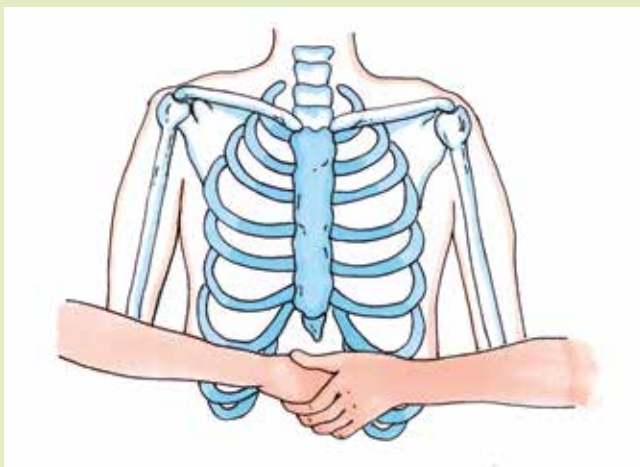


ONGELMATILANTEESSA:

Tukehtumisen vaara:

1. Taivuta läheisen ylävartaloa eteenpäin. Taputa läheistä jämakästi lapojen väliin.
2. Jos ruoan pala ei poistu nielusta, soita 112.
3. Tee Heimlichin-ote. Mene läheisen taakse, aseta kätesi nyrkissä läheisen pallean alle. Tartu nyrkkiisi toisella kädelläsi ja nykäise jämakällä otteella taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisyä tarvittaessa viisi kertaa.
4. Jos ruoan pala ei poistu, vuorottele 5 lyöntiä lapojen väliin ja 5 jämää nykäisyä.
5. Jos läheinen menee elottomaksi, aloita painelu-puhallus elvytys.



Kuvassa Heimlichin-ote.

Edellä mainitut ohjeet pätevät mukautetusti myös istuvan tai pyörätuolissa olevan henkilön kohdalla. Pyydä tarvittaessa neuvoa omasta terveyskeskuksestasi tai terveysneuvonta puhelimesta.

*Uskalla kysyä
ja
pyytää apua!*

*Sinulla on oikeus saada tarpeisiisi
perustuvaa ohjausta terveydenhuollon
ammattilaisilta.*

Hätätapauksissa soita aina 112.

Terveysneuvontapuhelin palvelee terveyteen ja sairaanhoitoon liittyvissä kysymyksissä 24 tuntia vuorokaudessa. Voit hakea terveysneuvonnan puhelinnumeron internetistä tai puhelinpalvelusta.

Aspiraatiopneumonian havaitseminen ja ehkäisy
– Esitteet hoitajille ja omaishoitajille

Opinnäytetyön tekijät: Linda Kiuru, Jussi Murtoniemi ja Milla Närhi

Lähteet:

DiBardino, D. & Wunderink, R. 2015. Aspiration Pneumonia: A review of modern trends.
Eisenstadt, E. 2010. Dysphagia and aspiration pneumonia in older adults.
Hengityselinten sairaudet (J00-J99). 2011. ICD-10. THL.
Langmore, S., Skarupski, K., Park, P. & Fries, B. 2002. Predictors of Aspiration Pneumonia in Nursing Home Residents.
Näin autat henkilöä, jolla on vierasesine hengitysteissä. 2016. Suomen Punainen risti.
Omainen hoitajana. Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä. 2017. Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.
Strachan, P. & Solomita, M. 2007. Aspiration syndromes: Pneumonia and pneumonitis- Preventive measures are still the best strategy.
Yli-Korhonen, L. 2012. Syömisestä ja nielemisen vaikeudet dementiassa.
Kuvat: Shutterstock ja Milla Närhi, 2017

Aspiraatiopneumonia

– Tämä sinun omaishoitajana tulee tietää

*Aspiraatiopneumonia
jää usein tunnistamatta.*

Aspiraatio: Mahan sisältöä (mm. oksennusta) tai nieltävää ainesta (ruokaa/ juomaa) joutuu keuhkoputkeen ja keuhkoihin. Ns. ”Ruoka menee väärään kurkkuun” tai ”Ruoka menee henkeen”.

Pneumonia: Keuhkokuume, keuhkotulehdus.

Aspiraatiopneumonia: Aspiraatiosta voi kehittyä keuhkotulehdus (keuhkokuume) eli aspiraatiopneumonia.

Hiljainen aspiraatio: Ruoka tai juoma ”vedetään henkeen” huomaamattomasti ilman yskimisrefleksiä tai nielemisen vaikeutta.

Myöhäinen aspiraatio: Nielemisen ollessa tehotonta voi aspiraatiota tapahtua viivästyneesti nielemisen/ruokailun jälkeen. Nieluun nouseva mahan sisältö ja suuhun jäävät ruoantähteet lisäävät aspiraation riskiä makuuasennossa. Nämä vältetään säilyttämällä läheisen pystyasento 30 minuuttia sekä tarkistamalla suu ruokailun jälkeen.

Aspiraatiopneumonian altistavia tekijöitä ovat mm:

- Keuhkohtaumatauti, sydämen vajaatoiminta ja dementia
- Delirium (sekavuustila)
- Korkea ikä
- Toimintakyvyn lasku
- Syöttäminen
- Nielemisen vaikeus
- Huono suuhygienia
- Lääkkeiden suuri lukumäärä
- Aivoinfarkti/Aivoverenkiertohäiriö
- Vuodepotilaana olo

Aspiraatiopneumonian tunnistaminen:

Aspiraation merkkejä ovat mm. yskiminen, rykiminen, tukehtumisen tunne, muutokset äänen laadussa, hengityksen vinkuminen ja rohina.

Aspiraatiopneumonian oireita ovat mm. kuume, yleiskunnon heikkeneminen, sekavuus, paleleminen, yskä, hengitysvaikeudet, rohiseva hengitys, limaisuuden lisääntyminen sekä rintakipu.

Tärkeää on seurata läheisen lämpöä. Huomioi kuitenkin, ettei kuumetta välttämättä esiinny.

Toistuvien keuhkokuumeiden vuoksi on syytä epäillä aspiraatiota.

Aspiraatiopneumonian ehkäisy:

- **Läheisen vireystilan tulee olla hyvä koko ruokailun ajan.**
- Jos epäillään nielemisvaikeutta on tärkeää huolehtia, että ruoka on pehmeää, sosemaista ja helposti nieltävää.
- Nesteiden tulisi olla paksuja (piimä, mehukeitto) tai sakeutettuja, jos ohuiden nesteiden nieleminen on vaikeaa.
- Nokkamukin käyttöä on syytä välttää läheisellä, jolla on kohonnut aspiroinnin riski. Läheisen juodessa nokkamukista pää kallistuu taakse, joka vaikeuttaa nielemistä aiheuttaen aspiraatiota.
- Läheisen tulisi istua tai olla istuvassa asennossa (sängynpäätty tai g-tuoli vähintään 30 asteen kulmassa) aina ruokaillessa, juodessa ja lääkkeitä ottaessa.
- Ruokailutilanne tulee rauhoittaa, mm. sammuttamalla televisio ja muut häiriötekijät. Kiire ja rauhaton ympäristö vaikeuttavat läheisen nielemistä ja keskittymistä ruokailutilanteessa.
- Tärkeää on, että läheinen saa ruokailutilanteessa täyden huomiosi.
- Syöttämisessä tulee huomioida, että annettavat suupalat ovat tarpeeksi pieniä, seuraavaa suupalaa ei anneta ennen kuin suu on tyhjä ja tahti on tarpeeksi rauhallinen. Ruoka tai juoma ei saisi olla myöskään liian kuumaa.

Joka toisella dementiaa sairastavalla nesteiden sakeuttaminen ehkäisi aspiraatiota.



Aspiraatiopneumonia on vakava tauti, johon liittyy huomattava kuoleman vaara.

- Ruokailussa on hyvä huomioida, että mitä kauemmin ruokailu kestää, sitä enemmän nielemiseen osallistuvat lihakset väsyvät, mikä taas lisää huomattavasti aspiraation riskiä. Tämän takia tulee suosia pieniä, mutta runsasenergiisiä annoksia lyhyillä aterioväleillä. Energian saanti voidaan turvata esimerkiksi täydennysravintovalmisteilla.
- **Suu tulee tarkistaa jokaisen ruokailun jälkeen, ettei suuhun ole jäänyt ruoanjäämiä. Suositeltavaa olisi pestä läheisen hampaat jokaisen ruokailun jälkeen.**
- Läheisen hyvästä suuhygieniasta tulee huolehtia haitallisten bakteerikantojen muodostumisen ehkäisemiseksi, jotka päätyessään keuhkoihin voivat aiheuttaa aspiraatiopneumonian. Tämä ehkäistään päivittäisellä hampaiden pesulla ja suunalueen sairauksien hoidolla.
- **Tärkeää on huolehtia, että läheisen pystyasento säilyy 30 minuuttia ruokailun jälkeen, jolloin vältetään myöhäinen aspiraatio.**
- Läheisen aspiroidessa voimakkaasti, kehoita häntä yskimään ja nielaisemaan uudestaan. Älä tarjoa juotavaa.

Läheisesi hoito on yksilöllistä, mutta keskeisiä ehkäisykeinoja noudattamalla voit merkittävästi alentaa aspiraatiopneumoniaan sairastumisen riskiä.