



Förebygga Vårdrelaterade Pneumonier

Karin Olsson, Sjukgymnast, Kirurgkliniken, CSK

Andningsvård



Individrelaterade riskfaktorer för vårdrelaterad pneumoni

- Ålder
- Rökning
- Lungsjukdom
- Funktionsnedsättning
- Övervikt
- Nedsatt immunförsvar

Exempel på vårdssituationer med ökad risk för pneumoni

- Sängläge
- Postoperativ vård
- Smärta
- Illamående
- Trötthet
- Rörelserädsla

Andningsvård

Mobilisering!!!

Lägesändringar

Djupandning

Motståndsandning
(PEP)

Fysisk aktivitet

Slemmobilisering

Smärtlindring

Mobilisering och fysisk aktivitet



Lungvolym vid olika positioner

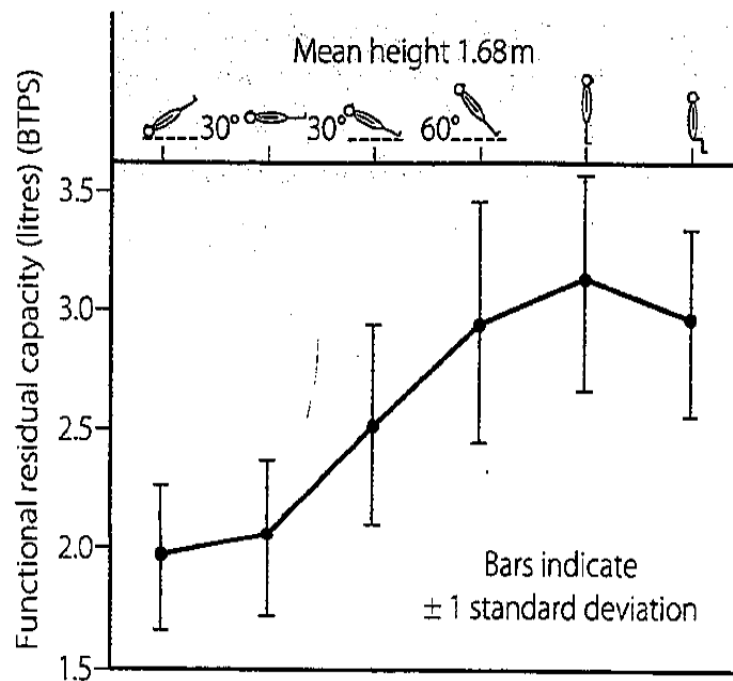


Fig. 3.10 Studies by Dr Nunn and his co-workers of the functional residual capacity in various body positions.

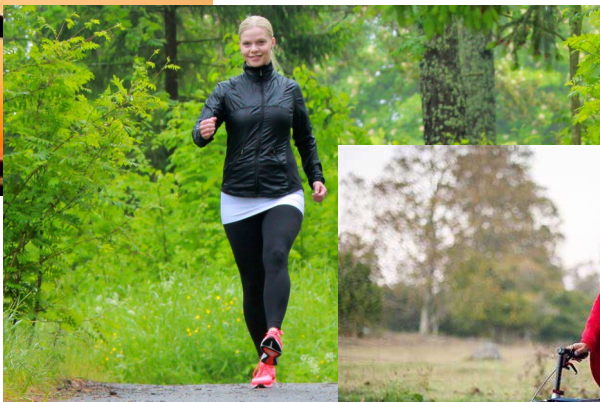
Mobilisering i praktiken

- Allas ansvar
- Bör ingå i de dagliga rutinerna
- Informera patienten om riskerna med immobilisering
- Informera patienten om att mobilisering ingår i vården
- Ta reda på patientens normala aktivitetsförmåga
- Uppmuntra patienten att ta egna initiativ till mobilisering och fysisk aktivitet

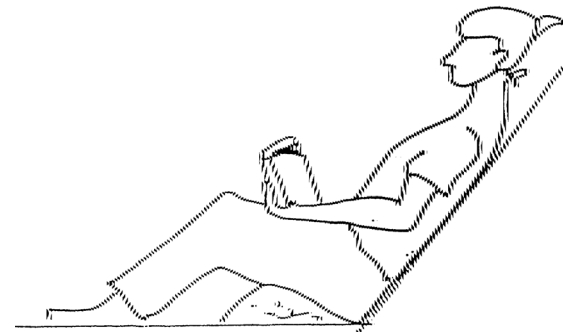
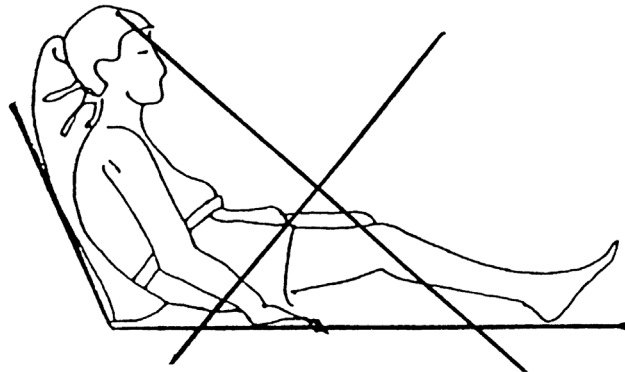
Mobilisering i praktiken

- Gäller i stort sett alla patienter
- Individuellt, efter ork och förmåga
- Sitta uppe så mycket som möjligt!
- Inte ligga i sängen mer än nödvändigt
- Vara så aktiv som möjligt
- Delaktig patient, det hen klarar ska hen göra själv
- Lämpliga hjälpmedel ska finnas tillgängliga

Individuellt, efter förmåga



Sittande i sängen



Vänd inte på dygnet

- Sov på natten
- Var vaken och aktiv på dagen



Hjälpmedel för mobilisering

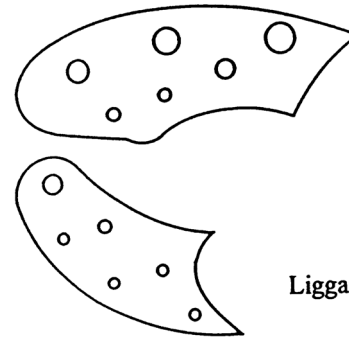
- Gånghjälpmedel: kryckkäppar, rollator, gåbord, betastöd
- Förflyttningsplattformar: ReTurn, Sara Stedy
- Sittande: schampikudde, fåtölj, rullstol
- Lyft
- I sängen: eliglide, glidtyg, stödkilar
- Glidbrädor
- Förhöjningsklossar, bertilplatta

Luftmadrass



Bör avvecklas när patienten
börjar mobiliseras

Frekventa och regelbundna lägesändringar



Liggande på sidan

Motståndsandning (PEP: positive expiratory pressure)

- PEP-pipa
- PEP-mask
- Slutenläpp andning

Effekter av motståndsandning

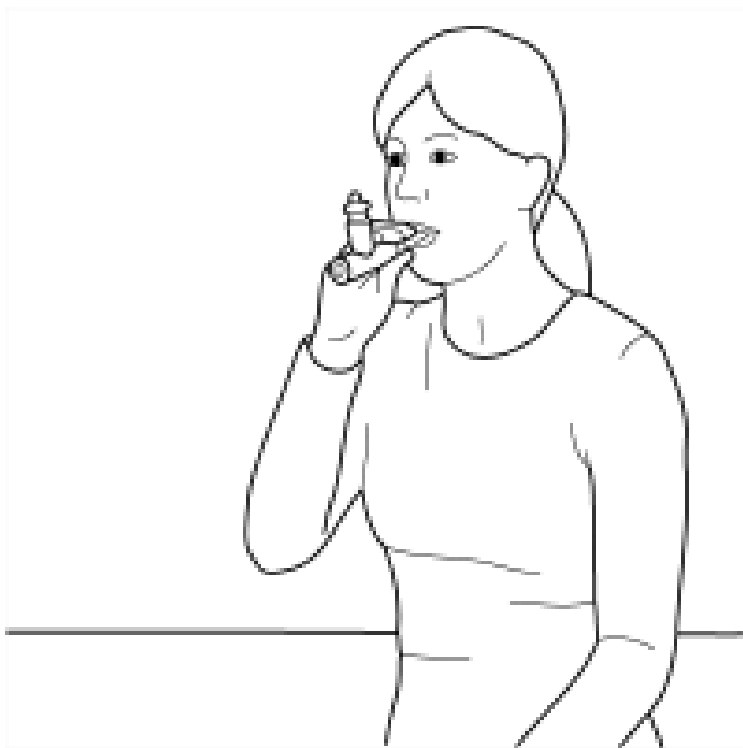
- Ökad lungvolym
- Motverkar atelektaser
- Sänkt andningsfrekvens
- Underlättar sekretmobilisering

Indikationer motståndsandning

- Efter operation i buk eller thorax
- Vid problem med slem
- Vid nedsatt syresättning
- Vid långvarigt sängläge

Motståndssandning med Pep-pipa





Instruktion PEP-pipa

- Slut läpparna tätt runt munstycket
- Andas in och ut genom munnen
- Viktigt att **all** luft går **ut** genom **pipan**
- Ta djupa andetag, fyll lungorna varje inandning
- Något kraftigare utandning än vanligt, men **töm ej** lungorna helt
- Långa, jämna, djupa andetag
- Helst i sittande eller stående

Vanlig dosering PEP

- 2-3 x 10 andetag
- Varje vaken timme
- Helst i sittande eller stående

Patientinstruktion

Andningsträning med PEP- pipa

För: _____

Datum: _____

Motstånd på utandning: 3.0 mm (blått)

- **Sitt bekvämt och andas lugnt**
- **Andas in djupt och långsamt**
- **Blås ut lugnt och jämnt genom munstycket, töm inte lungorna helt på luft**
- **Ta 10 andetag i följd**
- **Vila ungefär en minut**
- **Upprepa 2 ggr**
- **Detta görs minst en gång i timmen dagtid**
- **Om du har slem: Växla mellan att andas med pipan och att hosta upp slem tills det känns rent i luftvägarna**

Markera när du tränat med pep-pipan

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Tid							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

PEP-mask



När patienten av någon anledning inte kan hantera PEP-pipa

Kontraindikationer för PEP

- Svårt lungemfysem
- Odränerad pneumothorax

Slemmobilisering

- Mobilisering och Fysisk aktivitet
- Lägesändringar
- Djupandning
- Hostning
- Motståndsandning (PEP)
- Dryck, gärna varm
- Medicinering

Smärtlindring

- Mobilisering
- Fysisk aktivitet
- Djupandning

Aktivitetens Tavlan

Till hjälp för patientens delaktighet Planeras i samråd med patienten

Exempel:

- Sitta uppe i stol eller fåtölj minst 2 timmar i samband med alla måltider
- Gångträning, med gåbord, tillsyn 1 person, 50 meter, 4 gånger dagligen
- Träningsprogram 3 gånger dagligen
- Andningsträning med pep-pipan 2 x 10 andetag varje timme



**TACK för att ni
lyssnat!**