

Lamatised, lamatiste ennetamine

Riina-Renate Int

Ida-Tallinna Keskhaigla

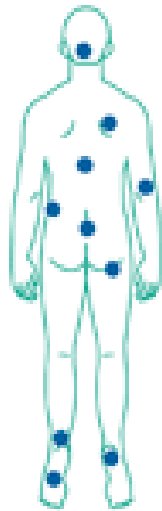
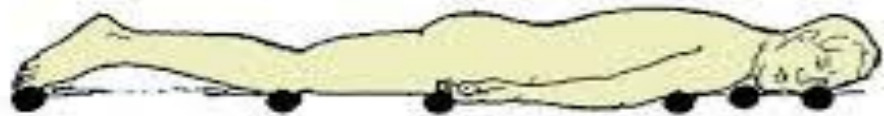
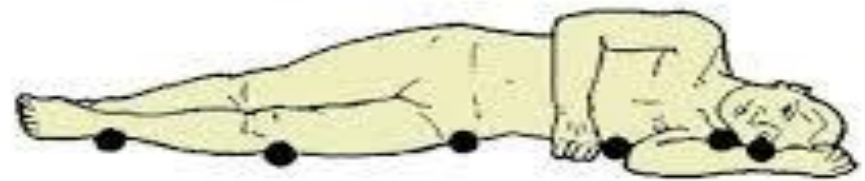
II õendusabi osakond, õendusjuht

Tallinn 2017

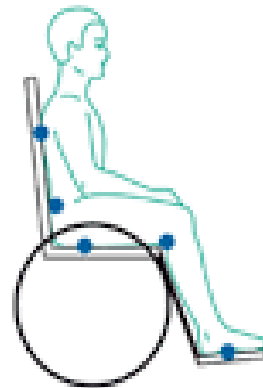
- Piirdunud krooniline haavand nahas ja nahaaluskoos e. nn survehaavand
- Võib areneda kiiresti igas pehmes koes(juba 1–2 tunni jooksul)
- Tekivad kiiremini seal, kus luu on kohe naha all

Sagedamini tekivad:

- kuklale,
- abaluudele,
- ristluu piirkonda,
- puusadele,
- istmikuluule,
- põlvedele,
- pahkluudele,
- kandadele,
- kõrvade taha,
- küünarnukkidele.



If the patient lies on his/her back



If the patient uses a wheelchair

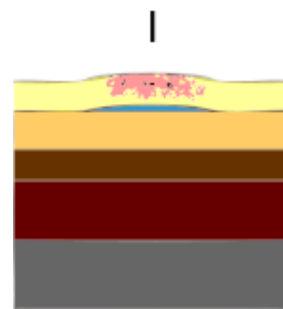


If the patient rests on his/her side

Nahk terve, punetus

(ei kao asendit muutes 30 min jooksul),

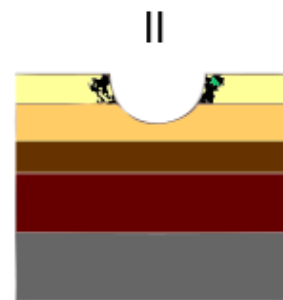
turse, lokaalne temp.tõus, valulikkus



Marras- ja pärisnaha kahjustus,

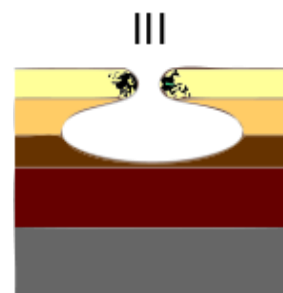
ei haara nahaaluskude, erosioon (armita paranev marrasnaha / limaskesta pindmine defekt)

lõhed, villid, roosakaspunane



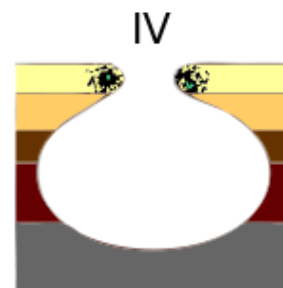
Läbib naha kihid, ulatub nahaalusesse

koesse, näha rasvkude, haavaeritis, koorikud

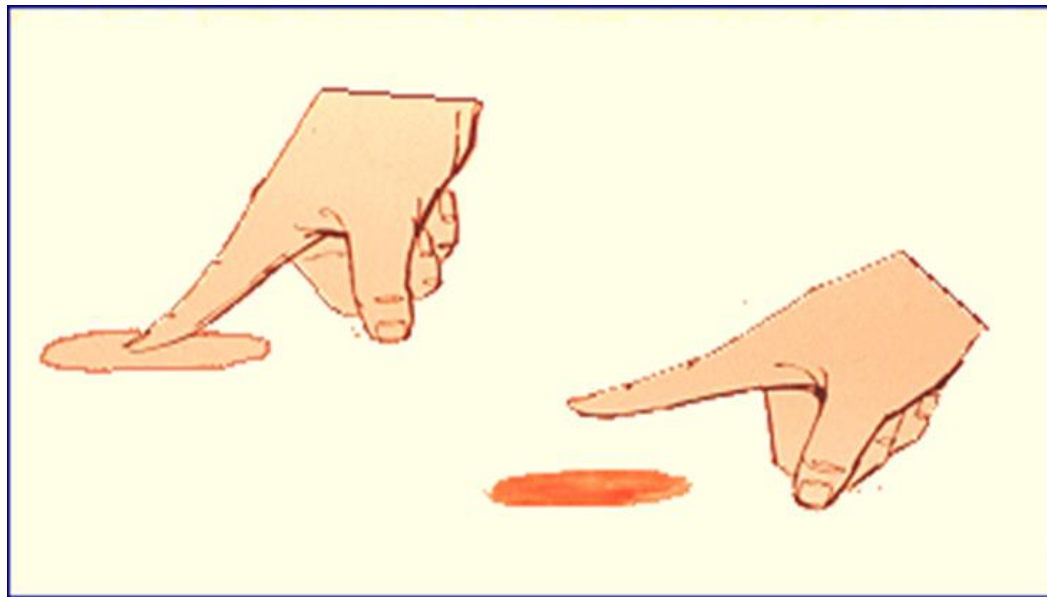


Sügava õõnsusega e. kraatriga haavand,

kõõlused/lihased/luud on nähtavad



- Vajuta punetavale alale -> kahvatu laik -> eemalda sõrm -> mõne sekundi jooksul kahvatu laik muutub uuesti punetavaks -> ei ole lamatis, verevarustus on olemas
- Kui kahvatu laik jääb püsima kauemaks kui mõned sekundid -> muutused on toimunud, verevarustuse häire
- Kui ei teki kahvatut laiku -> I astme lamatis



Testing for Blanching





- **SURVE** – pehme kude on kokku surutud luulise osa ja kõva pinna (voodi, tool jne) vahele
- **NIHKUMINE** – pehmed koed ja luustik liigub, nahk ei liigu (voodis vajumine)
- **HÕÕRDUMINE** – kaks pinda hõõrduvad, naha pealmine kiht hõõrutakse maha (voodis istuma pööramine)

Verevarustus häirub, tekib hapniku- ja toitainete puudus, kogunevad ainevahetuse mürgised jääkproduktid, rakud hukuvad, koed surevad

MUUD TEGURID: üldine tervislik seisund, tundlikkushäired, toitumus, naha liigne kuivus või niiskus, liikuvuse piiratus, varasemad koekahjustused, pidamatus, suitsetamine, ala- või ülekaalulisus, vanus, jne

Korrektse ennetustegevusega saab vältida ligi 90% lamatiste teket

Lamatiste ennetamise strateegia

koosneb:

1. Tekkeriski hindamine

BRADENI skaala

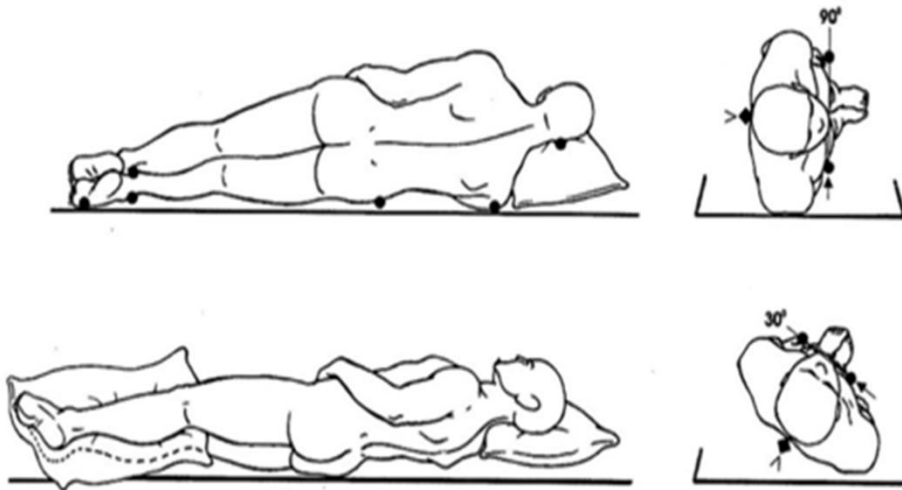
- Kord nädalas
- Seisundi muutumisel

Skaalal kogutud punktide alusel määratakse risk lamatiste tekkeks

Naha seisundit jälgida iga päev, eriline tähelepanu riskipiirkondadele

2. Surve ja hõõrdumise vähendamine

- Kehaasendi muutmine voodis iga kolme tunni järgi, vajadusel sagedamini (30*) – asenditabel, pt.sooviavaldus
- Kasuta vaheldumisi asendeid:
parem külg, selg, vasak külg või kõhuli asendit (kui patsient seda talub ja tema seisund seda võimaldab)
- Kasuta ennetavalt plaastreid (nt Mepilex lite, Granuflex extra thin ine)



- Asendi vahetamine ratastoolis 30 – 60 min järgi, kui inimene üldse ei suuda liigutada siis 15-20 min järgi
- Voodi peatsit ei tohi tõsta rohkem kui 30 kraadi (suurenenud surve tuharatele)
- Põlved, pahklud, kannad jne ei tohi puutuda üksteise vastu
- Väldi patsiendi kehaasendi muutmisel survet paranenud lamatistele ja punetavatele piirkondadele
- Kasuta võimalusel libilinasid, tõstukat jt abivahendeid
- Kasuta jalgade tuge, kui istuvas asendis jalad ei ulatu maha - toe kõrgus vali selliselt, et vaagen paindub väheselt ette (reied veidi madalamale horisontaalsest)

* Ööd on ohtlikud



3. Hügieen

- Voodi-ja ihupesu peavad olema puhtad, kuivad, kortsudeta
- Märgunud pesu vahetada esimesel võimalusel
- Kuiva naha hoolduseks kasutada baaskreeme (nt Helosan , Globaderm)
- Kasuta nahahooldusvahendeid riskipiirkondades (nt PC 30 V, Zinco Skin)
- Tähelepanu vee temperatuurile
- Kasutada ei tohiks tavalist seepi, alkoholi sisaldavaid vahendeid
- Kasutada võib pesuemulsioone (nt Menalind, Soft Skin, Helmi, Fresh foam)
- Kuivatatakse tupsutades, mitte hõõrudes
- Punetavaid kohti ei tohi hõõruda/kloppida/masseerida
- Kogunenud hooldusvahenditest, higist või muudest kehavedelikest tingitud liigne niiskus suurendab lamatiste tekkeriski

4. Toitumise jälgimine

Olulised valgud, B ja C vitamiinid, tsink, raud.

Valgurikkad toiduained on muna, liha, kala, piimatooted.

B-vitamiini allikad on leht-, aed, kaun- ja juurviljad, täisteraviljad ja pähklid-seemned.

C-vitamiini allikateks on näiteks tsitruselised, kiivid ja eestimaine kibuvits ning astelpaju, samuti paprika, maasikad, brokoli, lillkapsas.

Parimateks **tsingi allikateks** on maks, liha, kamajahu, seemned, pähklid, juust, leib, kaunviljad, mereannid (krabid, räim), täisteratooted, munad.

Raua allikad: veise- ja vasikaliha, maks, munakollane, herved-oad-läätsed, maasikad, vaarikad, mustikad, viinamarjad, õunad, kõrvits, kõrvitsaseemned, peet, tomat, pirnid, ploomid, porgandid, raudrohutee, kakao, mesi, hirss, riis.

- Vedelikke soovitatakse tarvitada 1,5 – 2 liitrit ööpäevas
- Ebapiisava toitumise ja kõrgenenud lamatiste tekkeriski puhul ägeda või kroonilise haiguse tõttu või operatsiooni järgselt peaks hooldatav saama kõrge proteiinisaldusega toidulisandeid, mida **saab apteegist** osta lisaks tavatoidule, näiteks: **Nutricomp[®] Drink Mix** (neli erinevat maitset)

- BRADENI LAMATISTE RISKI HINDAMISE SKAALA:
Tõsiste täiendavate lamatiste riskiteguriteta.
HINNANG SAABUMISEL 05.04.2017. Tundlikkus
häireteta. Nahk harva niiske. Aktiivsus mõõdukalt
piiratud (kõnnib vahetevahel). Liikuvus kergelt
piiratud. Toitumine väga hea. Hõõrdumine pole
ilmne probleem. Skoor 21 - riski pole. TULEMUS:
LAMATISTE RISK Bradeni skoori ja täiendavate
lamatiste riskitegurite alusel **PUUDUB**.
Ennetavate meetmete vajaduseta.

* Täiendavad riskitegurid - ↑iga, ↑t°, ↓toitumus, diastoolne
RR ↓60 mm/Hg, hemodünaamiline ebastabiilsus

- **BRADENI LAMATISTE RISKI HINDAMISE SKAALA: Esinevad tõsised täiendavad lamatiste riskitegurid.**
HINNANG SAABUMISEL 11.04.2017. Tundlikkus häireteta. Nahk harva niiske. Aktiivsus kergelt piiratud (kõnnib sageli). Liikuvus piiranguteta. Toitumine piisav. Hõõrdumine pole ilmne probleem.
Skoor 22 - riski pole. TULEMUS:
LAMATISTE RISK Bradeni skoori ja täiendavate lamatiste riskitegurite alusel on MADAL.
ENNETAVAD MEETMED:
 - Sage pööramine;
 - Maksimaalne remobilisatsioon;
 - Kandade kaitse;
 - Tegele naha niiskuse ja toitumisega, väldi hõõrdumist;Tegele naha niiskusega:
 - Kasuta niiskustakistit;
 - Kasuta absorbeerivaid patju või mähkmeid, mis imavad ja hoiavad niiskust;
 - Võimalusel tegele põhjusega.

- BRADENI LAMATISTE RISKI HINDAMISE SKAALA: Esinevad tõsised täiendavad lamatiste riskitegurid.
HINNANG SAABUMISEL 12.04.2017. Tundlikkus vähesel määral langenud. Nahk harva niiske. Aktiivsus väga piiratud (pt. ratastoolihaige). Liikuvus kergelt piiratud. Toitumine piisav. Hõõrdumine on potentsiaalne probleem. Skoor 17 - madal risk. TULEMUS:
LAMATISTE RISK Bradeni skoori ja täiendavate lamatiste riskitegurite alusel on **MÕÕDUKAS**.
ENNETAVAD MEETMED:
 - Pööramisgraafik;
 - Kasuta asendipatja 30° küliliasendi saavutamiseks;
 - Survet vähendav toetuspind;
 - Maksimaalne remobilisatsioon;
 - Kandade kaitse;
 - Tegele naha niiskuse ja toitumisega, väldi hõõrdumist.Tegele toitumisega:
 - Kaalu valgurikast dieeti;
 - Suurenda kaloreid tarbimist valkude säästmiseks;
 - Tegutse kiiresti puudulikkuste leevendamiseks;
 - Konsulteri vajadusel dieetõega.

- BRADENI LAMATISTE RISKI HINDAMISE SKAALA: Esinevad tõsised täiendavad lamatiste riskitegurid.
HINNANG SAABUMISEL 28.04.2017. Tundlikkus vähesel määral langenud. Nahk harva niiske. Aktiivsus - patsient voodirežiimil. Liikuvus väga piiratud. Toitumine piisav. Hõõrdumine on probleem. Skoor 14 - mõõdukas risk.
TULEMUS:
LAMATISTE RISK Bradeni skoori ja täiendavate lamatiste riskitegurite alusel on **KÕRGE**.
ENNETAVAD MEETMED:
 - Tõsta pööramise sagedust;
 - Lisa väiksemad asendi muutmised;
 - Survet vähendav toetuspind;
 - Kasuta asendipatja 30° küliliasendi saavutamiseks ;
 - Maksimaalne remobilisatsioon;
 - Kandade kaitse;Tegele naha niiskuse ja toitumisega, väldi hõõrdumist:
 - Tõsta voodipeatsit mitte rohkem kui 30°;
 - Kasuta siirdamise abivahendeid patsiendi liigutamiseks;
 - Kaitse küünarnukke ja kandu hõõrdumise eest.

- BRADENI LAMATISTE RISKI HINDAMISE SKAALA: Esinevad tõsised täiendavad lamatiste riskitegurid.

HINNANG SAABUMISEL 15.06.2016. Tundlikkus oluliselt langenud. Nahk sageli niiske. Aktiivsus - patsient voodirežiimil. Täiesti liikumatu. Toitumine ilmselt puudulik. Hõõrdumine on probleem. Skoor 9 - ülikõrge risk. TULEMUS:

LAMATISTE RISK Bradeni skoori ja täiendavate lamatiste riskitegurite alusel on **VÄGA KÕRGE**.

ENNETAVAD MEETMED:

- Tõsta pööramise sagedust;
- Lisa väiksemad asendi muutmised;
- Survet vähendav toetuspind;
- Kasuta asendipatja 30° küliliasendi saavutamiseks;
- Maksimaalne remobilisatsioon;
- Kandade kaitse;

Tegele naha niiskuse ja toitumisega, väldi hõõrdumist:

- Tõsta voodipeatsit mitte rohkem kui 30°;
- Kasuta siirdamise abivahendeid patsiendi liigutamiseks;
- Kaitse küünarnukke ja kandu hõõrdumise eest.
- Kasuta survet leevendavat pinda juhul kui patsiendil on valuvaigistitele allumatu valu, valu tugevneb keeramisel või esinevad täiendavad riskitegurid;
- Lamatiste vältimise madrats ei asenda pööramist.

Lamatiste ravi

- Surve kõrvaldamine ja kohaliku vereringe taastamine
- Haavaravi: lamatishaavandi loputamine, puhastamine, antiseptika, niisutamine, sidumine
- Haige üldseisundi parandamine: põhihaiguse ravi, tasakaalustatud toitmine (piisavalt valku!), liikumine ja liigutamine

Kasutatud kirjandus:

1. Lamatiste ennetamine. 2016. Eesti Haigekassa.
2. Hooliva hooldaja Käsiraamat. 2009. Tervise arengu instituut, Sotsiaalministeerium.
3. Skin Care & Pressure Sores, Part 3: Recognizing and Treating Pressure Sores. 2009. *Model Systems Knowledge Translation Center*.
4. M.Jaanisk; M.Koor; K.Kübar; T. Lepp; S. Läänelaid; A. Murov; J. Pael; P. Simm; M. Timm; M. Treial; A. Vahtramäe; M.Varik. 2015. Hoolides ja Hoolitsedes.

Tänan!