

---

Kære deltager

Så er vi ved at være igennem de 7 lektioner i vores gratis online workshop. Vi håber, du har haft mulighed for at afprøve lidt af ABSA i praksis, og at du har fået noget ud af det. Vi vil meget gerne have din feed back på [kontakt@siddestillingskompagniet.dk](mailto:kontakt@siddestillingskompagniet.dk) så vi kan blive endnu bedre.

Desuden vil vi utrolig gerne holde kontakten med dig, så skriv eller ring endelig, hvis du har spørgsmål eller bare gerne vil sludre lidt om en svær sag du står midt i.

Men nok sniksnak. Lad os så komme i gang med den sidste og 7. lektion, der handler om de personlige faktorer.

---

## **Lektion 7:** Hønen eller ægget?

---

Jo mere vi har beskæftiget os med at udvikle ABSA – jo mere er det blevet tydeligt, at de personlige faktorer spiller en kæmpe rolle for, hvordan man individuelt skal modificere sin indsats hvad angår siddestillinger og tryksårsforebyggelse.

Interessant nok har ICF ikke beskrevet disse særligt indgående, så det har været spændende for os at få sat flere og flere begreber og indfaldsvinkler på netop dette område.

### **ABSA i praksis**

Vi udreder 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.**

---

#### **4. Personlige faktorer**

Den sidste faktor, som ABSA skal belyse, drejer sig om at vurdere de faktorer hos den enkelte, som kan udøve indflydelse på, om der i realiteten er et forandrings-potentiale.

Fra praksis ved vi, at der kan være mangfoldige – gode såvel som dårlige grunde

til, at mennesker gør, som de gør. Der kan fx være forskel på motivation, indsigt og evne til at medvirke i en mulig forandringsproces. Der kan være kognitive og perceptoriske barrierer fx i form af nedsat eller forstyrret kropsopfattelse, og der kan måske også være køns,- alders,- etniske eller livsstilsmæssige barrierer af betydning for både intervention og implementering af ny adfærd eller nye hjælpemidler.

Disse faktorer er uhyre vigtige for udredningen og det endelige resultat af den Aktivitets Baserede Siddestillings Analyse (ABSA).

Som tidligere nævnt kan en borger af og til have så afvisende en adfærd hvad angår forandring, at man som terapeut må trække sig, men ikke sjældent viser det sig dog, at hvis man tilbyder en mulighed for at prøve ”noget nyt” i en overskuelig, afgrænset tidsperiode på fx 1 uge – eller måske bare 24 timer, så vil de fleste være positive.

Af indlysende grunde vil en sårsygeplejerskes udsagn omkring vævets status inden for de næste 24 timer i den slags opgaver derfor være af helt central betydning for, om en borger faktisk ønsker at fortsætte i retning af forandringer eller ej.

Du skal forholde dig meget professionelt og respektfuldt til borgerens copingstrategier, og du skal på det bestemteste afstå fra at lægge pres på borgeren. Det skal altid være borgerens motivation, der ”driver værket”, og motivation må altid bero på frivillighed og et meget tæt samarbejde imellem Jer.

---

## Terapeutens rolle

---

En sidste ting, som vi synes er rigtig vigtigt at nævne her er, at du - terapeuten ikke bare kan eller skal lade sit faglige virke begrænse af traditioner, der fx afgrænser opgaven omkring tryksårs "forebyggelse" til alene at handle om formidling af "hardware" så som puder, madrasser og kørestole.

Hvordan kan det være, at tryksårs "forebyggende" hjælpemidler ofte først udleveres til en borger, når der er konstateret en vævsskade – fx typisk i form af registrering af et "trykspor" – Kategori 0 vævsskade? I disse tilfælde kan terapeutens rolle aldrig blive "forebyggende", men alene indgå som "tidlig opsporing".

-----

## Hønen eller ægget?

---

Forebyggelse eller behandling - Ja... hvad kommer egentlig først? Vi ved, at det er bedst og billigst at forebygge, men når det kommer til praksis, så viser det sig ofte at være meget nemmere at behandle end at forebygge.

Hvorfor nu det?

Jo – forstår du – når det er muligt at se resultatet af din intervention – allerede inden for 24 timer, kan en sårkyndig sygeplejerske give dig tilstrækkelige spor i retning af dine næste terapeutfaglige interventioner.

Når du har lært, hvad der faktisk virker i praksis, hos en borger med tryksår, så

lærer du også, hvad du kan gøre for at forebygge.

Det omvendte er meget sværere – for du ved jo netop ikke, om den forebyggende intervention faktisk virkede eller ville have virket hvis.... Du vil netop aldrig få det at vide. Derfor kan du med god samvittighed lære dig kunsten at forebygge ved at lære, med hvilke midler du bidrager til at hele tryksår – og lade det ske gennem et tæt samarbejde mellem dig og en motiveret sårsygeplejerske.

---

### Lær at forstå hinandens fagsprog

---

Sygeplejersken ser på huden og beskriver sår – vis hende, at du som terapeut har brug for at vide, hvilke *knogler der er involveret* i en vævsskade, fordi det kan hjælpe dig til at konkludere, om vævsskaden er *sidde- eller liggerrelateret*.

Sygeplejersken beskriver sårets tilstand med ord, som ikke nødvendigvis siger dig som terapeut så meget. Vis hende, at du har brug for at få et konkret indblik i, om vævsskaden er *belastet eller aflastet*.

Vis hende også, at du har brug for at forstå essensen af, hvad hendes fagsprog faktisk betyder for vurderingen af vævets tilstand.

Målet er at vævsskaden skal fremtræde som *aflastet* – og det kan en dygtig sårsygeplejerske se i løbet af 24 timer, når du har interveneret med et hjælpemiddel eller en ny procedure i samarbejde med borgeren. Hvis du har mulighed for at "forlove dig" med den samme sygeplejerske både før (1. målepunkt) og efter (2. målepunkt) din intervention, opnår I en tværfaglig mulighed

for at se fremgang imellem disse målepunkter.

Dermed gør du Jeres fælles indsats målbar – og ikke mindst får du selv et resultat, der kan bruges som sikkerhed for, at du er på rette vej med din faglige indsats.

---

### **Vend det hele lidt på hovedet, hvis det skal rykke**

---

**Sæt dig et fagligt mål** fx: Jeg vil som ergoterapeut indgå i "forebyggelse" frem for at afvente "tidlig opsporing" af tryksår.

Med min faglighed og kompetencer til aktivitetsanalyse kan jeg, i et respektfuldt samspil med en sårsygeplejerske, der har viden om tegnene på tryksårenes ud- og afvikling, blive mere målrettet i forhold til, hvilke hjælpemidler og interventioner, der er de rette. Dermed får jeg samtidig erfaring og redskaber til at blive mere træfsikker hvad angår forebyggelse.

---

### **Et mindre projektforløb kan vise vejen**

---

Uheldigvis er der rigtig meget traditionel tankegang og "sådan-plejer-vi-altså-at-gøre", der dominerer dette felt. Det kan komme til at spærre for dit og andres udsyn og kreativitet.

Derfor vil vi foreslå, at du sammen med dine kolleger overvejer følgende:

Hvad med at sætte et mindre projekt i gang i din kommune – fx med 5 eller 10

borgere **med** tryksår? Så kan du lade disse sager vise dig og dine kolleger en ny og anderledes vej til at løse komplekse og vanvittigt omkostningstunge problematikker, og du kunne måske efterfølgende få lov at pege på at bruge pengene til noget mere fornuftigt.

Hvis du får mulighed for at prøve det af, så er du velkommen til at kontakte os. Vi bidrager gerne til at sætte den slags småprojekter i søen.

---

Det var det for denne gang. Vi håber, du har haft gavn af at følge vores gratis online workshop, og at du føler, at du har fået et godt indblik i, hvordan du kan bruge ABSA i dit daglige arbejde.

Har du eller dine kolleger spørgsmål til ABSA eller andre terapeutiske problemstillinger er i ALTID meget velkomne til at kontakte os enten via [kontakt@siddestillingskompagniet.dk](mailto:kontakt@siddestillingskompagniet.dk) eller på telefon 29 26 09 87.

Vi håber i øvrigt at se dig til et af vores kommende arrangementer – som du løbende kan holde dig opdateret om ved at følge Siddestillingskompagniet på [LinkedIn](#) eller ved at kigge forbi vores [hjemmeside](#).



[Website](#)



[LinkedIn](#)

**De bedste hilsner fra**

Det sammenkæbled billede kan ikke vises. Flere af mulige årsager fylder, er måske blevet fjernet, ændret eller slettet. Kontakt os hvis du har brug for hjælp til at løse problemet.

## Helle & Birgitte Helena



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

--

Kontakt:

+45 2926 0987

[helle@siddestillingskompagniet.dk](mailto:helle@siddestillingskompagniet.dk)



Birgitte Helena Winther er  
specialist på  
siddestillings- og tryksårsområdet

--

Kontakt:

+45 5059 0960

[birgittehelena@siddestillingskompagniet.dk](mailto:birgittehelena@siddestillingskompagniet.dk)