

Onnistu nestehukan ehkäisyssä ja hoidossa

Opas terveydenhuollon
ammattilaisille



Nestehukka terveydellisenä uhkana

Nestehukka on merkittävä haaste hoiva-alalla kaikkialla maailmassa, erityisesti ikäihmisten hoidossa. Usein se on yksi syistä, jotka vaikuttavat negatiivisesti ikäihmisen fyysiseen toimintakuntoon, henkiseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun. Edellä mainitut tekijät saattavat lopulta johtaa jatkohoidon tarpeen arviointiin.

Terveydenhuollossa aika- ja henkilöstöresurssit ovat usein rajallisia, jonka vuoksi nestehukasta kärsivien potilaiden riittävän nesteytyksen varmistaminen ei ole helppo tehtävä. Siksi

me Abenalla keskitymme yhteistyössä Etelä-Tanskan yliopiston emeritusprofessori LT Peter Bien kanssa ikäihmisten nestehukkaan. Kerromme seuraavaksi, miten voit luoda entistä tehokkaamman toimintatavan nesteensaannin seurantaan ja saat samalla luotettavaa tietoa potilaiden hoitoa varten.

Jos etsit hyödyllistä tietoa siitä, miten ehkäistä ja hoitaa nestehukkaa terveydenhuollon ammattilaisena, olet saanut käsiisi oikean oppaan!

Nesteytyksen merkitys

Nesteytyksen rooli on terveydenhuollossa merkittävä, sillä nestehukka vaikuttaa suoraan ja nopeasti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Nestetasapaino on herkkä häiriöille, jonka vuoksi voi helposti käydä siten, että yksilö joko nauttii nesteitä liikaa, tai vielä tyypillisimmin, liian vähän.

Jotta tiedät, miksi nesteytyksestä huolehtiminen on niin tärkeää, käydään ensin läpi nestetasapainon ominaisuuksia tarkemmin.



Mistä nestetasapainossa on kyse?

Ihmiskeho sisältää noin 40 litraa nestettä. 40 litrasta vain 14 litraa sijaitsee solujen ulkopuolella. Solun ulkopuolisen nesteen tehtävänä on tukea verenkierrossa kulkevan hapen ja ravinteiden virtaamista kehon eri osiin.

Nestetasapaino on ratkaisevassa roolissa, jotta keho pystyy toteuttamaan hapen ja ravinteiden kuljetusta. Siksi nestetasapainon järkkäminen vaikuttaa suoraan useisiin kehon eri toimintoihin. Jokaisen vuorokauden aikana edellä mainitusta 14 litrasta, noin 2-3 litraa kuluu ihmisen peruselintoimintoihin. Tämän vuoksi keho tarvitsee päivittäin yhtä paljon uutta nestettä kulutetun nesteen tilalle. Tyypillisesti neste saadaan nautituista juomista ja ruuista. Jos nesteensaanti on enemmän tai vähemmän kuin 2-3 litraa, keho pyrkii säätelemään nesteenkulutustaan monin eri tavoin. Ylinesteytyksen tapauksessa virtsaamisen tarve tihenee. Nestehukan

tapauksessa, keho vastaa janon tunteella sekä vähäisemmän ja väkevämmän virtsan tuottamisella.

Ikäihmisten kohdalla haasteena on se, etteivät he tunne janoa yhtä selvästi kuin nuoremmat ihmiset. Siksi heidän nestehukkansa tunnistamiseen voi mennä huomattavasti enemmän aikaa. Jos nestehukka jatkuu, elimistön pidentyneet kuivumisoireet alkavat lopulta näkyä.

Alta löydät listan oireista, jotka ovat yleisiä nestehukan yhteydessä.

Nestehukan oireet:

- Fyysinen epämukavuus (esim. päänsärky ja huimaus)
- Sekavuus
- Aktiivisuuden väheneminen



Miten nestehukkaa hoidetaan?

Tärkein hoitomuoto on riittävän nesteensaannin varmistaminen, jotta nestetasapaino saadaan palautettua. Tutkimusten mukaan nesteytyksessä käytettävien nesteiden valinnalla ei ole juurikaan merkitystä – Tärkeintä on, että kehoon saadaan riittävästi mitä tahansa nestettä.

Myytit joidenkin juomien, kuten kahvin, välttämisestä ovat siis turhia, sillä mikään tutkimus ei ole osoittanut, että kahvi haittaisi nestetasapainoa. Jos kahvi on hoidettavan toivoma juoma, älä arastele sen tarjoamista etenkin, jos se auttaa riittävän nesteensaannin varmistamisessa.

On tärkeää, että hoitohenkilökunta tietää tarkalleen hoidettavalle tarjotun nesteen määrän siinäkin tapauksessa, että nestettä juodaan paljon. Jos nestettä annetaan

nesteytystarkoituksessa likaa, tulee sen myötä muistaa kiinnittää erityishuomiota myös wc-käynteihin sekä mahdollisiin ylivuotoriskeihin.

Parhaan hoidon tarjoamiseksi nesteensaantia on joka tapauksessa seurattava säännöllisesti. Nestehukka aiheuttaa fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden heikkenemistä, jonka vuoksi tilanteen korjaavan nesteytyksen ansiosta hoidettavan omatoimisuus toivon mukaan lisääntyy, sekavuus vähenee ja yleinen mielenlaatu paranee. Kokonaishoitokokemuksen kannalta nesteytyksellä on siksi valtava vaikutus.

Joissain tapauksissa riittävällä nestemäärällä ikäihminen on voinut jatkaa asumistaan omassa kodissaan ja saanut kotihoitoa pidempään kuin asukas, jolla nesteytystaso ei ole ollut riittävä.

Miten hoitaja huolehtii nesteytyksestä?

Riittävän nesteytyksen varmistamisessa mittaustyökalut ovat sekä hoitajan että hoidettavan etu. Tyypillisesti arjessa käytetään nestetasapainotaulukkoa, joko perinteisenä paperiversiona tai taulukko löytyy digitaalisessa muodossa.

Nestetasapainon mittaamisen lisäksi on tärkeää tunnistaa nopeasti orastavankin nestehukan oireet sekä olla tietoinen kaikista nestetasapainoon vaikuttavista tekijöistä, kuten potilaan lääkityksestä.

Seuraavilla sivuilla pääset perehtymään lisää nestehukan oireisiin sekä lääkkeiden vaikutuksiin.



Miten havaita nestehukan merkit?

Sairaanhoidon ammattilaisena tunnistat varmasti jo tyypilliset ylinesteytyksen ja nestehukan oireet. Niiden lisäksi kaikki pienetkin merkit voivat viitata siihen, että henkilö saa liikaa tai liian vähän nestettä.

Liiallisesta nesteensaannista kertovat tavallista tiheämmät wc-käynnit ja laimea virtsa. Nestehukka on usein vaikeampi havaita sen alkuvaiheessa ja jos elimistö on jo kuivunut, voi olla vaikea sanoa, milloin nestehukka on alkanut.

Selkeitä nestehukan oireita ovat harventunut virtsaamistarve ja virtsan tummankeltainen väri. Muita oireita voi olla hankalampi diagnosoida juuri nesteen puutteesta johtuviksi.

Esimerkiksi sekavuus on yksi kuivumisen oireista, mutta hoitajan voi olla vaikea tunnistaa, johtuuko sekava olotila nesteen puutteesta vai esimerkiksi jostakin muusta sairaudesta. Siksi on ratkaisevan tärkeää tuntea hoidettava potilas mahdollisimman hyvin, yksilönä.



Kuinka lääkitys voi vaikuttaa nestetasapainoon

Tietyt lääkkeet vaikuttavat omalta osaltaan yksilön nestetasapainoon. Esimerkiksi diureetteja, kuten sydän- ja verenpainelääkkeitä käyttävillä henkilöillä nestehukka on todennäköisempää, koska lääkitys vaikuttaa kehon nestetasapainoon.

Siksi lääkitys on yksi osa-alueista, jotka hoitajan on tunnettava ja otettava huomioon, kun hän arvioi ja hoitaa potilaan nestetasapainoa. Tiettyjen lääkkeiden kohdalla riittävän nestemäärän saavuttaminen voi olla haastavaa, joskin tehtävissä.

Tarkka nesteytyksen tarve on lopulta yksilöllinen ja se riippuu useista tekijöistä, kuten hoidettavan tyypillisestä nestetasapainon tilasta, sairaushistoriasta sekä käytössä olevista lääkkeistä.



Hyödynnä saamiasi tietoja hoitotyössä!

Uuden tiedon omaksumisen jälkeen tärkeintä on viedä niitä käytäntöön sekä soveltaa niitä arjen hoitotilanteissa parhaalla mahdollisella tavalla. Toivomme, että voit terveydenhuollon ammattilaisena tehdä entistä parempia päätöksiä sekä tarjota erinomaisia hoitokokemuksia vinkkiemme avulla.

Näin pääset helposti alkuun:

1. Arvioi potilaan henkilökohtainen tilanne, tarpeet ja mieltymykset.
2. Vertaa havaintojasi sekä kaikkea käytössäsi olevaa tietoa tämänhetkiseen hoitokäytäntöön sekä potilaan sen hetkiseen tilanteeseen.
3. Valitse tietojen sekä arviosi perusteella paras toimintatapa ja hyödynnä tarvittaessa sekä mahdollisuuksien mukaisesti potilaan läheisten näkemystä.
4. Vie toimintatavat käytäntöön ja seuraa tilanteen kehittymistä sekä tuloksia.
5. Lopuksi pohdi tapaasi kerätä edellä mainittuja tietoja, saamiasi tuloksia ja tee tarvittaessa uusia muutoksia niiden perusteella.

Jotta toimintatapasi olisi mahdollisimman tehokas ja luotettava, sinun on pystyttävä keräämään hyvät pohjatiedot lähtötilanteesta.

Tätä varten sinun on kysyttävä itseltäsi:

1: Miten kerään tietojani tänään?

2: Tehdäänkö se parhaalla mahdollisella tavalla?

Jos vastaus on tällä hetkellä

1: manuaalisesti ja 2: en kerää edellä mainittuja tietoja tai en tiedä, jatka lukemista. Kerromme, miten voit kehittää tiedonkeruutapaasi hoidettavien nestetasapainoon liittyen!

Miten voit hyödyntää kerättyjä tietoja nestetasapainon hoidossa?

Useat perinteiset työkalut, jolla terveydenhuollon ammattilaiset mittaavat nesteensaantia, eivät ole riittävän luotettavia, etenkin kun jokaista henkilöä pyritään hoitamaan yksilönä. Tutkimusten mukaan nestetasapainotaulukko on erinomainen työkalu teoriassa, mutta käytännössä sen avulla kerätyt tiedot eivät ole kovin luotettavia toimintatavan manuaalisuuden vuoksi. Jos käytössä on nestetasapainotaulukon paperiversio, tiedot on mahdollista kerätä myös ilman jokaisen kohdan täyttämistä, mikä vaikeuttaa tietojen kokonaisvaltaista hyödyntämistä.

Luotettavuuden ja tietojen tasalaatuisuuden varmistamiseksi, sinun kannattaa selvittää, miten voit optimoida ja nykyaikaistaa tietojen keruutavan tehokkaammaksi.

Yksi yleistyvä ratkaisu on digiavusteiset seuranta- ja mittaamistavat. Tiedot nesteensaannista tallentuvat automaattisesti tietokoneelle, jolloin saat käyttöösi paljon tarkempaa dataa, joka on myös laadultaan luotettavampaa. Uusi toimintatapa on nopeampi ja vapauttaa aikaa hoidettavien kanssa käytäviin keskusteluihin sekä muihin terveydenhuollon tehtäviin.

Voit lukea lisää digitaalisista hoitoratkaisuista

abena.fi.

Olemme täällä auttaaksemme ja opastaaksemme sinua parhaiden mahdollisten hoitokokemusten tarjoamiseksi!

Ota yhteyttä

Abena Finland OY
Kutojantie 7
02630 Espoo
S-posti: asiakaspalvelu@abena.fi
Puh.: +358 20 712 9789