
Kære deltager

Nu skal vi ordentligt i gang, og du skal have fingrene ned i suppedasen.

Lad os komme i gang.

Lektion 4: Gør din indsats målbar.

ABSA i praksis

Når du skal bruge ABSA i praksis, udreder du de vigtigste elementer omkring nedenstående 4 faktorer, der kan have større eller mindre betydning i hver enkelt opgave:

1. **Kropslige faktorer,**

2. Omgivelsesfaktorer,
3. Aktivitets- og deltagelsesfaktorer,
4. Personlige faktorer.

I denne lektion ser vi nærmere på de kropslige faktorer, som du desuden kan læse mere om [her](#).

1.Kropslige faktorer

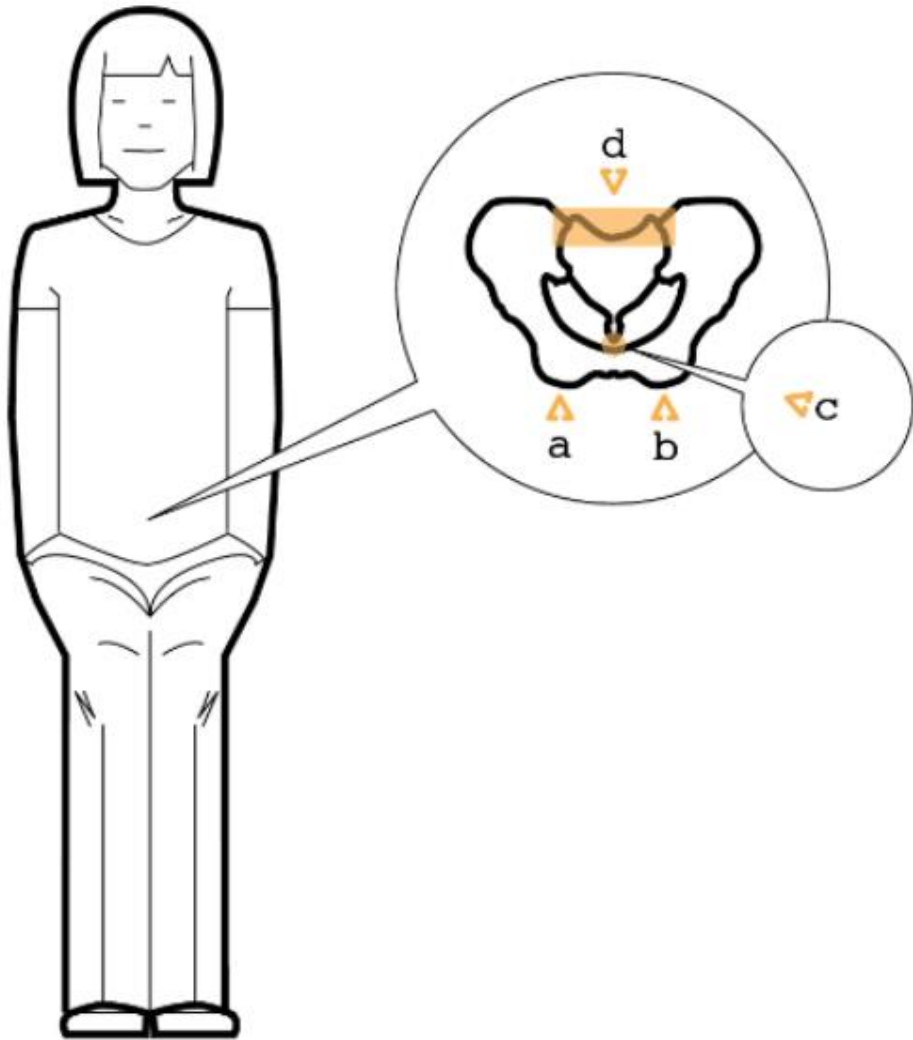
Du starter med at undersøge og analysere '[evnen til at sidde](#)'.

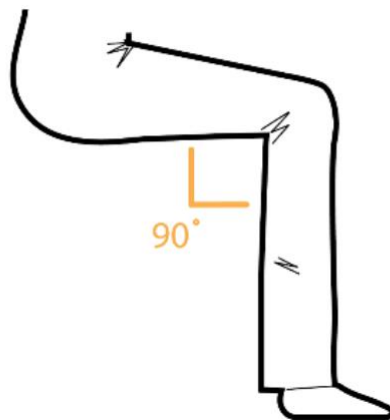
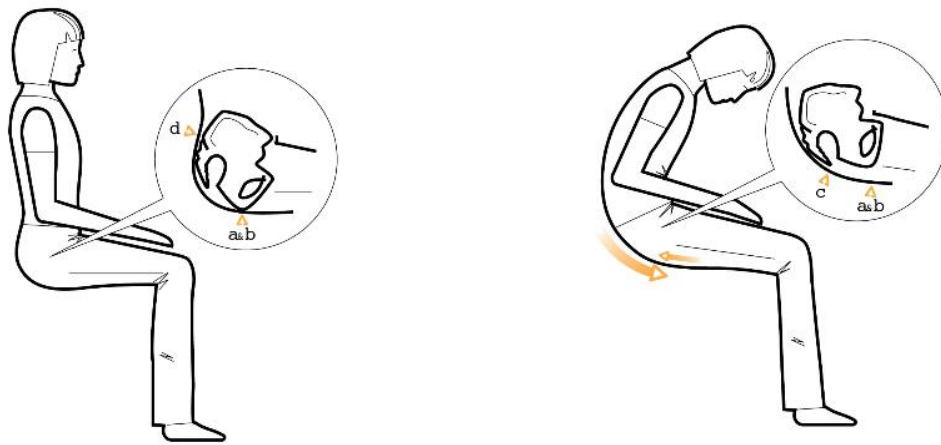
Det sker via en fysisk undersøgelse, hvor evnen til at opnå siddende *stabilitet og trykfordeling* indgår – både i hvile og under aktivitet.

Det gør du ved først at undersøge kroppen fx som du så det på [videoen](#) i lektion 3.

På den måde får du et indtryk af kroppens 3 planer:

- Det frontale plan
 - Det sagittale plan
 - Det horisontale plan
-





Samtidig undersøger og analyserer du eventuelle andre kropslige forhold, som kan influere på evnen til at sidde – fx fejlstillinger, kontrakturer, smertetilstande,

ernæringsproblematikker, vejrtrækning, fordøjelse, kropsform, amputationer mv.

Det kan du bl.a. gøre ved at udvide og detaljere din fysiske undersøgelse og fx bruge dit kliniske blik til også at omfatte det overordnede indtryk af den eksisterende siddestilling i relation det aktuelle hjælpemiddel.

Når der er tale om kontrakturer vil det være klogt at undersøge leddenes mulige bevægeudslag, hvis det har betydning for en siddende stilling, og derefter at finde frem til en mulig middelstilling. Det er sædvanligvis ikke nogen god idé at anvende en yderstilling til en endelig og blivende siddestilling, og det er aldrig en god idé at påføre en borger smerte – heller ikke selv om du forventer at det vil gå over med tiden.

I særligt komplicerede tilfælde kan det være nødvendigt at bede om hjælp fra en siddestillings-specialist.

Dernæst undersøger du borgerens *sensibilitet* ved at teste trykudsat hud gennem berøring. Endelig undersøger og analyserer du sammen med en sårsygeplejerske:

- *Vævsskadens* faktiske tilstand (er den be- eller aflastet?),
- Lokalisering og omfang samt fastslår, hvilken relation den konkrete vævsskade har til skelettet.

Denne analyse foretages ved, at du i samarbejde opsætter et **1. målepunkt**, som bruges til at generere en fælles hypotese om årsagen – altså den grund, som du og sårsygeplejersken mener, kan have forårsaget vævsskaden. I den forbindelse lægges stor vægt på at skelne imellem, hvorvidt vævsskaden er *sidde- eller*

liggerelateret.

2. målepunkt kan foreligge allerede inden for de første 24 timer, hvor vævet vil frembyde egenskaber, der af sårsygeplejersken kan beskrives som *aflastet eller belastet*.

Sidste målepunkt kan foreligge, når vævsskaden er helet.

Hvis resultatet af din intervention ikke frembyder positive resultater, kan der naturligvis blive tale om flere målepunkter, men som udgangspunkt er det proceduren, du kan følge.

Tryksår handler om så meget andet og mere end tryk

National Pressure Ulcer Advisory Panel (NPUAP) & European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP) fastslår i deres seneste fælles publikation: [Quick Reference Guide](#) fra 2014, at tryksår ikke alene opstår som følge af tryk, men i kombinationen af *tryk og forskydning*- en konklusion, der stemmer rigtig godt med den hypotese, som vi baserer vores ABSA-redskab på.

Særligt i relation til siddestillinger er denne cocktail af *tryk og forskydning* kritisk, simpelthen fordi understøttelsesfladen er meget mindre, end når der er tale om

deciderede liggestillinger. Tyngdens påvirkning er betydeligt større i den siddende end i den liggende stilling og trykfordelingsarealet betydeligt mindre.

Prøv selv – men helst sammen med en kollega:

- Sæt dig på et dobbelt stykke spilerdug på en stol og oplev, hvad der sker med dig, når du sidder ret op og ned uden rygstøtte.
- Sammenlign så med, hvad der sker med dig og din krop, når du langsomt læner dig op ad stolens ryglæn. (Husk: Spilerdugen skal med sin friktionsnedsættende effekt udelukkende bruges til (hurtigt) at tydeliggøre for dig, hvad der kan ske, når siddehjælpemidlerne ikke virker tilstrækkeligt stabiliserende for kroppen).
- Du vil forventeligt glide fremad på sædet, og dit bækken vil tilte bagover.
- Din overkrop vil synke sammen og hovedet vil have en tendens til at synke nedad mod maven.
- Du har nu mistet din *stabilitet* og du vil, når du ikke sidder på et stykke spilerdug, være i overhængende fare for en meget uheldig kombination af *tryk og forskydning* - dvs. deformation af væv. Det er den sikre vej til et tryksår!

- Samtidig med at du glider fremad på sædet, bliver din kontaktflade med sædet mindre.

Du har nu mistet en betydelig del af det *trykfordelende areal*, hvorved du i praksis øger trykket på den del af kroppen, der stadig er i kontakt med sædefladen og hjælpemidlet i det hele taget.

- Forestil dig nu, at du skal blive siddende i denne stilling fx i 2 timer, og at du ikke har tilstrækkelig kraft (og siddeevne) til, at du selv kan holde dit bækken, rygsøjle og hoved oppe imod tyngden.
- Prøv selv – hvor længe kan du holde din krop oppe imod tyngden? 1 min.? 2 min.? eller... ??
- Hvad sker der med dit funktionelle synsfelt? Hvad sker der med dine arme og mulighederne for at bruge dem til aktivitetsudøvelse?
- Tror du, at du får ondt? Hvor? Hvad vil du gøre? Diskutér gerne med din kollega.
- På hvilke måder kunne du tænke dig at forbedre din situation? Hvordan kan du opnå stabilitet og trykfordeling i den siddende stilling, så det virker over lang tid?
- Forestil dig, at du ikke kan føle smerte. Hvad tror du så, at du vil gøre?

Set i det perspektiv, at et menneske der sidder i en kørestol som oftest gerne vil deltage i hverdagens gøremål ligesom alle andre mennesker, så er der nok ikke tvivl om, at behovet for at opnå den bedst tænkelige og mest stabile og trykfordelende siddestilling er fundamental i hverdagen.

I næste lektion ser vi på faktorer i omgivelserne, der kan påvirke den enkeltes aktivitetsmuligheder – når det skal foregå med udgangspunkt i den siddende stilling.

Husk at du altid kan finde flere gratis materialer på www.siddestillingskompagniet.dk, www.tryksaar.dk og på vores [LinkedIn-side](#), eller du kan kontakte os direkte, hvis der opstår spørgsmål til online workshopens indhold eller konkrete sager.

Læg mærke til, at der også er mulighed for en Skype-konsultation. Ring evt. til os på tlf. 29 26 09 87.

Ha' det godt så længe!



[Website](#)



[LinkedIn](#)

