

Onnistu IAD:n ehkäisyssä ja hoidossa

Asianmukainen hygienia ja ihonhoito ovat välttämättömiä inkontinenssiin liittyvän ihotulehduksen (IAD) ehkäisyssä. Tästä oppaasta opit, miten voit välttää ihovaurioiden hoitoon kuluvan ajan ja varmistaa, ettei hoidettaviesi tarvitse elää IAD:n kanssa.

Laura Klopp
sairaanhoitaja ja tuoteasiantuntija
ihonhoito ja -pesu

Mikä on IAD?


“Inkontinenssiin liittyvä ihotulehdus (IAD) on ihon ärsytyksestä johtuva ihovaurio, joka syntyy, kun iho on kosketuksissa virtsan ja/tai ulosteen kanssa,” kertoo Abenan ihonhoitotuotteiden asiantuntija ja sairaanhoitaja Laura Klopp.

IAD liittyy erottamattomasti inkontinenssiin. Sekä bakteerit että virtsan pH-arvo vaikuttavat ihon tasapainoon, mikä voi aiheuttaa suuria ihovaurioita. Tämä voi aiheuttaa kivuliaita oireita, kuten polttelua ja kutinaa, mikä vaikeuttaa ihonhoitoa.

Tulehduksen hoito voi olla haastavaa, koska iho on herkistyneessä tilassa ja uusia vaurioita syntyy helposti.

Tämän vuoksi sairaanhoitajamme ja tuoteasiantuntijamme Laura Klopp jakaa asiantuntemustaan tästä aiheesta käsilläsi olevassa oppaassa, yhdessä inkontinenssiin erikoistuneen sairaanhoitajan Camilla Vogt Pedersenin kanssa. He tarjoavat yleiskatsauksen IAD:iin ja jakavat tietonsa konkreettisista toimenpiteistä sen ehkäisemiseksi.

“Tiedon jakaminen on avain IAD:n ehkäisyssä. Ymmärrys ihon kunnosta, hoitotoimenpiteistä sekä siitä, miten vaivan voi välttää, auttaa paitsi inkontinenssista kärsiviä, myös terveydenhuollon ammattilaisia, kuten sairaanhoitajia ja omaishoitajia”, Laura Klopp painottaa.



“Olennaista on valita täysin hengittävä inkontinenssituote, jotta iho ei lämpene liikaa ja haudu, vaan kosteus pääsee haihtumaan.”

- Camilla Vogt Pedersen

sairanhoitaja ja inkontinenssiratkaisuiden tuoteasiantuntija

Hygienia ja ihonhoito ovat ratkaisevia

Asianmukainen hygienia ja hyvä ihonhoito ovat välttämättömiä inkontinenssiin liittyvän ihotulehduksen (IAD) ehkäisyssä ja hoidossa. Altistuneen alueen pitäminen puhtaana ja kuivana voi vähentää huomattavasti ärsytyksen ja infektion riskiä. Ilman asianmukaista hoitoa IAD johtaa usein sienitulehduksiin ja muihin komplikaatioihin. Säännöllinen kosteuttavien ja suojaavien voiteiden käyttö voi vähentää lisäinfektioiden mahdollisuutta samalla, kun ne ylläpitävät ihon luonnollista suojakerrosta. “50 % ihovaurioista voidaan ehkäistä

käyttämällä kosteusvoidetta kahdesti päivässä”, Laura mainitsee. Perinteiset hygieniarutiinit, kuten saippuan ja veden käyttö pesuliinon kanssa, voivat olla iholle liian rankkoja. Tämä johtuu siitä, että liiallinen hankaus voi pahentaa ihoärsytystä ja johtaa ihovaurioihin. “Suosittelen hellävaraisia, vedettömiä pesukintaita, koska nämä tuotteet sisältävät oikean pH-arvon. Vedettömän pesun pesukintaassa on valmiiksi oikea määrä pesutuotetta. Tuotteet ovat heti käyttövalmiita ja sopivat herkälle iholle”, Laura kertoo.

Lisäksi säännöllinen suojaavien voiteiden, kuten dimetikonia sisältävien tuotteiden, käyttö auttaa luomaan iholle suojaavan kerroksen virtsan ja/tai ulosteen haitallisia vaikutuksia vastaan. “Muista levittää ohut kerros ja odota hetki, että se kuivuu, sillä suojaavat voiteet jättävät jonkin verran jäämiä inkontinenssituotteisiin. Suojaavan kerroksen vedenkestävyys vaikuttaa positiivisesti myös inkontinenssituotteen toimivuuteen”, Camilla Vogt Pedersen mainitsee.



“50 % ihovaurioista voidaan ehkäistä käyttämällä kosteusvoidetta kahdesti päivässä.”

- Laura Klopp,
sairaanhoitaja ja tuoteasiantuntija

Yksinkertaiset keinot IAD:n ennaltaehkäisemiseen

IAD:n ennaltaehkäiseminen on onneksi melko helppoa. Se vaatii vain kolme yksinkertaista vaihetta, jotka voit ottaa käyttöön osana inkontinenssihoitorutiinejasi tai jakaa itseohjautuville inkontinenssiasukkaille.

Helppo tapa huolehtia ihosta:



1. Puhdista ja kuivaa alue

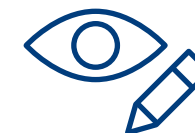
Hygienian ylläpito on tärkein vaihe. Käytä mieluummin hellävaraisia tuotteita, kuten vedettömään pesuun tarkoitettuja kosteita pesupyyhkeitä tai -kintaita, jotka eivät vaadi huuhtelua. Ne ärsyttävät herkkää ihoa vähemmän kuin karhea pyyhe tai kuiva wc-paperi. "Tuotteet, joilla voit puhdistaa ilman vesihuuhtelua, vähentävät ihoon kohdistuvaa hankausta. Ne eivät kuivata ihoa kuten perinteinen saippua ja vesi," Laura selittää.

Ihoalueen puhtaana ja kuivana pitäminen auttaa estämään iho-ongelmien, kuten IAD:n, pahenemista.



2. Levitä suojavaoide

Vaikka IAD-oireita ei näkyisi, oikeanlaisen hoitovoiteen käyttö voi suojata ihoa mahdollisilta vaurioilta luomalla suojaavan kerroksen, joka vähentää infektioiden ja komplikaatioiden riskiä. Erityisesti, jos inkontinenssituotteiden käyttö on päivittäistä, muista käyttää täysin hengittävää tuotetta, jotta kosteus pääsee haihtumaan. Hengittävän tuotteen käyttö voi vähentää IAD-riskiä.



3. Jatkuva hoito ja seuranta

Henkilökohtaisen hoitosuunnitelman luominen, mukaan lukien säännölliset ihon kunnon tarkastukset ja hoidon säätäminen, varmistaa ihon tilanteen tehokkaan seurannan sekä sen, että kaikki hoitoon osallistuvat tietävät, miten toimia. Terveystieteiden henkilöstön suuren vaihtuvuuden ja hoitajien monipuolisten tehtävien vuoksi on tärkeää jakaa tietoa parhaan hoitokokemuksen varmistamiseksi.



Nämä kolme ihonhoidon vaihetta, yhdessä tiedon jakamisen ja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin kouluttautumisen kanssa, antavat parhaat edellytykset inkontinenssiin liittyvän ihotulehduksen ymmärtämiseen. Tietoisuuden lisääntyminen voi auttaa laskemaan IAD:n kanssa kamppailevien potilaiden määrää.

Miksi nämä vaiheet eivät sitten ole osa yleisiä standardimenettelyjä?

“Useimmissa maissa terveydenhuoltoalalla on valtava paine henkilöstö- ja aikapulan vuoksi. Kun henkilöresursseja ei ole riittävästi ja aika on kortilla, kaikki asiat eivät yksinkertaisesti mahdu aina prioriteetteihin. Näin on esimerkiksi IAD:n kohdalla”, Laura Klopp avaa.

Koska IAD liittyy sekä ihon että inkontinenssin hoitoon, on olennaista yhdistää tietoisuutta näiltä molemmilta osa-alueilta.

Camillan ja Lauran mukaan oikeiden ihonhoito- ja inkontinenssituotteiden valinta on osa ratkaisua, kun tavoitteena on IAD-oireiden tehokas ehkäiseminen ja hallinta.

Oikean inkontinenssituotteen valintaan ja käyttöön liittyy kolme olennaista asiaa:

1.) Ensimmäisenä on tärkeää valita täysin hengittävä inkontinenssituote, jotta iho

ei lämpene liikaa ja kosteus pääsee haihtumaan.

2.) Toiseksi, inkontinenssituotteissa ei ole yhtä kaikille sopivaa ratkaisua. Sopiva tuote on valittava kullekin käyttäjälle yksilöllisesti, oikean istuvuuden varmistamiseksi ja ohivuotojen estämiseksi. Varmista aina, että inkontinenssituote puetaan oikein, istuu tiiviisti ja että vuotosuojat ovat avattuina. Jos tuote ei istu käyttäjälleen, niin vuodon sattuessa iho voi joutua turhaan kosketukseen virtsan ja/tai ulosteen kanssa, mikä lisää ihovaurioiden riskiä.

“Helpoin tapa välttää ohivuodot ja turhat ihoärsytykset on valita sopiva tuote kullekin hoidettavalle yksilöllisten tarpeiden mukaan.”

3.) Lopuksi, sinun on valittava tuote, joka on pienin mahdollinen käyttäjälle sopiva koko. Näin vältät liiallisen ihon peittämisen inkontinenssituotteella, mikä edesauttaa ihon hengittämistä. Tämä voi ehkäistä IAD-oireita inkontinenssituotetta käytettäessä.



Levitä ohut kerros suojaavaa hoitovoidetta, anna sen imeytyä ja pue vasta sen jälkeen sopiva inkontinenssisuoja.

Inkontinenssiin ja IAD:iin liittyvät tabut

Inkontinenssiin liittyvä ihotulehdus (IAD) on usein tabu sen kanssa eläville ihmisille, mikä tekee ongelman käsittelemisestä haastavampaa myös terveydenhuollon ammattilaisille. Yleensä inkontinenssista kärsivät eivät tiedä, että inkontinenssiin liittyvä ihotulehdus on hyvin yleinen.

Osa saattaa ajatella, että oireet ovat merkki vain huonosta hygieniasta ja kokevat tilanteen siksi häpeälliseksi – yleensä kyseessä ei ole

hygieniaongelma. Hoito on vain saattanut olla liian rajua iholle ja toipuakseen iho tarvitsee oikeanlaista hoitoa, jotta se saa palautettua luonnollisen tasapainonsa

Inkontinenssiin liittyvä stigma saa monet tuntemaan häpeää ja vastahakoisuutta avun hakemiselle ja kun siihen lisätään vielä IAD-oireet, kynnys saattaa kasvaa entisestään. Hoidettavaa kannattaa muistuttaa, että vaiva on varsin yleinen ja oikeilla toimenpiteillä myös hoidettavissa.



Säännöllinen ja oikea-aikainen inkontinenssituotteen vaihtaminen edesauttaa iho-ongelmien ehkäisemistä.



“Haluttomuus inkontinenssista ja siihen liittyvästä ihotulehduksesta keskustelemiseen voi estää niistä kärsiviä henkilöitä saamasta siihen tarvittavaa hoitoa ja tukea. Fyysisen epämukavuuden ja sosiaalisen stigman yhdistelmä voi johtaa siihen, että henkilö jää yksin ongelmansa kanssa,” Laura sano ja jatkaa: ”Tabun murtaminen koulutuksen ja avoimen vuoropuhelun avulla on välttämätöntä, jotta IAD-oireista kärsivät saavat tarvitsemansa huomion ja hoidon. Ensimmäinen taho, josta hoidettavat hakevat apua ja tietoa, ovat ne hoitajat ja sairaanhoitajat, jotka ovat osa hoidettavien päivittäistä arkea. Mutta tiedon jakaminen inkontinenssiin liittyvästä ihotulehduksesta pitäisi aloittaa jo silloin, kun käyttöön otetaan inkontinenssituote. Näin ongelmat

voidaan myös ehkäistä tehokkaammin.” Koulutus ja tiedon jakaminen IAD-oireista, niiden syistä sekä hoitomenetelmistä auttavat hoitajia ja terveydenhuollon ammattilaisia tarjoamaan potilaille ja asukkaille ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, mikä auttaa vähentämään ongelman esiintyvyyttä ja vakavuutta. Lisäksi avoin viestintä ja parhaiden käytäntöjen jakaminen varmistavat yhtenäiset ja tehokkaat hoitomenetelmät, millä on potilaiden elämänlaatua parantava vaikutus.

“Tärkeintä on, että alamme puhumaan IAD-oireista avoimesti ja keskitymme siihen osana inkontinenssihoitoa. Pitkällä aikavälillä toivottavasti puramme näin myös inkontinenssiin ja IAD-oireisiin liittyviä tabuja.”



“Inkontinenssiin ja IAD-oireisiin liittyvät tabut voidaan purkaa tietoa ja vuoropuhelua lisäämällä. Näin ongelma saa kaipaamansa huomion ja siitä kärsivät tarvitsemansa hoidon.”

- Laura Klopp,
sairaanhoitaja ja tuotespesialisti

Omat sairaanhoitajamme



Laura Klopp

Laura Klopp on työskennellyt terveydenhuollon parissa jo vuodesta 2016. Koulutetun sairaanhoitajan tehtävissä hän on toiminut vuodesta 2020 lähtien sekä Tanskassa että Norjassa.

Laura on erikoistunut ihonhoitoon ja toiminut ihonhoito- ja vartalonpesutuotteiden tuotespecialistinamme Abenalla vuodesta 2022 alkaen.

Camilla Vogt Pedersen

Camilla Vogt Pedersen on inkontinenssihoitoon erikoistunut sairaanhoitaja. Hän on kouluttautunut alalle VIA-yliopistossa Tanskassa, ja hänellä on työkokemusta niin kotihoidosta kuin hoitokodeista.

Nykyään Camilla kouluttaa Abenalla inkontinenssiin liittyvissä aiheissa, kuten innovatiivisen ABENA Nova -inkontinenssihoitoratkaisun käytössä.





Ota yhteyttä

Abena Finland Oy
Kutojantie 7
02630 Espoo
S-posti: asiakaspalvelu@abena.fi
Puh.: +358 20 712 9780

www.abena.fi