

SALUTOGEN KONTINENSVÅRD

För dygnets alla timmar

UTBILDNINGSKOMPENDIUM
TRE STIFTELSE 2021



I detta kompendium får du lära dig mer om:

Salutogen kontinensvård	4
Vad händer i kroppen när vi kissar?	4
Vad beror inkontinens på?	4
Hur kan jag som kontinensombud på Tre Stiftelser arbeta för att stötta en hyresgäst som har drabbats av exempelvis trängningsinkontinens?	5
God nattsömn – Ökad livskvalitet	7
Ett exempel från verkligheten	7
Vikten av samarbete	8

Inledning

Som medarbetare på Tre Stiftelser utgår man ifrån ett salutogent
förhållningssätt med fokus på att skapa livskvalitet för hyresgästen.

För att arbeta salutogent med kontinens har vi som mål att bevara det friska
och erbjuda individanpassad hjälp. På så vis kan vi uppnå meningsfullhet,
begriplighet och hanterbarhet i varje persons livssituation.

För att stödja och uppmuntra hyresgästen att fortsätta klara sig själv är det
viktigt att vi lär känna varje enskild individ. Så kan vi erbjuda rätt stöd som
bidrar till att bevara eller förbättra kontinens.

Salutogen kontinensvård

Vad händer i kroppen när vi kissar?

Urinblåsan fungerar som en behållare för den urin som bildas, men också som en pump när blåsan ska tömmas. När urinblåsan är lagom utspänd av urin skickas nervimpulser till hjärnan som gör att du känner dig kissnödig. När du har hittat ett lämpligt ställe för att kissa får blåsan signaler om att dra ihop sig. Samtidigt slappnar musklerna i bäcken och urinrör av så att slutmuskeln öppnas och du kan kissa.

De allra flesta människor vet var man kan hitta ett lämpligt ställe att kissa på. För en person med en kognitiv nedsättning som t.ex. demenssjukdom kan både förmågan att hitta och/eller be om hjälp vara begränsad. Hos en person med demenssjukdom kan denna oro yttra sig på olika sätt genom t.ex. vandringsbeteende, agitation eller stark oro. I detta fall är det av största vikt att personal som möter personer har kunskap i att beteendet kan bero på att personen är kissnödig. Genom att skapa KASAM med regelbundna toalettbesök, WC-skylt på dörren och/eller färgmarkeringar som hjälper hyresgästen att hitta kan vi både öka livskvaliteten och förebygga inkontinens hos den enskilde.

Vad beror inkontinens på?

Både urin- och avföringsinkontinens kan ha flera orsaker och kan vara både tillfällig och permanent. Tillfällig urininkontinens kan bland annat bero på infektioner, förstoppning, förlossningsskador, och övervikt.

Det är en missuppfattning att det tillhör det naturliga åldrandet att bli inkontinent. Vad som däremot kan öka med åldern är något som kallas för trängningsinkontinens som beror på att signalerna mellan urinblåsan och hjärnan fungerar sämre. Tiden från det att du känner dig kissnödig till dess att blåsan måste tömmas blir kortare. Detta tillstånd kan orsakas av hög ålder men också av andra åkommor såsom prostatabesvär, tumörer eller sjukdom.

Man kan alltså få svårare att hinna till toaletten. Men detta betyder inte att man är inkontinent och behöver kissa i ett inkontinensskydd.

Hur kan jag som kontinensombud på Tre Stiftelser arbeta för att stötta en hyresgäst som har drabbats av exempelvis trängningsinkontinens?

Alla människor som drabbas av någon form av inkontinens har rätt att få en kontinensutredning. Detta gör man för att kunna identifiera varje persons individuella behov. För att kunna hjälpa en person med inkontinens måste vi förstå varför personen inte gör sina behov på toaletten. Som tidigare nämdes kan det bero på flera olika saker.

Finns det någon fysisk anledning till besvären? Smärta? Sjukdomar? Andra faktorer? För att ta reda på detta kan man behöva ta blodprover, undersöka urinblåsan m.m.

Hur ser personens toalettvanor ut? Går personen regelbundet på toaletten? Har personen problem med förstoppning eller annat som kan vara en orsak?

För att göra en utredning använder vi på Tre Stiftelser Tena Identifi. Tena Identifi ger oss värdefull kunskap om varje hyresgästs behov av toalettassistans, vilka inkontinenshjälpmedel som är mest lämpliga och hur ofta de behöver bytas. Som ombud har du en viktig roll i att vara initiativtagande till att Tena Identifi används. Du inspirerar och utbildar dina kollegor samt har en nära dialog

med hyresgäst och kontaktperson så att varje hyresgästs individuella behov blir tydliga i genomförandeplanen.

För att kunna hjälpa en person med inkontinens måste vi förstå varför personen inte gör sina behov på toaletten.

Tena Identifi fungerar så att man observerar hyresgästens toalettvanor i 72 timmar. Man använder en dagbok för att skriva ner hur ofta personen går på toaletten men vi får också stöd att mäta hur ofta och hur mycket personen kissar i inkontinensskyddet vid varje tidpunkt som läses av med en logger. Det är spännande att tillsammans sedan läsa av mätningen. Många gånger visar mätningen att vi människor har ett mönster som vi följer relativt likt varje dygn.

Grunden i kontinensarbetet är regelbundna toalettbesök och andra åtgärder som främjar självständighet hos hyresgästen. Hos vissa personer kan en mätning visa att

hen, trots stödjande åtgärder, har behov av ett inkontinenshjälpmedel och då kan sjuksköterskan med hjälp av mätningen få stöd i att förskriva en anpassad produkt som främjar kontinens, ökar värdigheten och främjar livskvaliteten för den enskilde. Med hjälp av systemet kan vi också ta reda på lämpliga tider för toalettbesök och byten av inkontinenshjälpmedel.

Valet av skydd görs i tre steg:

- Baserat på omvårdnadsbehov över dygnet
Välj typ av skydd
- Baserat på hyresgästens höftmått
Välj storlek på skydd
- Baserat på läckagets storlek över dygnet
Välj nivå på uppsugningsförmåga

Individuell inkontinensvård är både hållbar och mätbar



Individuell kontinensvård är både hållbar och mätbar.

God nattsömn – Ökad livskvalitet

När vi blir äldre blir vår sömn generellt ytligare, med frekventa uppvaknanden. Vår njurfunktion minskar och vår urinblåsa blir mindre elastisk. Det gör att vi behöver gå på toaletten oftare på natten. Därför är det viktigt att det finns en tydlig genomförandeplan som beskriver behovet hos hyresgästen under dygnets alla timmar.

Hur kan vi stötta hyresgästen i att få så god nattsömn som möjligt?

- Ta reda på hur hyresgästens dygnsrytm ser ut? Vad har hyresgästen för behov, resurser?
- Erbjud toalettbesök precis innan sänggående samt eventuellt reducera intag av vätska eller kaffe sent på kvällen
- Får hyresgästen tillräckligt med frisk luft och stimulans dagtid?

Om man sover mycket på dagen och är vaken nattetid kanske man kan hitta aktiviteter som är meningsfulla i syfte att förkorta tupplurarna dagtid? Meningsfullhet!

- Är miljön i lägenheten främjande för självständighet?

Om hyresgästen vaknar nattetid och har bråttom till toaletten är det bra att man förberett i lägenheten så att hyresgästen hittar och med hjälp kan ta sig till toaletten. Detta främjar kontinens och minimerar risken för

fall. För att främja miljön i lägenheten kan man t.ex. ta bort lösa mattor på golvet, sätta in sensor med ljus som tänds, röd toalettsits vid demens eller sätta en WC-skyld på dörren.

Nattskyddet

Sätt på nattskyddet mellan 21 och 24. Då har hyresgästen lättare att somna om och sova till morgonen. Gör man ett byte mitt i natten, bryter man sömnen och vakna timmar nattetid kan göra äldre personer väldigt trötta dagtid.

Ett exempel från verkligheten

Hyresgästen Lena flyttade in på ett äldreboende efter att hon drabbats av en stroke och inte längre kunde klara sig själv hemma. Lena fick problem med inkontinens i samband med att hon blev sängliggande länge och inte kunde ta sig upp. Hon fick då stöd i form av ett inkontinensskydd som var avsett att användas i den akuta fasen av sjukdomen.

När Lena sedan flyttade till äldreboendet hade hon ett inkontinenshjälpmedel på sig när hon kom och både sjuksköterska och undersköterska tog förgivet att detta var något hon behövde. Lena hade lite svårt att förmedla sig på grund av afasi som var ett restsymtom av stroke men hade blivit mycket bättre fysiskt med hjälp av träning.

Lena kunde nu ta sig till toaletten med assistans av personal men hon kunde inte

berätta för personalen att hon var kissnödig vilket resulterade att Lena gjorde ifrån sig i *blöjan* som personalen bytte flera gånger per dygn. Lena blev också avföringsinkontinent eftersom hon aldrig fick hjälp gå på toaletten och inte heller kunde förmedla behovet.

Efter en tid gjordes en Tena Identifi – mätning på Lena som visade att hon hade regelbundna tider där hon kissade och hade avföring. Genom att hjälpa Lena till toaletten regelbundet kunde man ta bort det alldeles för avancerade skydd som Lena hade. Nu hade Lena bara en tunn binda som skydd ifall det skulle bli så bråttom ett det kom några droppar i trosan. Lenas livskvalitet ökade, arbetet blev lättare för personalen och kostnaden för inkontinenshjälpmedel minskade markant. Alla vinner på toalettbesök i stället för ett överanvändande av inkontinensskydd som tyvärr ofta är fallet.

Vikten av samarbete

För att arbetet med kontinens ska gynna hyresgästen på bästa sätt krävs att vi samarbetar. Vi har olika roller och tillsammans kan vi bidra till ökad livskvalitet för hyresgästen.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska

Har ett övergripande ansvar för kvalitet och att Socialstyrelsens riktlinjer följs i verksamheten och fungerar som ett kunskapsstöd för

såväl sjuksköterskor, undersköterskor och enhetschefer.

Enhetschef

Ansvarar för att det finns bra rutiner som främjar kontinensarbetet och att personalens ansvar och roller är tydliga.

Förskrivande sjuksköterska

Ansvarar för att rätt skydd förskrivs och att hyresgästen får stöd med toalettbesök och/eller byte av inkontinensskydd på rätt tider. Sjuksköterskan har också ansvar för att leda i omvårdnad i syfte att skapa förutsättningar för att personalen känner trygghet genom kunskap i sitt arbete.

Kontinensombud

Du är ett föredöme och initiativtagande i kontinensarbetet och besitter en djupare kunskap som du kontinuerligt lär ut till dina kollegor. Du har ett nära samarbete både med sjuksköterska, enhetschef och kollegor och är en drivkraft i utveckling och kvalitetsarbete inom området.

Undersköterskor dag och natt

Ansvarar för att genomföra ordinationer, säkerställa att hyresgästen får gå på toaletten och får byte på rätt tid samt använder rätt skydd. Du ansvarar också för att dokumentera avvikelser, dvs. när något inte följer ordination och väntat resultat.



Omvårdnadskort – Dag

Namn / Rum nr:

Datum:

Signatur:



TENA Flex – Bältesskydd

Normal						Plus						Super				Maxi				Ultima			
M		L				S	M	L	XL			S	M	L	XL	S	M	L	XL	S	M	L	XL



TENA Pants – Byxskydd

Discreet			Normal			Plus						Extra		Super				Maxi					
M	L	S	M	L	XL	XS	XS	S	M	L	XL	M	L	S	M	L	XL	M	L	XL			



TENA Comfort – Tvådelat

Normal						Plus				Extra		Super				Maxi				Ultima			



TENA Lady/Discreet

Normal	Extra	Extra Plus	Super	Maxi	Maxi Night

TENA Men

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3

Övrigt



Toalettbesök




01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



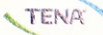
Byte av skydd




01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Uppföljningskort förskrivet inkontinenshjälpmedel

Namn: _____
 Rumsnr: _____



Datum	Tid	Beskrivning av avvikelse	Möjliga orsaker till avvikelse	Signatur
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____
		☐ Skydd avtaget ☐ Annat ☐ Läckage utanför skydd	☐ Fel storlek/upsugningsnivå på inkontinensskydd ☐ Fel fixerade inkontinensskydd ☐ Fel typ av inkontinensskydd	☐ "Plockig" brukare ☐ Fel bytesrutiner ☐ Annat: _____

Vid upprepade avvikelser, ta med uppföljningskortet för diskussion i arbetsgruppen

Exempel på omvårdnadskort och uppföljningskort förskrivet inkontinenshjälpmedel

TENA

TENA ProSkin Flex - Fixeringsguide

TENA ProSkin Flex kan fixeras både fram- och bakifrån samt liggandes. Här visar vi hur du fixerar skyddet bakifrån, du gör precis på samma sätt när du fixerar framifrån.



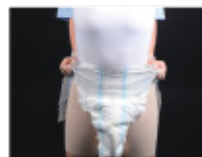
Öppna bältet och sätt samman kardborrarna.



Skapa skålformen genom att sträcka ut skyddet.



Håll i stretchen vid höftkammarna för att centrera skyddet.



Fäst det elastiska bältet runt höften och fixera det stadigt.



Sträck ut skyddet nedåt mot fötterna. Håll ihop skålformen genom att låta kardborrarna sitta ihop.



För upp skyddet genom att göra "korsdraget" – öppna upp skyddet och dra det från sida till sida för att sitta tätt i ljumskarna.



För upp skyddet över hela stussen, fäst upp kardborrarna så långt isär som möjligt på bältet.



Dra ut kanterna så att produkten blir slät.



Färdigfixerad produkt bakifrån, från sida och framifrån.



Vill du se alla instruktionsfilmer? Håll din mobilkamera mot QR-koden nedan för att komma till filmer. Välj filmerna för Tena FLEX.

Visste ni att?

Individanpassade produktval och rätt tider för toalettbesök bidrar till 56 % färre läckage!

Du kan göra skillnad!



**”Det är viktigt att vi lär känna
varje enskild individ för att
kunna erbjuda rätt stöd, som
bidrar till att bevara eller
förbättra kontinens.”**

Tre Stiftelser
Per Dubbsgatan 4, 413 46 Göteborg
trestiftelser.se