
Hej igen og tak for sidst!

I dagens lektion dykker vi lidt dybere ned i den **Aktivitets Baserede Siddestillings Analyse (ABSA)**, og i hvordan du kan bruge ABSA i dit faglige arbejde som terapeut.

Helt kort kan ABSA give dig redskaberne til at øge dine klienters livskvalitet og give dig mulighed for at arbejde på en rar facon, hvor dialog og samspil er i fokus, samtidig med at du kan tillade dig at forvente, at du vil komme til at bruge færre penge og ressourcer på området.

Hvis der undervejs opstår spørgsmål, skal du ikke holde dig tilbage for at kontakte os. Det kan du gøre ved at skrive til kontakt@siddestillingskompagniet.dk eller at ringe på telefon 29 26 09 87.

Men nu til dagens lektion. Sæt dig godt til rette og slå læse/lytte-lapperne ud :)

Lektion 2: ABSA – hvad er det for en fisk?

Selv om der i mange år har været - og fortsat er - forebyggelsesindsatser i gang på tryksårsområdet både på hospitaler og i kommuner, er der, som vi nævnte i lektion 1, stadig mange danske borgere, der rammes af tryksår. Præcis hvor mange ved vi desværre ikke.

Af erfaring ved vi, at særligt de sidderelaterede tryksår er udfordrende – både for borgerne og for de sygeplejersker, terapeuter og omsorgspersonale, der gør deres bedste for at løse problemet.

Ud over at medføre svære lidelser for den enkelte og en betydelig risiko for tab af liv, kan det også føre til indgribende og omkostningstunge indlæggelser og operationer, der har konsekvenser både for den enkelte og for samfundet.

Årsager til tryksår diskuteres stadig, men ...

Det er stadig almindeligt i sundhedsprofessionelle kredse at tale om, at tryksår opstår som følge af iltmangel (ischaemi) i muskelvævet, men forskning viser, at tryksår næppe kan forklares på denne måde. Der kan nemlig gå helt op til 22 timer før vævet tager skade ved mangel på ilt. Du kan læse mere [her](#) og [her](#).

Til gengæld har en forskergruppe med Linder Ganz i spidsen i 2006 påvist, at selv relativt kortvarig udsættelse for tryk- og forskydning kan forårsage vævsdød – faktisk efter bare [15 minutter!](#)

Ja – du læste rigtigt; og 15 minutter er jo ikke lang tid.

Derfor skriver Christian Gammelgaard Olesen fra Aalborg Universitet i sin Ph.d.

[afhandling fra 2012](#) om sidderelaterede tryksårsproblematikker, at de er uhyre komplekse, og at det er vanskeligt at forklare tryksår på en helt entydig måde. Han beskriver samtidig, at eksperimenter med væv peger på, at der snarere er tale om *deformation* af muskelceller end om iltmangel, når der opstår tryksår.

Særligt af den grund skal vi interessere os for de situationer, hvor risikoen for *deformation* er størst, og det er den i særlig grad i den siddende stilling – fordi tyngden påvirker vævet betydeligt på en relativt lille understøttelsesflade. Vi taler om den siddende stilling i såvel kørestol, bil, arbejdsstol, sofa som seng mv.

Når der er tale om sidderelaterede tryksår og nedsat siddeevne, er det derfor en virkelig god ide at holde sig til hypotesen om *deformation*, fordi det er en hypotese, der i praksis ser ud til at have det største potentiale til at forbedre borgerens situation gennem helt simple og lavpraktiske terapeutiske interventioner, der ikke behøver at få invaliderende konsekvenser for borgerens liv og livskvalitet.

Dertil kan ABSA være en støtte, fordi du kan bruge ABSA som et arbejdsredskab i din daglige problemløsning, og dermed bidrage til at forebygge både personlige og økonomiske konsekvenser.

ABSA kan blive dine "svømmevinger" – så du kan svømme frit – og blive som en fisk i vandet

ABSA er et ergoterapeutisk værktøj til analyse af helheder – i dette tilfælde tryksår og siddestillinger, og det skal belyse feltet:

INDIVID ~ HJÆLPEMIDDEL ~ AKTIVITET

ABSA tager afsæt i WHO's [helhedsmodel ICF](#) og kan bruges til at kortlægge, beskrive og vurdere borgerens ressourcer og begrænsninger, og til i et helhedsperspektiv at anskue, hvorledes borgeren fungerer i sit hverdagsliv med et eventuelt behov for genoptræning, hjælpemidler, boligændringer, tilretning af arbejdsplads og personlig assistance.

I denne sammenhæng er fokus relateret til *den siddende stilling*, fordi det er udgangspunktet for de fleste aktiviteter hos enhver permanent kørestolsbruger.

ABSA kan belyse og integrere både fysiske, psykiske og sociale problemfelter og lægger op til at gøre det i et tæt, tværfagligt samarbejde bl.a. mellem, terapeuter, sårsygeplejersker, plejepersonale og pårørende.

ABSA skal grundlæggende belyse følgende elementer:

1. **Kropslige faktorer** – elementer til forståelse af den enkeltes krop, funktioner og anatomi og disses samspil med omgivelsesmæssige, personlige og aktivitets- og deltagelsesfaktorer.
2. **Omgivelsesfaktorer** – elementer til forståelse af hjælpemidlers og omgivelsers samspil med de kropslige, personlige og aktivitets- og deltagelsesfaktorer.
3. **Aktivitet- og deltagelsesfaktorer** – elementer til forståelse af individets ønsker til aktivitetsudøvelse og deltagelse og disses samspil med kropslige, omgivelsesmæssige og personlige faktorer.

4. **Personlige faktorer** – elementer til forståelse af den enkeltes mulighed for, evne, kognition og kompetence til, at indgå i forandringer, der kan spille positivt sammen med de kropslige, omgivelsesmæssige og aktivitet- og deltagelses faktorer.
-

Sårbarhed hos kørestolsbrugere

Det er et faktum, at mange kørestolsbrugere er yderst sårbare i forhold til at pådrage sig tryksår.

En [undersøgelse](#) publiceret i et amerikansk tidsskrift fra 1996 påviser fx, at mere end 80 % af alle rygmarvsskadede må forvente at pådrage sig tryksår på eller andet tidspunkt i deres liv. Også kørestolsbrugere med sklerose, ALS, spasticitet, senhjerneskrader, demente samt den brede gruppe af ældre medborgere er i risiko, hvis de fx på permanent basis sidder i en kørestol eller seng og savner evne til at reagere naturligt på kropsligt ubehag. Det synes vi er temmelig øv og det synes du sikkert også. Hvorfor ikke blive rigtig god til helt at undgå tryksår i det hele taget?

Dyrt for både pengepung, krop og livskvalitet



Af indlysende grunde forringes borgerens livskvalitet, når livet skal henslæbes i en seng, fordi borgeren er ramt af et tryksår.

Et [litteraturstudie](#) offentliggjort i The Lancet 1999 slog tilmed fast, at sengeleje er en potentiel farlig behandling.

Derfor kan vi også komme til at skade mere end at gavne, hvis vi sundhedsprofessionelle anbefaler en borger et permanent sengeleje, som følge af et sidderelateret tryksår – og bl.a. derfor er det rigtig vigtigt at få fastslået tryksårets oprindelse. Til det formål kan ABSA være en hjælp til dig.

Sæt fokus på aktivitet frem for alle havets fisk!

Man kan hurtigt gå i sort, hvis man begynder at udforske hele verdenshavet af tryksårs” forebyggende” hjælpemidler. Bl.a. derfor fokuserer ABSA på, hvilke *aktiviteter i borgerens hverdag*, der måske kan være risikable for brugeren at praktisere. På den måde kan du sammen med brugeren finde nye måder at udføre aktiviteterne på, og dermed kan du bidrage til, at borgeren kan fortsætte sit aktive liv.

Det ved vi virker – og det vil vi gerne dele med dig.

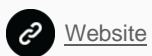
Vi slutter lektion 2 af med en lille øvelse, for at synliggøre vores pointe om, at aktiviteten kan være årsagen til tryksår – og dermed også kilden til at forebygge (og hele) tryksåret.

Prøv denne lille øvelse

1. Sæt dig i en ganske almindelig standardkørestol på et dobbelt stykke spiler dug.
2. Kør et par meter eller lidt mere i stolen og fornem om du bliver siddende samme sted på sædet.
3. Du vil forventeligt have rykket dig en smule fremad på sædet, fordi du sidder på spiler dug, som nedsætter friktionen imellem din bagdel og sædefladeren.
4. Du har nu mistet stabilitet og trykfordelingsareal – et udtryk for, at tryk og forskydning har frit spil.
5. Tryksår er i den forstand egentlig en misvisende titel på en vævsskade, der i næsten alle tilfælde skyldes samspillet mellem tryk og forskydning – i videnskabelige kredse kaldet "*deformation*".
6. For en kørestolsbruger uden følesans –og nedsat siddeevne, vil det være katastrofalt.
7. Da du naturligvis ikke kan lade en kørestolsbruger sidde på et stykke spiler dug, vil friktion på huden være "i frit fald". Samtidig vil der i muskelvævet forekomme shear – en modsatrettet kraft, som gør deformationen endnu større.
8. Hvad der sker på og i bagdelen vil typisk være usynligt for det blotte øje. Derfor må du forholde dig til, om der opstår mangel på stabilitet og trykfordelingsareal i siddestillingen i forbindelse med fremdrift af stolen.
9. Valg af et lettere produkt, en bedre tilpasning, større stabilitet og trykfordelingsareal eller valg af elstol kan være nødvendigt.

Det var det for denne gang. Vi håber, du har mod på mere.

Du får næste lektion om et par dage.



Helle Dreier er specialist på
siddestillings- og
tryksårsområdet med 26 års
erfaring

--

Kontakt:
+45 2926 0987

helle@siddestillingskompagniet.dk



Birgitte Helena Winther er
specialist på
siddestillings- og tryksårsområdet

--

Kontakt:
+45 5059 0960

birgittehelena@siddestillingskompagniet.dk