



Perushoito

Terhi Koskell

Perushoito

- https://www.superliitto.fi/site/assets/files/69056/henkilostomitoitus_super_a5.pdf
- Hoitoa, jolla turvataan potilaan päivittäiset toiminnot, kuten puhtaudesta huolehtiminen
- Sisältyy hoidon suunnitelmaan, arviointiin sekä toteutukseen
- Havainnot kirjataan potilastietojärjestelmään, esim. ihon kunto, ulosteen ja virtsan seuranta jne.
- Kokonaisvaltainen ja yksilöllinen hoito
- Ihmisyyden huomioiminen
- Potilaslähtöisyys
- Itsemääräämisoikeus
- Omaisten huomioiminen
- Omahoitajuus ja hoitotiimissä sekä yhteistyösuhteessa toimiminen

Puhtaudesta huolehtiminen

- Yksilölliset tarpeet, toiveet, kulttuurien huomioiminen
- Ihonhoito, suuhygienia, parranajo, hiusten leikkaus, jalkojen hoito
- Kuntouttava työote, **omatoimisuuden tukeminen**
- WC –käynnit, peseytymisessä avustaminen
- Suihkupesut (esim. suihkutuoli)
- Infektioiden torjunta!
- Painehaavat, **asentohoito**
- **Aseptinen työskentely!**



Puhtaudesta huolehtiminen

- Vuodepesut osittain tai kokonaan
- Suihkulaverilla pesut, kumisaappaat ja esiliina
- Käsi-desinfektio, suojakäsineet!
- **Ergonominen työskentely**
- Asiakkaan intymiteettisuoja
- Potilaan autonomian kunnioittaminen
- **ASEPTINEN TYÖJÄRJESTYS**



Peseytymisestä huolehtiminen

Veden lämpötila asiakkaan toiveen mukaan, ei liian kuumaa (normaalifloora)

AINA PUHTAASTA LIKAISEMPAAN!

Pesuaineiden valinta, pH –arvo

Huolellinen ja hellävarainen ihon kuivaaminen pesun jälkeen hautumien ehkäisemiseksi

Ihon kostaudesta huolehditaan: pesuneste, perusvoide

Infektioiden hoitaminen (esim. sieni-infektioon lääkevoiteet)

Taivealueet, esim. inkontinenssisuoja



Puhtaudesta
huolehtiminen

Kasvojen pesujärjestys:

- Pese pesulapulla silmät ukkoreunasta sisäkulmaan päin
- Pese otsan seutu
- Pese posket
- Pese kaulan seutu
- Pese suun ja sierainten ympäristö

Omatoimisuuden tukeminen !

Puhtaudesta huolehtiminen

Alapesut

- Tehdään päivittäin, infektioiden torjunta ja tuoksut
- Pelkkä lämmin vesi riittää
- Voidaan tehdä vuoteessa (pesulaput), vessanpöntöllä (bidee), suihkutuolilla
- **PUHTAASTA LIKAISEEN**
- Kuivaus hellävaroin, tarvittaessa rasvaus tai talkki
- Omatoimisuuden tukeminen

Puhtaudesta huolehtiminen

Hiusten pesu ja hoito

- Hiukset kammataan päivittäin (päänahan verenkierto, ulkonäkö)
- Pesu yksilöllisesti, viikoittain tai päivittäin
- Shampoon valinta, tasainen levitys, 1-2tl riittää
- Huolellinen huuhtelu
- Hoitoaine
- Kuivaaminen, yksilöllinen huolittelu, esim. paplarit
- Omatoimisuuden tukeminen

Puhtaudesta huolehtiminen

Parranajo – ja hoito

- Yksilöllisten tarpeiden, tapojen, toiveiden huomioiminen
- Parranajovälineet aina henkilökohtaisia (desifiointi)
- Omatoimisuuden tukeminen, avustaminen tarvittaessa
- Suihkun jälkeen, ihohuokoset auki ja karvat pehmenneet
- Parta ajetaan kasvun mukaisesti, Ei vastakarvaan!
- Ihon kunto, ihon infektiot, sieninfektiot ym.



Pukemisessa avustaminen

Omat vaatteet, mikäli mahdollista,
asiakkaan omat toiveet!

viihtyminen, oma persoona, turvallisuuden
tunne

Vaatteiden huolto yksikön käytäntöjen
mukaisesti

Väljät, tarpeen mukaiset, mukavat

Hygienihaalarin käyttö vain, mikäli potilaan
tai ympäristön turvallisuus uhattuna!

Päivittäinen ihon hoito

Ihon päivittäinen hyvä hoito ehkäisee sairauksia ja edistää terveyttä

Ihon kunnon tarkkailu ja puhtauden edistäminen

Vuodepesuissa iholle jätettävät pesuvoiteet

Ikäihmisten saunominen, suihkupeseytyminen 1-2 kertaa viikossa

Ihon rasvaus perusvoiteella

Huom. Kainaloita, rintojen aluksia, nivustaipeita tai varpaiden välejä EI rasvata, hautuminen

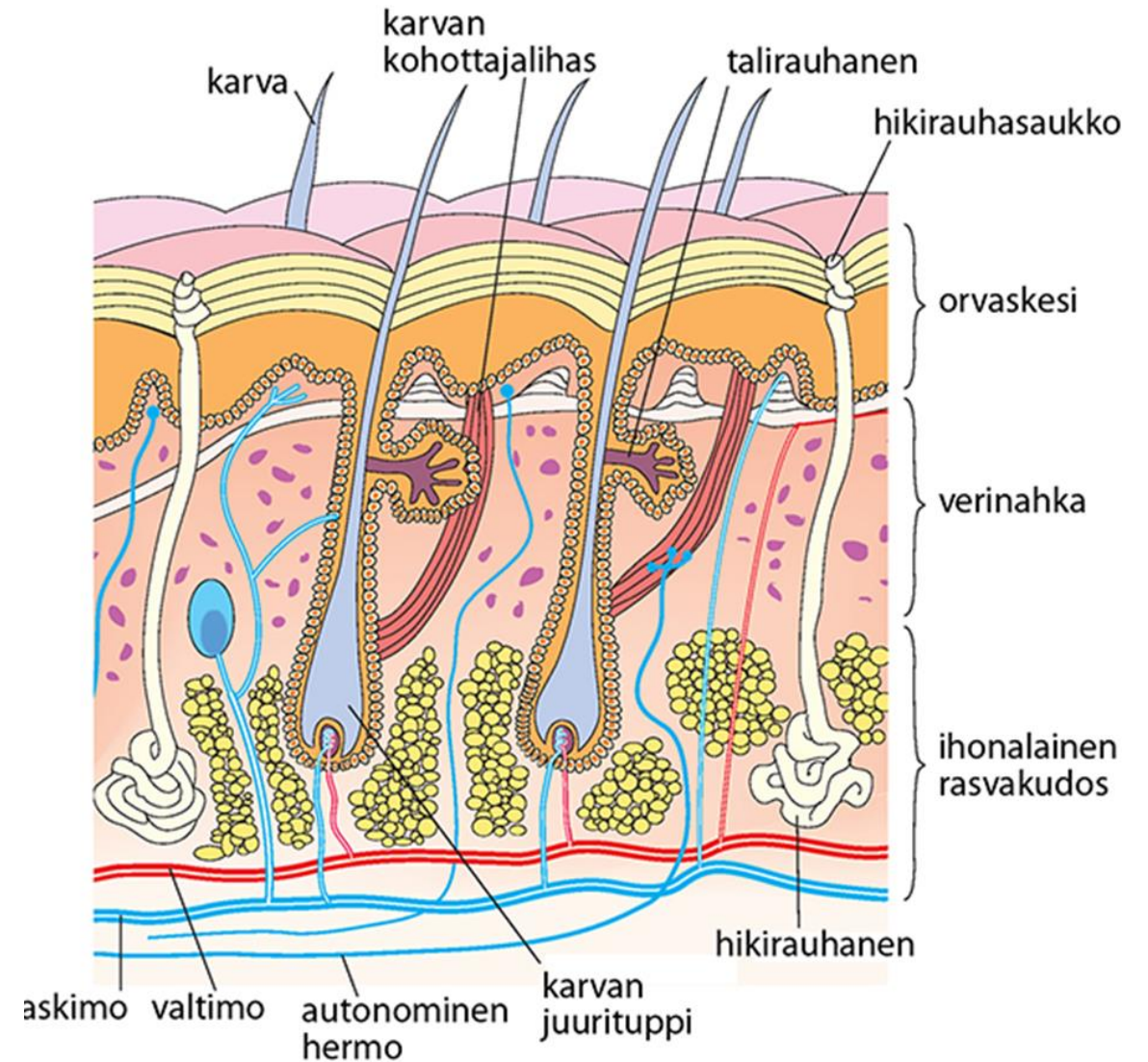
Ihon kuntoa havainnoimalla saadaan tietoa ihon terveydestä

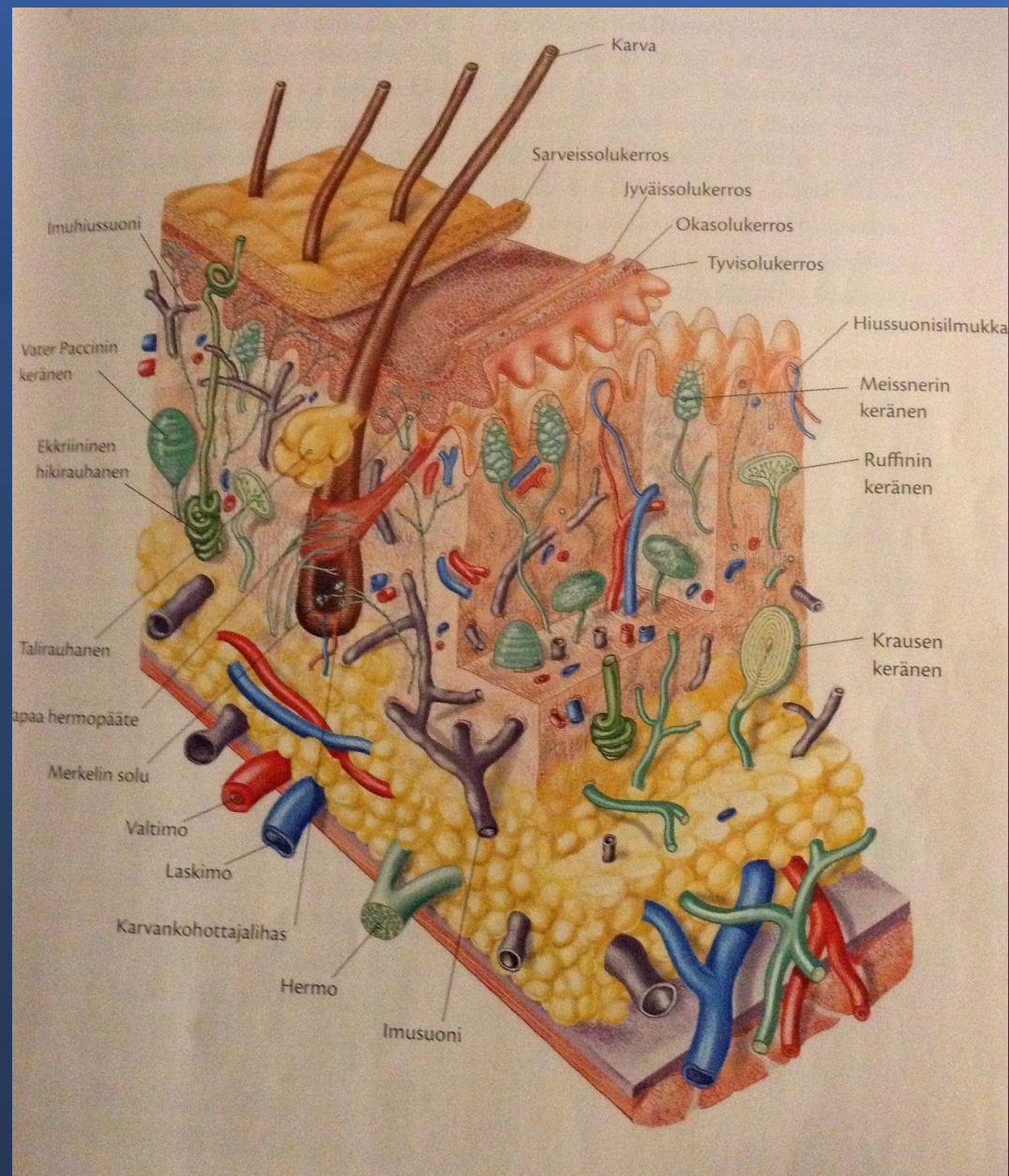
Erityisesti huomioitava eritteiden kontaminoituminen iholle, uloste, virtsa, oksennukset, DM

Ihon anatomiaa ja fysiologiaa

Ihon rakenne

- Iho on ihmisen suurin elin, pinta-ala 2 m²
- Paino 5% koko kehon painosta
- Ohuinta iho on kainaloissa, nivusissa, silmäluomissa!
- Paksuinta iho on jalkapohjissa, kämmenissä, hiuspohjassa
- Naisten iho ohuempi kuin miesten
- Ph = 3-6 (5,5)
- Ihon pintakerros eli **epidermis tai orvaskesi**
- Verinahka eli **dermis**
- Ihonalaiskudos eli **subcutis**





Ihon anatomiaa ja fysiologiaa

Ihon tehtävät

- Suojelee ihon alla olevia kudoksia
- Osallistuu lämmönsäätelyyn
- Toimii verivarastona
- Erityselin
- Aistinelin
- Iho valmistaa D-vitamiinia auringonvalon avulla

Ihon ja ikäntyminen

Solut vähenevät (orvaskesi)

Verinahan kollageeniensyymit rappeutuvat, iho ohenee

Talineritys vähenee, ihon kuivuminen

Arpikudosten muodostuminen heikkenee

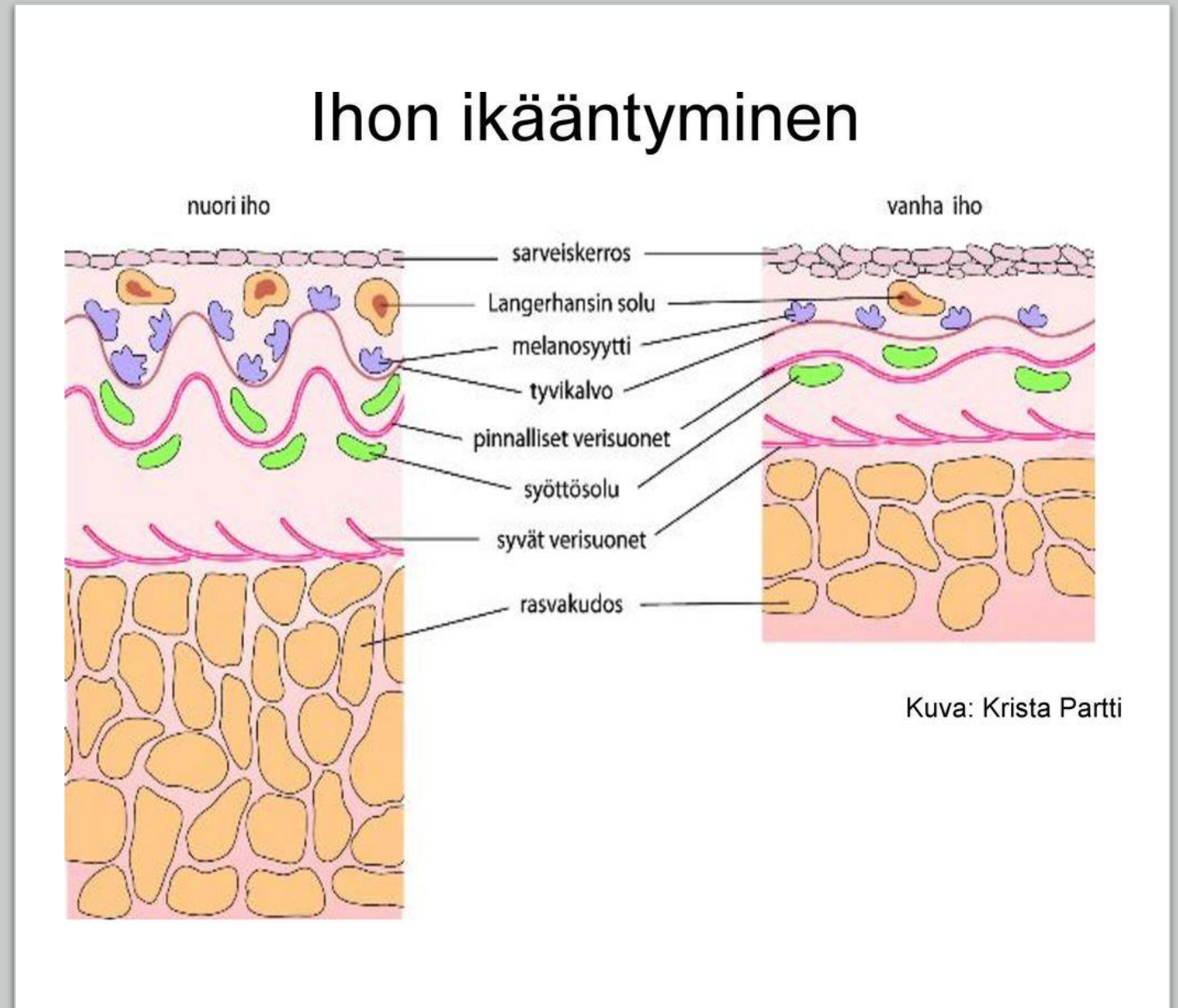
Hermopäätteet surkastuvat

Mustelmat, luomet, ihon muutokset

Melaniinin tuotanto vähenee, ihon harmaantuminen

Ihon ja ikääntyminen

- Verisuonten määrä vähenee
- Ihopoimut, infektioltaisuus
- Puolustuskyky bakteereita vastaan heikkenee myös ihossa
- Hikoilu vähenee, lämmönsäätelyjärjestelmä heikentyy
- Ihon kasvaimet, muutokset hyvänlaatuisia tai pahanlaatuisia
- Haavojen paraneminen hidastuu



Ihon vauriot

Haavat

❖ Akuuttihaava

- Vamman seurauksena, puhdas tai likainen, tuore (>6h) tai vanha

❖ Krooninen haava

- Paraneminen pitkittynyt, haava uusiutunut
- Säärihaava, painehaava, ateroskleroosin aiheuttama haava
- Perussairauden hyvä hoito
- Ennaltaehkäiseminen!

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143108/Haavanhoito-opas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>



Ihon vauriot

Painehaava

- **Makuuhaava** = paikallinen ihovaurio ihokudoksessa
 - Pitkäaikainen paine, ihon venyminen, hankaus
 - Liikkumattomuus, ihon kosteus ja kunto, aliravitsemus, ikääntyminen
 - Riskipotilaalla automaattinen asennonvaihto suojaimekanismina estynyt/heikentynyt
 - Painehaavan riskiarviointi
 - https://www.shhy.fi/wp-content/uploads/2021/03/SHHY_PDF_hoitosuositukset_helpperit_painehaava_2011.pdf
 - https://www.epshp.fi/files/11070/Painehaavariskimittarit_tukena_painehaavariskin_arvioinnissa.pdf
 - Verenkierto heikentynyt → kudostuho → nekroosi eli kudostuolio
-

Ihon vauriot

- Suurin riskitekijä pitkäaikainen asento, joka ei muutu! (pyörätuoli, vuodepotilas)
- Painehaavan ehkäisy ja hoito
- Ihon puhtaus, ihon tarkastaminen aina, vaipat, suojavoiteet, vaatteet, **ASENTOHOITO**, erilaiset apuvälineet asentohoidon tukena
- Ihon lieväänkin punoitukseen reagoitava heti
- **Haavanhoito**



Asentohoito

- Jo lyhytaikainen paine voi altistaa painehaavan syntymiselle
- Asennon vaihtaminen 2-4 tunnin välein
- Istuessa painon keventäminen/asennon korjaaminen 15-30min välein
- Tyyny, pehmusteet
 - <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106687/Lehmonen%20Terhi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hellävaraisuus asentohoidossa!
- TUKISIDOKSET lääkärin määräyksestä
 - <https://www.youtube.com/watch?v=YLM3nNpgTCE>

Asentohoitotyyny

MegaT: KÄYTTÖOHJEITA

Säädettävissä oleva MegaT on monipuolinen asentohoitotyyny, jonka T-muoto ja tukeva rakenne mahdollistavat monia erilaisia käyttömahdollisuuksia.



Selinnakuuassessa T-tyynyllä voidaan tukea selän eri alueita tarpeen mukaan.



Kylkiassessa selän takana.



Molempien käsien yhtäaikaainen tukeminen.

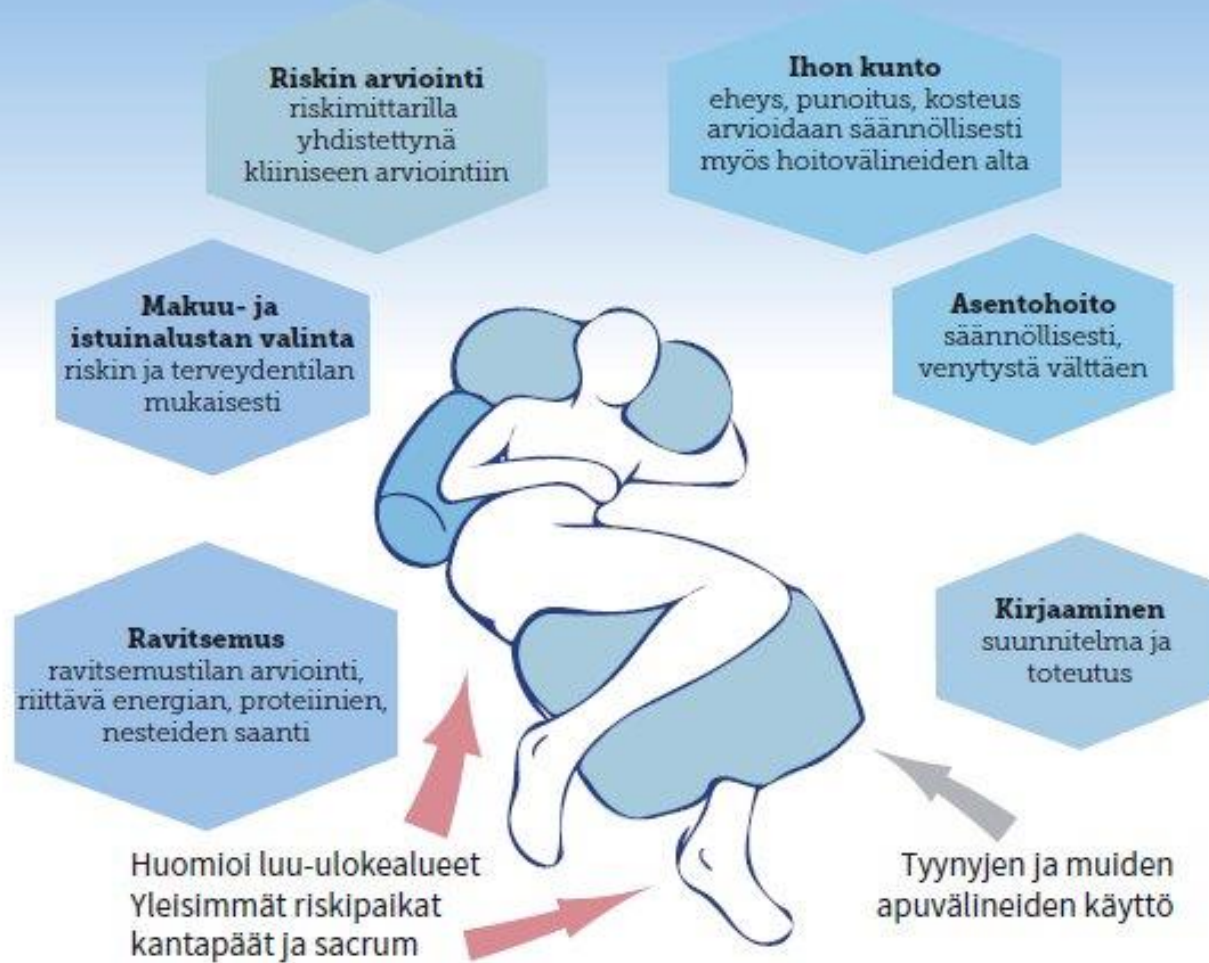


Polvitaiteiden alla ja polvien välissä.

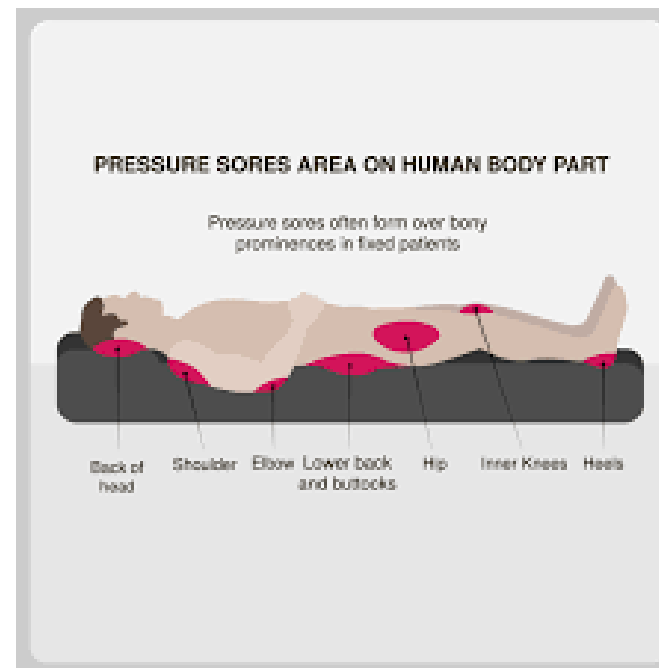
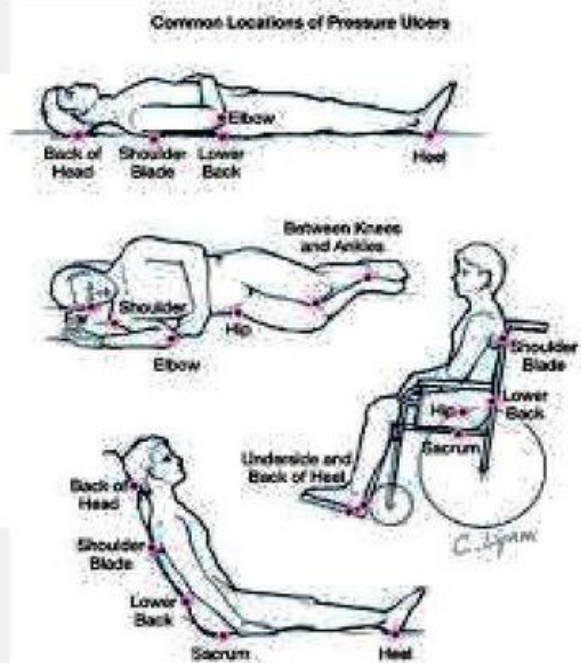
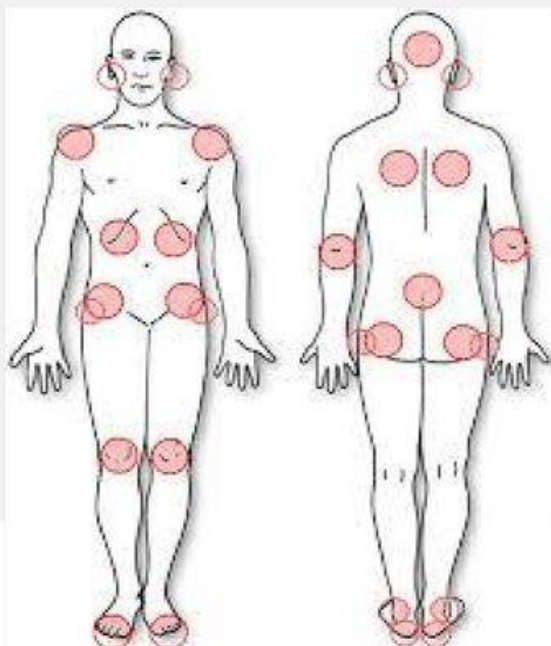


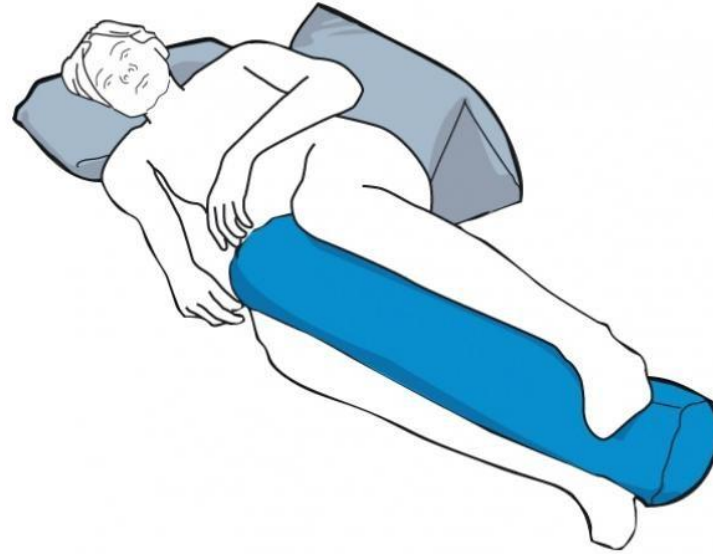
MediMattress Oy Haukilahdenkatu 4 00550 Helsinki
puh. 0306 40 40 40 fax 0306 40 40 48 asiakaspalvelu@medimattress.fi
www.medimattress.fi www.carital.com

VÄHENNÄ/POISTA PAINETTA



Paine alueet..





Painon jakaminen selkäkipuja helpottaen



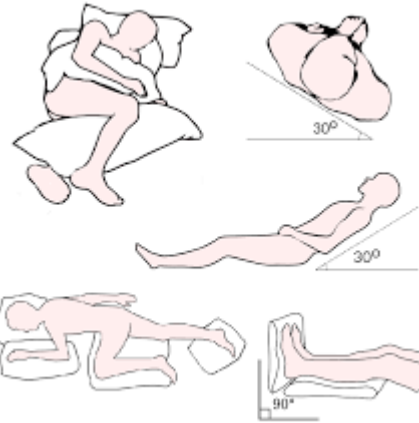
Selinmakuu tyynyillä tuettuna



Kylkimakuu tyynyillä tuettuna



Päinmakuu tyynyillä tuettuna



Kiitos!

