeigandi undirlag og búnað til að dreifa þrýstingi

R

RAKI – ÚTSKILNAÐUR

Tryggja að húð sjúklinga sé hrein og þurr

Byggt á SSKIN / NHS Englandi

Hvað er HAMUR?

- Gott tæki til að halda utan um þá hjúkrun sem við veitum og gera hana sýnilega
- Auðveldar skráningu í framvindunótur eftir hverja vakt
- Auðveldar samskipti við sjúklinga og aðstandendur
- Aðhald í að fylgja verklagi (gæðaskjöl)
- Gefur okkur tilefni til fræðslu um brýstingssáravarnir til sjúklings og aðstandenda
- **Hjálpar okkur við að fyrirbyggja brýstingssár!**



LANDSPÍTALI

HAMUR Þrýstingssáravarnir



Nafn sjúklings: _____

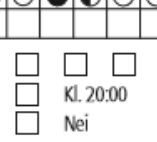
Dagsetning: _____ Stofa: _____

Upplýsingar: _____

H HREYFA / SNÚA Á _____ KLUKKUSTUNDA FRESTI (S=Sítur, H=Hægri, V=Vinstri, B=Bak, G=Ganga)

Klukkan																			
Stelling																			

A ATHUGA ÁSTAND HÚÐAR tvisvar á dag (H=Heil húð, R=Roði, S=Sár)

	Morgunvakt	Kvöldvakt	Útsettir staðir
Spjaldhryggur			
Rasskinnar			
Hælar			

M MATUR / VÖKVI / NÆRING (● Heill ◐ Hálfur ◑ Fjórðungur ○ Ekkert)

Borðaði - hlutfall af matarskammti (%)	Morgunverður	Hádegisverður	Síðdegishressing	Kvöldverður	Kvöldhressing	Annað
	● ◐ ◑ ○	● ◐ ◑ ○	● ◐ ◑ ○	● ◐ ◑ ○	● ◐ ◑ ○	● ◐ ◑ ○

Sjúklingi boðið að drekka ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Næringardrykkur ☐ Kl. 14:00 ☐ Kl. 20:00

Vökvaskrá ☐ Já ☐ Nei

U UNDIRLAG

Svampdýna ☐ Loftdýna ☐ Hælahlífur ☐ Sessa í stól ☐ Ölnbogahlífur ☐

R RAKI / ÚTSKILNADUR (H=Hrein og þurr húð, R=Rok húð)

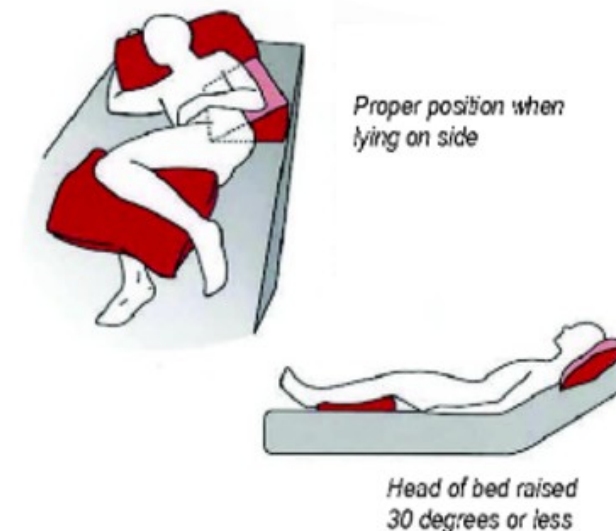
Klukkan																			
Ástand húðar																			

Athugasemdir: _____

Hreyfa/snúa



- Snúnings- og hagræðingarskemi
- Hversu oft?
 - Setjum fyrirmæli
 - Gott að byrja á 2ja tíma fresti
- Fólki á loftdýnum þarf líka að snúa
- 30°lega
- Hvetja sjúklinga til að breyta um stellingu
- Hafa léttu og grindur til að auðvelda fólki að hagræða sér
- Hvetja fólk í hjólastól til að aflétta þrýstingi reglulega



H	HREYFA / SNÚA Á _____ KLUKKUSTUNDA FRESTI (S=Situr, H=Hægri, V=Vinstri, B=Bak, G=Ganga)											MUNID 30° REGLUNA
Klukkan												
Stelling												

Athuga og meta ástand húðar



- Notað hvert tækifæri til að skoða húð
- Skoða markvisst x2 á sólarhring
- Skoða sérstaklega húðsvæði yfir útstandandi beinum
- Skoða staði þar sem hætta er á að aðskotahlutir þrýsti á húð (súrefnisgrímur, leggir o.fl.)
- Skrá á HAMUR-blaðið önnur húðsvæði sem eru í hættu hjá sjúklingi

A ATHUGA ÁSTAND HÚÐAR tvisvar á dag (H=Heil húð, R=Roði, S=Sár)			
	Morgunvakt	Kvöldvakt	Útsettir staðir
Spjaldhryggur			An illustration showing a person in two positions: lying down and sitting up. Red dots are placed on the back, buttocks, and legs to indicate areas of concern for skin assessment.
Rasskinnar			
Hælar			

Matur / vökví / næring



- Skrá matarinntekt á HAMUR blað
- Skrá vökvainntekt á vökvaskrá
- Skrá næringardrykk ef viðeigandi
- Bjóða sjúklingi að drekka
- Næringarráðgjöf ef þörf er á
- Fylgjast með vigt

M	MATUR / VÖKVI / NÆRING (● Heill ◐ Hálfur ◑ Fjórðungur ○ Ekkert)																							
Borðaði - hlutfall af matarskammti (x)	Morgunverður				Hádegisverður				Síðdegishressing				Kvöldverður				Kvöldhressing				Annað			
	●	◐	◑	○	●	◐	◑	○	●	◐	◑	○	●	◐	◑	○	●	◐	◑	○	●	◐	◑	○
Sjúklingi boðið að drekka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Næringardrykkur	☐	Kl. 14:00			☐	Kl. 20:00																		
Vökvaskrá	☐	Já			☐	Nei																		

Undirlag



- Gefur fyrirmæli um hvaða undirlag /varnir eiga að vera hjá sjúklingi
- Loftdýna er notuð ef sjúklingur er í mikilli hættu á að fá þrýstingssár
- Stólsessur við hæfi
- Hælahlífar
- Horfa gagnrýnið á lök og undirbreiðslur
- Íhuga notkun snúningslaka

U UNDIRLAG

Svampdýna ☐

Loftdýna ☐

Hælahlífar ☐

Sessa í stól ☐

Olnbogahlífar ☐

Raki / sviti, þvag- / hægðaleki



- Merkja við hvort húð sé rök eða hrein og þurr
- Halda húð hreinni og þurri
- Viðhalda eðlilegum raka með rakakremum
- Verja húð fyrir raka (þvag/hægðir, sviti ofl) með “barrier” áburður

R RAKI / ÚTSKILNAÐUR (H=Hrein og þurr húð, R=Rök húð)												
Klukkan												
Ástand húðar												

Sjúklingafræðsla

- Hvaða skilaboðum komum við til sjúklingsins /aðstandenda?
- Erum við með markvissa fræðslu um mikilvægi þess að sjúklingurinn hreyfi sig /breyti um stellingu reglulega?
- Erum við að hvetja sjúklinginn til ábyrgðar?
- Erum við að fræða hann um hjálpartæki til að auðvelda það að hreyfa sig/hagræða sér (gönguhjálpartæki, rúmgrind, snúningslök ofl)?
- Erum við að hvetja sjúklinginn til að skoða húð á útsettum stöðum?
- Erum við að segja sjúklingnum að hann megir og eigi að biðja um aðstoð við að hagræða sér /hreyfa sig?



En munum bara aðalatriðið...

- Ef roðinn, marið, sárið eða áverkinn er ekki að orsakast af **þrýstingi**, þá er áverkinn ekki þrýstingssár
- Aðalatriðið er að **fyrirbyggja skaða!**
- Ef sjúklingurinn er kominn með þrýstingssár er mikilvægt að koma í veg fyrir frekari skaða með áframhaldandi **þrýstingssáravörnum**

