

# Attendo

**PAINEHAAVOJEN ENNALTAEHKÄISYN  
TOIMINTAOHJE  
HOITOHENKILÖKUNNALLE**

Tekijä: Elisa Heikkinen  
v. 2022  
Kajaanin  
ammattikorkeakoulu

# **PAINEHAAVOJEN ENNALTAEHKÄISY**



# IHONKUNNON TARKISTUS

Asukkaan iho tarkistetaan, kun asukas saapuu hoivakotiin. (n. 8h kuluessa)

Huomioidaan punoituksia, lämpötilaa, kosteutta, turvotuksia ja kudoksiinteyttä kädellä tunnustellen.

Huomioidaan riskialttiit kohdat kuten ristiluu, lonkat ja kantapäät.

# RISKIKARTOITUS

**LÄHTÖKOHTANA ON TUNNISTAA PAINEHAAVARISKISSÄ OLEVAT ASUKKAAT!**

## BRADEN- mittari

- Tehdään n. 8h kuluessa asukkaan saavuttua.
- Tulokseksi saadaan: Suuri riski, keskisuuri riski tai matala riski

## NRS-2002

- NRS-2002 pisteet siirretään painehaavariski arviointiin eli Bradenin pisteisiin. Tarvitset: asukkaan nykypainon, pituuden sekä näiden avulla lasketun painoindeksi.  
Lisäksi tieto tahattomasta laihtumisesta viimeksi kuluneiden 1-6 kk:n ajalta.
- Kirjataan tulokset Hilikka ohjelmaan.

# TOIMENPITEET

**Jos asukkaalla todetaan painehaavariski, se edellyttää toimenpiteitä. Ennaltaehkäisevät hoitotoimet kirjataan asukkaan yksilölliseen hoitosuunnitelmaan.**

Ihohoito

Asentohoito

Makuu- ja  
istuma-  
alustat

Ravitseminen

# IHONHOITO

Huolehditaan ihon optimaalisesta kosteudesta ja puhtaudesta päivittäin.

Ihon puhdistuksessa käytetään pH-tasapainoitettua pesuainetta

Ihoa suojataan ihonsuojatuotteilla, jotta iholla ei ole voimakasta kosteutta (esim. vaippa-alue).

Ihonkunto tarkistetaan 1x vuorossa tai useammin. Vaipan vaihtojen yhteydessä kiinnitetään huomiota ihoon.

Ihon punoitus voi olla merkki alkavasta painehaavasta ( Paina punoittavaa ihoa sormella 3 sek. Jos punoitus ei vaalene paineessa-> **1. asteen painehaava!** )

Havainnot ja muutokset ihosta kirjataan!

1.asteen painehaavasta tehdään haittatapahtumailmoitus!

# ASENTOHOITO

Asentohoitoa toteutetaan vuoteessa ja tuolissa.

Asennon vaihtamisen tiheys yksilöllisesti (n. 2-4h)

Asennon vaihdossa n. 30 asteen kallistuskulma.

Asennon vaihtamisessa käytetään esim. Nostolakanaa.

Vältetään painetta, venytystä ja kitkaa luu-ulokekohtiin, sekä vältetään paineen kohdistumista vaalenemattomalle punoitukselle.

Vältetään puoli-istuvaa asentoa ja 90 asteen kylkiasentoa.

Mikäli asukas tarvitsee päädyn kohottamista, suositaan 30 asteen kohoasentoa. Tuetaan niin, ettei asukas pääse valumaan sängyssä alaspäin.

Asentohoidon tueksi hyvä makuu- tai istuma-alusta.

Kantapäiden kohottamisessa tynnyt tulee ylettyä koko pohkeen pituudelta.

Asentohoidosta voidaan tehdä muistutukset tehtävälستان.

Vuodevaatteet rajoitetaan minimiin.

Asukas siirretään esim. pyörätuoliin nosturilla jos hän on täysin autettava siirtymisessä. Nostoliina poistetaan siirtymisen jälkeen välittömästi.

Istuma-asento tulee olla tasapainossa ja tarvittaessa jalkojen alle jalkatuki.

# MAKUU- JA ISTUMA-ALUSTAT

Makuu- ja istuinalustat valitaan yksilöllisesti. Huomioidaan asukkaan liikuntakyky, aktiivisuus, koko ja paino. Lisäksi painehaavojen määrä, sijainti, vaikeusaste sekä arvioidaan painehaavariski.

Painehaavariskissä olevalle asukkaalle valitaan vähintään korkealuokkainen vaahtomuovipatja.

Korkeassa riskissä olevalla asukkaalla käytetään dynaamista makuualustaa, jos säännölliset asentohoidot ei ole toteutettavissa.

Istuma-asennossa käytetään painetta jakavaa istuintyynyä.



# PATJAN VALINTA



**Patjan valintaan voit käyttää apuna patjanvalintaopasta!**

# RAVITSEMUS

Arvioi ravitsemustilaa n. 3kk välein.

Ravinnon energia tulisi vastata kulutusta.

Riskipotilaan ravinnon tulisi sisältää energiaa 30-35 kcal/kg/vrk

Proteiinia kuuluisi sisältää 1.25-1.4g/kg/vrk ja proteiinin saanti turvataan jokaisella aterialla.

Ruokailukerrat voi nostaa 6 krt/vrk.

Ateriasta 1/3 proteiinia, 1/3 kasviksia ja 1/3 hiilihydraattia

Tilataan rikastettu ruoka eli runsasenergiainen ja –proteiininen vaihtoehto, jolloin ruoka-annoksen koko on tavanomaista pienempi, 1/2 -3/4 normaalista annoskoosta, jos asukas ei jaksa syödä riittävästi.

Yöpaasto ei saa ylittää 10–11 tuntia.

Ravintoa voi rikastaa, mm. Kasviöljyllä, maito- tai proteiinijauheella.

Nesteitä n. 1–1,5 litraa päivässä ruokien mukana saadun nesteen lisäksi.

Ruokajuomana maito, täydennetty kasvijuoma, piimä, täysmehu tai smoothie. Janojuomana vesi.

Tarv. Täydennysravinnevalmisteet (Nutridrink, Cupitan..)

Paino otetaan 1xkk tai tarv. useammin

# ARVIOINTI

- Seurataan ennaltaehkäisevien toimenpiteiden vaikutuksia ja huomiot kirjataan Hilkkaan.
- Painehaavariskiä ja ihonkuntoa arvioidaan säännöllisesti (väh 2x vuodessa hoitosuunnitelman päivityksen yhteydessä) tai asukkaan voinnin/toimintakyvyn muuttuessa.
- Ravitsemuksen tilaa arvioidaan n. 3kk välein.