

VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

- lyst til at gøre en forskel



OPSPORING AF SYGDOMSTEGN

Hjemmesygeplejen

Kontaktoplysninger

Aars: 20 75 37 71

Farsø: 30 76 14 38

Aalestrup: 24 86 79 08

Løgstør: 30 93 80 00

Du ringer til hjemmesygeplejen når:

- Du er usikker på borgerens helbredstilstand
- Du har brug for faglig sparring

Du er altid velkommen til at ringe ved tvivl om hvilket område, du skal kontakte.

ISBAR

Tjekliste

I

IDENTIFIKATION

Sig dit navn, din funktion og din gruppe/distrikt. Såfremt det omhandler en bestemt borger, oplys da borgerens navn, CPR.-nr., og adresse.

S

SITUATION

Jeg ringer, fordi... (beskriv). Jeg har observeret følgende ændringer i funktionsniveau (mobilitet, fødeindtagelse mv.) eller i helbredstilstand (blodtryk, puls, vejtrækning, mental tilstand mv.).

B

BAGGRUND

Kort præsentation af borgerens situation (tiltag indtil nu, sygdomshistorie mv.).

A

ANALYSE

*Jeg er usikker på, hvad problemet er...
Jeg mener, at problemet er... (beskriv).
Borgerens situation er ændret – vi må gøre noget.*

R

RÅD

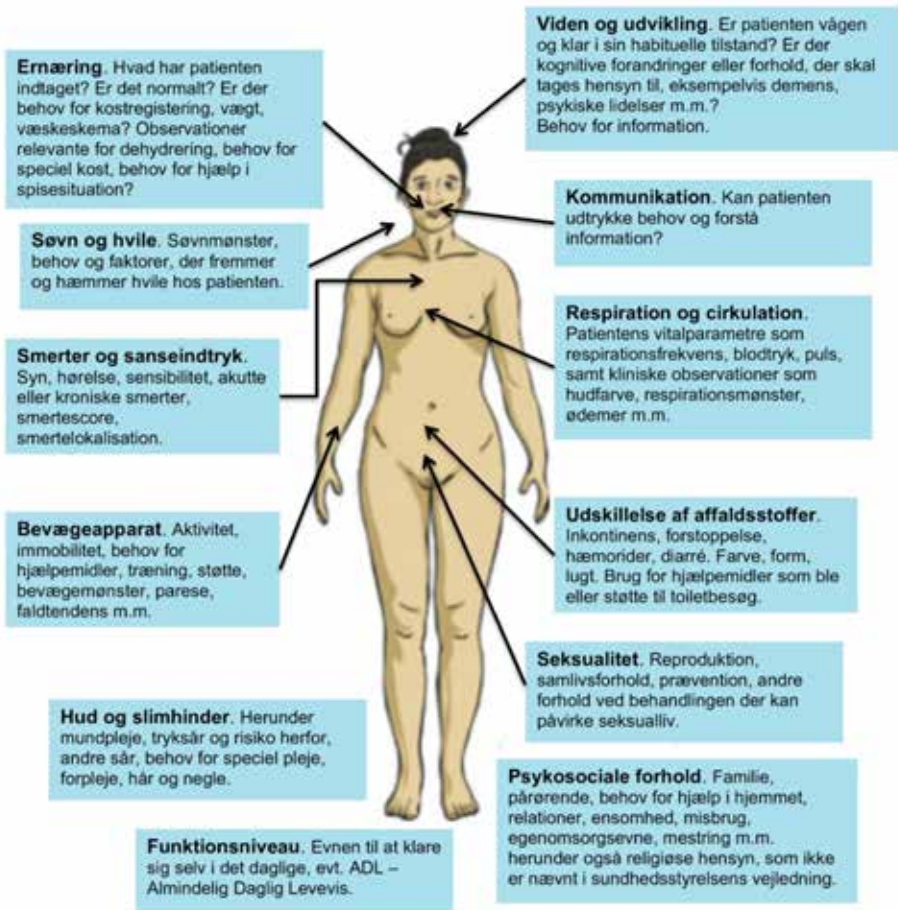
Skal vi ikke...(beskriv)? Hvad synes du, jeg skal gøre? Hvilke tiltag vil du foreslå? Hvad skal jeg observere og vurdere? Hvem gør hvad? Hvornår tales vi ved igen?

Indhold

De 12 problemområder.....	6
1. Respiration	10
1. Cirkulation	11
2. Bevægeapparat.....	12
3. Ernæring	13
3. Sundhedsstyrelsens 10 kostråd	14
3. Væske	15
3. Unormalt blodsukker	16
4. Hud og slimhinder	17
5. Psykosociale forhold	18
6. Seksualitet.....	19
7. Smerte og sanseindtryk	20
8. Søvn og hvile	22
8. Søvnhygiejniske råd.....	24
9. Viden og udvikling	25
10. Kommunikation	26
11. Funktionsniveau	27
12. Udskillelse af affaldsstoffer.....	28
12. Urinvejsinfektion	29
12. Bristol-skalaen.....	30
Anbefalede informationskilder	32

De 12 problemområder

Det er vigtigt at have de 12 problemområder for øje i opsporing af sygdomstegn. Nedenstående model illustrer problemområderne. Hertil kan SE-FØL-LYT anvendes.



Kilde: Inspireret af Vilstrup DL, 2017.

De 12 problemområder

SE-FØL-LYT

1. RESPIRATION OG CIRKULATION

Borgerens vitalparametre som vejrtrækning, blodtryk, puls samt kliniske observationer såsom hudfarve, respirationsmønster, væskeophobninger mv.

2. BEVÆGEAPPARAT

Aktivitet, bevægelse, behov for hjælpemidler, træning, støtte og faldtendens.

3. ERNÆRING

Aktivitet, bevægelse, behov for hjælpemidler, træning, støtte og faldtendens.

4. HUD OG SLIMHINDER

*Herunder mundhygiejne, tryksår, behov for særlig pleje, hår, negle og eksem.
Husk: RØVH (Rødme, Ømhed, Varme, Hævelse)*

De 12 problemområder

SE-FØL-LYT

5. PSYKOSOCIALE FORHOLD

Familie, pårørende, behov for hjælp i hjemmet, relationer, ensomhed, misbrug, egenomsorgsevne, mestring mv.

6. SEKSUALITET

Reproduktion, samlivsforhold, prævention og andre forhold ved behandling, der kan påvirke seksuallivet.

7. SMERTE OG SANSEUDTRYK

Syn, hørelse, sensibilitet, akutte eller kroniske smerter, smertescore, smertelokalisation.

8. SØVN OG HVILE

*Søvnmønster.
Behov og faktorer, der fremmer og hæmmer hvile.*

De 12 problemområder

SE-FØL-LYT

9. VIDEN OG UDVIKLING

Borgerens habituelle tilstand. Indsamling af information om kognitive forandringer eller andre forhold.

10. KOMMUNIKATION

Borgerens evne til at udtrykke sig og forstå informationer.

11. FUNKTIONSNIVEAU

Evnen til at klare sig selv. ADL (almindelig daglig levevis).

12. UDSKILLELSER AF AFFALDSSTOFFER

*Inkontinens, forstoppelse, hæmorider, diarré.
Farve, form, lugt. Brug af hjælpemidler eller støtte.*

1. Respiration

Vejtrækning

Respiration har til formål at levere ilt til kroppens celler og fjerne kuldioxid, og den er central for kroppens syre-baseregulering.

Observationer af respiration

Se:

- Antal vejtrækning pr. minut
- Regelmæssig eller uregelmæssig vejtrækning – rytmen i vejtrækningen
- Borgerens vejtrækning - normalt bruges mavemuskler og muskler mellem ribben. Brug af muskler omkring skuldre, hals og nakke er et tegn på dårlig vejtrækning.
- Bleghed, blålig eller rødblussende hud, specielt i ansigtet, er tegn på vejtrækningsproblemer

Føl:

- Mærk på huden – den skal være varm og tør

Lyt:

- En normal vejtrækning er lydløs. Kan du høre hvæsen, piben, snorken, raslen eller andet? Er det tegn på, at noget er galt?

1. Cirkulation

Kredsløbet

Kredsløbets primære funktion er transport og distribution af ilt, kuldioxid og næringsstoffer.

Kredsløbet har også en væsentlig funktion i forhold til varmeregulering og lymfesystemet, som filtrerer uønsket materiale fra og fjerner overskydende vævsvæske.

Opretholdelsen af stabil cirkulation er essentiel for vitale organer såsom hjerne, nyrer og hjerte.

Tegn på normal cirkulation

Se:

- Hudfarve skal være lyserød, og ikke bleg.
Væskeophobninger er tegn på påvirket kredsløb

Føl:

- Huden skal være tør og varm. Ikke være fugtig/klam, kold eller blussende

Lyt:

- Lyt til borgerens fortælling, også i forhold til smerter, da det kan være tegn på iltmangel

2. Bevægeapparat

Dette omfatter en vurdering af aktivitet, immobilitet, lammelse, bevægelse, hjælpemidler, svimmelhed, knoglebrud, støtte og faldtendens.

Fysisk bevægelse kan også omhandle ”de små bevægelser” i hverdagen.

Eksempler på ”de små bevægelser”

- Tage af bordet
- Tage trappen
- Gå til købmanden
- Gøre rent

Immobilitet kan medføre

- Forstoppelse
- Lungebetændelse
- Muskel- / skeletskader
- Tryksår
- Blærebetændelse
- Negativt humør
- Blodpropper

3. Ernæring

Udregning af BMI:

$$\text{Højde} \times \text{Højde} = \text{m}^2$$

$$\text{Vægt} / \text{m}^2 = \text{BMI}$$

Eksempel på udregning:

$$1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m} = 2,8224$$

$$70 \text{ kg} / 2,8224 = 24,8 \text{ BMI}$$

BMI (WHO klassifikation)	Ernæringsstatus
Under 18,5	Undervægtig
18,5 - 24,9	Normalvægtig
25,0 - 29,9	Præ-fedme
30,0 - 34,9	Fedme klasse I
35,0 - 39,9	Fedme klasse II
Over 40	Fedme klasse III

Større livvidde øger risikoen for hjertekarsygdomme og type 2 diabetes.

Klassifikation	Livvidde, mænd, cm	Livvidde, kvinder, cm
Normal	Under 94	Under 80
Øget risiko	95 - 101	80 - 87
Meget øget risiko	Over 102	Over 88

3. Sundhedsstyrelsens 10 kostråd

Vejen til en sund livsstil og forebyggelse af sygdom	
Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	Ved varieret kost sikres de nødvendige vitaminer og mineraler. Brug Y-tallerken til at planlægge: 1/5 kød, 2/5 grønt og frugt, 2/5 kartofler og fuldkornsprodukter.
Spis frugt og mange grøntsager	600 gr. dagligt. Minimum halvdelen skal være grøntsager, og gerne grove grøntsager.
Spis mere fisk	Indeholder jod, selen og D-vitamin, som ellers er svært at få gennem kosten.
Vælg fuldkorn	Det mætter godt, og holder gang i maven.
Vælg magert kød og kødpålæg	Derved undgår man for meget mættet fedt.
Spis mindre mættet fedt	Vælg i stedet de gode vegetabiliske fedtstoffer (fra nødder, avocado, planteolie mv.).
Vælg magre mejeriprodukter	Indeholder mange gode næringsstoffer, men også mættet fedt, og det vil vi gerne minimere.
Drik vand	Kroppen har brug for vand, og vand har ingen kalorier.
Spis mindre sukker	Sukker øger risiko for huller i tænderne og overvægt. Tilfører blot tomme kalorier.
Spis mindre salt	Meget salt i kosten kan have betydning for forhøjet blodtryk og visse typer af kræft.

3. Væske

Tommelfingerreglen er, at vi skal drikke 1½ - 2 liter væske daglig. Som udgangspunkt defineres væske som vand.

Der skal tages højde for mulige årsager til væsketab, såsom feber, øget fysisk aktivitet, varme, diarré, væskerestriktion ved borgere i dialyse m.m.

Symptomer på manglende væske

Se:

- Svimmelhed
- Nedsat hudelasticitet
- Mindre vandladning
- Meget koncentreret urin

Føl:

- En lavere puls

Lyt:

- Kognitivt: Konfusion, fordi specielt manglende natrium (salt) er årsag hertil
- Til en hurtigere vejrtrækning

Bemærk: Det er ikke sundt at drikke for meget væske, og øget tørst kan være tegn på diabetes.

3. Unormalt blodsukker

Symptomer på forhøjet blodsukker

- Voldsom tørst
- Hyppig vandladning
- Træthed, svækkelse
- Mavesmerter, kvalme, opkast
- Muskel- og ledsmerter
- Blussende og tør hud
- Lugt af acetone i udånding

Ubehandlet: Hurtig og dyb vejrtrækning, koma

Symptomer på for lavt blodsukker

- Sved, rysten, svækkelse
- Hovedpine og svimmelhed
- Sult
- Følelsesløse læber og/eller tunge
- Nedsat koncentration
- Humørændringer, irriterbar
- Synsforandringer
- Blegghed

Ubehandlet: Krampe, koma

4. Hud og slimhinder

Det omfatter mundpleje, tryksår, andre sår, fodpleje, hår og negle.

Regelmæssig hygiejne fjerner ubehagelig lugt, samt reducere bakterier og derved risikoen for infektion.

Hud

Se / Føl:

- Tør hud – huden brister nemmere, og det kan lede til irritation og kløe
- Fugtig hud – det kan være grobund for udvikling af f.eks. svamp

Mundpleje

Se:

- Ændringer i tandkødet, tænder, tunge, spyt, slimhinder og læber

5. Psykosociale forhold

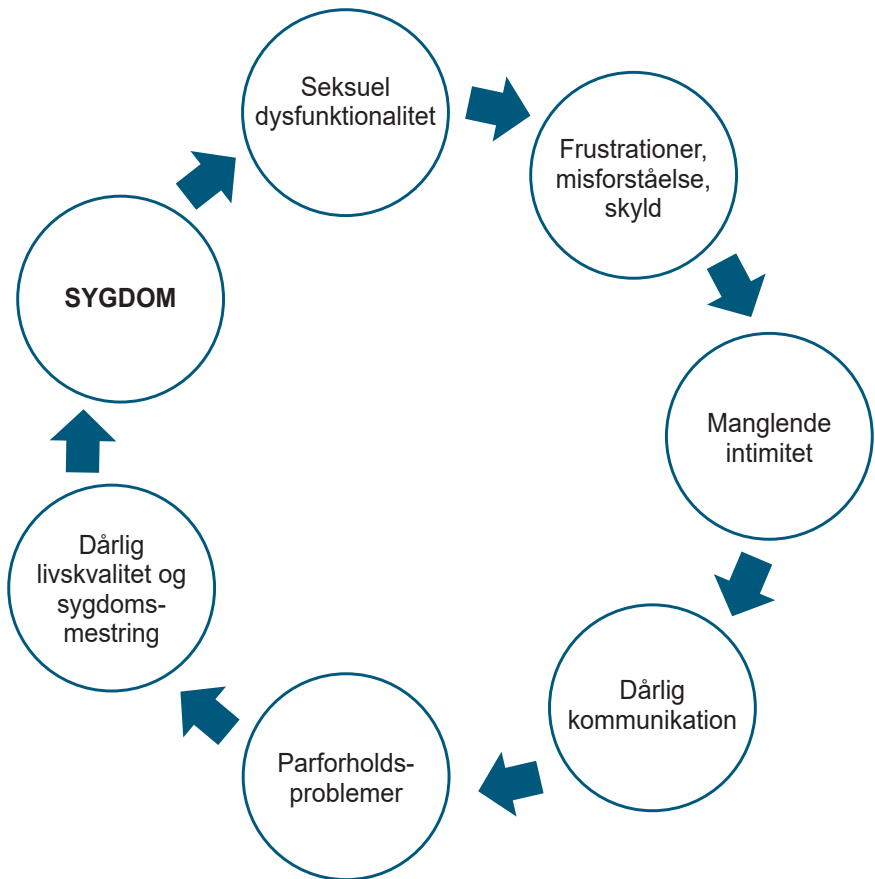
Dette problemområde omfatter en beskrivelse af familie, pårørende, behov for hjælp i hjemmet, relationer, ensomhed, misbrug, egenomsorgsevne, mestring, religiøse forhold mv.

Anbefalinger for mødet med pårørende	
Hvem er de pårørende?	Er der børn, og hvem er den primære kontakt?
Inddragelse	Hvad har de pårørende af ønsker om inddragelse?
Forventningsafstemning	Støtte og inddragelse af borger og pårørende.
Information og støtte	Afklaring af grad af information til pårørende ift. sygdom og håndtering heraf.
Information om rettigheder	Information til borger og pårørende om UTH, klage og erstatning.

6. Seksualitet

Vi er alle seksuelle væsner, og at være intim på den ene eller anden måde er en del af vores grundlæggende behov.

Seksuel dysfunktion betyder besvær med at opnå seksuel nydelse. Dette kan være følge af psykisk og fysisk sygdom. Omvendt kan seksuel dysfunktion føre til psykisk eller fysisk sygdom. Det illustreres i modellen nedenfor.



Kilde: Vittrup G, 2017

7. Smerte og sanseindtryk

Dette problemområde rummer en beskrivelse af smerter, syn, hørelse, sensibilitet. Det vil sige borgerens muligheder og begrænsninger i brugen af sit sanseapparat.

Smerte kan både komme til udtryk som en fysiologisk reaktion i nervesystemet, knyttet til vævsbeskadigelse og som en følelsesmæssig erfaring.

Totalsmerte-modellen

- Smerte er en kompleksitet af både fysisk, psykisk, åndelig og social smerte
- Smerte kan være kronisk eller akut
- En beskrivelse af smerteproblematik og en smerteanamnese er vigtig i samarbejdet med andre fagpersoner i forhold til behandling

7. Smerteanamnese

Lokalitet	Hvor har du ondt?
Intensitet	Hvor stærke er dine smerter?
Kvalitet	Hvordan føles smerterne?
Smertemønster	Hvornår begynder smerterne? Hvor længe varer de?
Mulighed for ikke-medicinske tiltag	Hvad afhjælper/forværrer smerterne?
Sammenhæng med sociale, følelsesmæssige og eksistentielle faktorer	Hvordan påvirker det din dagligdag?

8. Søvn og hvile

Søvn har stor betydning for indlæring, koncentration, hukommelse, reaktionsevne og kontrol af følelser.

Søvn

- Hæver energiniveauet (påvirker temperatur, blodtryk og stresshormon i en positiv retning)
- Genopbygger kroppens og hjernens væv
- Styrker immunforsvaret
- Lagrer informationer i hukommelsen
- Holder blodkarrene i form
- Regulerer appetit
- Holder humøret oppe

Der er sammenhæng mellem søvnproblemer og sygdomme såsom type 2 diabetes, hjertekarsygdomme, overvægt, nedsat kognitiv funktion, psykisk sygdom m.m.

8. Søvnanamnese

Egen vurdering af søvn	Hvordan sover du normalt?
Søvnmønster	Hvornår går du i seng? Hvor lang tid er du om at falde i søvn? Vågner du? Hvor tit? Kan du falde i søvn igen? Hvornår står du op? Vågner du af dig selv?
Dagssøvn	Lur? Hvor ofte og hvor længe?
Medicin	Sammenhæng med anden medicin? Sovemedicin?
Ritualer	Vaner før søvn?
Handlinger	Hvis du ikke kan sove?

8. Søvnhygiejniske råd

- Undgå koffein før sengetid
- Undgå alkohol før sengetid
- Undgå store mængder energi- og fedtrige måltider lige før sengetid
- Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen
- Sørg for at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er 18-21 grader
- Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug evt. ørepropper
- Undgå lys fra skærme såsom computer, tablets og tv før sengetid
- Indarbejd en regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op
- Gå kun i seng, når du er søvnig og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn
- Undgå søvn om dagen, også selvom du er søvnig. Trætheden går over efter et stykke tid
- Brug ikke sengen til andet end søvn og evt. sex
- En nat eller to uden søvn er ufarlig, selvom det er udmattende
- Forslag: Før søvndagbog. Ofte undervurderes det antal timer, man sover

9. Viden og udvikling

I mødet med borgeren skal vi indsamle og formidle relevant viden, da dette er vigtigt i forhold til akut opstået sygdom og i planlægning af andre sundhedsfaglige tiltag.

Indsamling af viden om borgerens habituelle tilstand

- Er borgeren normal vågen og klar?
- Kognitive forandringer
- Borgerens hukommelse
- Specielle forhold der skal tages hensyn til såsom demens, psykisk lidelse, skader eller andet
- Borgerens (og evt. pårørendes) behov for information; herunder informationsniveau og ønske om medinddragelse
- Borgerens sygdomsindsigt

10. Kommunikation

Kommunikation er borgerens evne til at gøre sig forståelig og forstå omverdenen.

Kommunikation kan være påvirket af en række fysiologiske problemstillinger. Derfor er det vigtigt at have fokus på, at udfordringer i kommunikationen også kan skyldes fysiologiske årsager.

Eksempler på årsager

- Afasi (sprog- og taleforstyrrelser)
- Nedsat hørelse forårsaget af eksempelvis for meget ørevoks
- Tale/skrift hjælpemidler
- Blindhed
- Sprogbarriere

11. Funktionsniveau

Funktionsniveau omhandler en beskrivelse af evnen til at klare sig selv såsom ADL (almindelig daglig levevis).

Funktionsniveau afhænger af, hvad der er normalt for den enkelte borger.

Overvej hvordan borgeren klarer sig selv i det daglige

- Personlig hygiejne
- Af- og påklædning
- Indkøb af dagligvarer

12. Udskillelser af affaldsstoffer

Udskillelse af affaldsstoffer har stor betydning for kroppens funktioner og for den enkelte borgers velvære.

Problemer med udskillelse kan have konsekvenser for borgerens liv.

Vurdér form, farve og lugt

Normal vandladning og urin

- Det skal være strågult og ikke ildelugtende
- Vandladning 5-6 gange i døgnet
- Vær opmærksom på om der er mulighed for korrekt blæretømning

Normal afføring








- Det tager 24-48 timer for føderester at komme gennem fordøjelseskanalen
- Mønster og mængde kan variere betydeligt
- Overvej Bristolskalaen

12. Urinvejsinfektion

Tegn og symptomer

- Det gør ondt/svier ved vandladning
- Hyppig vandladning
- Øget trang til at lade vandet
- Det kan føles, som om blæren ikke tømmes helt ved vandladning
- Der kan være blod i urinen
- Smerter over skambenet
- Muligvis feber
- Ændret adfærd/konfusion

12. Bristol-skalaen

Type	Form	Beskrivelse	Betydning
Type 1		Separate hårde klumper, der ligner nødder	Forstoppelse
Type 2		Pølseform, men med klumper	Forstoppelse
Type 3		Ligner en pølse, men med revner på ydersiden	Normal afføring
Type 4		Ligner en pølse eller orm, smidig og blød	Normal afføring
Type 5		Bløde klumper med skarpe kanter	Diarré
Type 6		Iturevne småstykker	Diarré
Type 7		Vandig uden klumper. Kun væske	Diarré

12. Bristol-skalaen

Farve	Betydning
Brun	Normal
Gul	Typisk ved diarre, hurtig passage
Rød	Frisk blod (hæmorider)
Sort	Gammel blod eller jern
Lys grå / kitfarvet	Sygdom i galdeveje, nedsat indhold af bilirubin

Lugt	Betydning
Normal lugt	Sådan er det bare
Sødlig lugt	Tegn på blødning, nedbrydning af hæmoglobin

Anbefalede informationskilder

www.sundhed.dk

Information om sygdomme og behandling, blandt andet via patienthåndbogen. Der er både information til borgere og til professionelle, samt animationer ved flere beskrivelser.

Her har borgeren også adgang til sundhedsjournal, behandlinger på sygehus samt medicinkort.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsens hjemmeside med bl.a. pjecer, håndbøger, retningslinjer, anbefalinger mv.

Her kan du finde håndbog i fysisk aktivitet:

Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen 2018.

www.altomkost.dk

Fødevarestyrelsens hjemmeside med råd, anbefalinger, fakta, opskrifter om mad, væske og måltider. Her finder du uddybning af kostråd.

www.stps.dk

Styrelsen for Patientsikkerhed.

Her finder du viden om patientrettigheder, tilsyn mm.

www.Patientsikkerhed.dk:

Information om sikker mundtligt kommunikation.

Udarbejdet af Vesthimmerlands Kommune i samarbejde med Konsulenthuset Horslund og COK i forbindelse med Projekt SamSund.

Udgangspunktet er de 12 problemområder, også kaldet minimumsdatasættet, som blandt andet er beskrevet i *"Vejledning om sygeplejefaglige optegnelser"*.

Konsulenthuset 
HORSLUND
STRATEGI- OG ORGANISATIONSUDVIKLING

VI SKABER BEVÆGELSE



COK

Vesthimmerlands Kommune

Vestre Boulevard 7, 9600 Aars

Telefon 99 66 70 00

www.vesthimmerland.dk . post@vesthimmerland.dk

VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE
- lyst til at gøre en forskel

