Patsiendikool

One Minute Wonder

Ühe minuti õppimine

Nr 41

LAMATISE RISKI HINDAMINE ISEENDAL

Lamatiste tekke riski hinnatakse patsientidel erinevate skaalade abil: Braden skaala või Jackson-Cubbin skaala. Oleme Braden skaalat kohandanud, et saaksid nüüd ka **ise endal** vastavat skoori hinnata. Väited on ajendatud reaalsest skaalast ja järgib selle teemablokke. Kui väide ei käi Sinu kohta, siis kriipsuta see väide maha.

TAJUMINE Võime tajuda ebamugavust ja sellele reageerida

- Reageerib käsklustele, vastab küsimustele
- Tunneb valu
- Ebamugavusest annab märku

NAHA NIISKUS Naha kokkupuude niiskusega

- Nahk on enamasti kuiv
- Voodipesu vahetatakse tavapäraselt

AKTIIVSUS Liikumisvõime

- Kõnnib õues vähemalt korra päevas
- Kõnnib päeval ruumi piires vähemalt iga 2 tunni järel

ASEND Võime iseseisvalt asendit vahetada

- Muudab iseseisvalt kehaasendit
- Vajab abi asendi muutmisel

TOITUMINE Toitumise kvaliteet ja piisavus

- Sööb enamikel söögikordadel terve portsjoni
- Ei keeldu toidust
- Tarbib regulaarselt valgurikast toitu
- Sööb aeg-ajalt ka toidukordade vahel
- Ei vaja lisatoitmist

HÕÕRDUMINE Liikumisel tekkiv kudede kahjustuse risk

- Liigutab end voodis ja toolil iseseisvalt
- Omab piisavalt lihasjõudu enda kergitamiseks
- Säilitab voodis ja toolil hea kehaasendi – ei vaju ära

MADAL LAMATISRISKI TASE

- TAJUMINE
- NAHA NIISKUS
- AKTIIVSUS
- ASEND
- TOITUMINE
- HÕÕRDUMINE

KOKKUVÕTE

Kui mõni väide ei käinud Sinu kohta, siis tasub tähelepanu pöörata neile valdkondadele, sest seal võib risk võib olla suurem. Lamatiste teket aitab ennetada regulaarne liikumine, kehaasendi muutmine, naha kuivana hoidmine ning piisav ja valgurikas toitumine.

Pea meeles, et see küsimustik on enesehindamise abivahend ega asenda tervishoiutöötaja hinnangut. Kui Sul on küsimusi või muresid, pea nõu oma perearsti või pereõega.