



DETTE MÅ JEG KUNNE
introduksjon til helse- og omsorgsarbeid

Del 2

2.8 Å forebygge komplikasjoner ved immobilitet

Mennesket er skapt for å være i aktivitet

Inaktivitet kan føre til

- Treg mage og forstoppelse
- Urinveisinfeksjon
- Trykksår
- Svekkelse av muskler og skjelett, feilstillinger i ledd
- Blodpropp
- Ortostatisk blodtrykksfall
- Lungebetennelse
- Depresjon og forvirring

Tenk alltid på å forebygge

Stikkord:

- Aktivitet
- Ernæring og drikke
- Samarbeid, informasjon og motivasjon
- Observasjon og rapport

Aktivitet

Utnytt de muligheter som daglige aktiviteter gir!

- Aktiv deltagelse i personlig stell og påkledning
- Bruk forflytningssituasjoner til å trene styrke og balanse; reise seg opp selv, gå med rullator i stede for å bli trillet i rullestol etc.
- Ta alltid hensyn til brukerens helsetilstand og dagsform

Ernæring og drikke

Næringsrikt og variert kosthold

- Styrker helse- og allmenntilstand
- Øker motstandskraften
- Viktig for at sår skal gro

Ernæring og drikke

Drikke

- Nok drikke betyr minst 1 liter hver dag.
- Uttørring øker fare for forvirring, blodpropp, forstoppelse, urinveisinfeksjoner og trykksår

Observasjon og rapport

Observasjon og rapport er viktig for å oppdage eventuelle komplikasjoner.

Dette bør du observere og rapportere

- Symptomer på komplikasjoner
- Endringer av aktivitets- og funksjonsnivå
- Ernæring og drikkemengde