

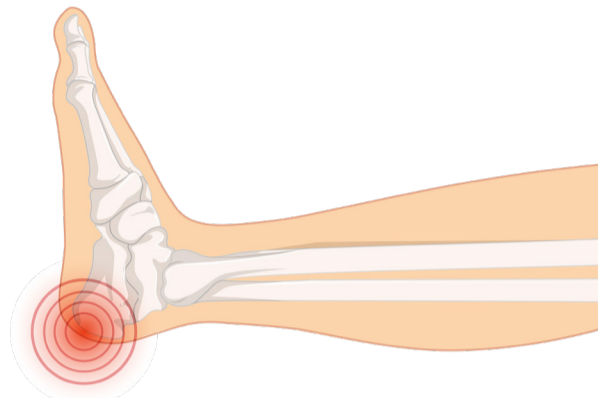
# HÆLLINN UPP!

## Gæðakönnun á Landspítala árið 2023 sýndi:

- Um 21% þrýstingsskaða voru á hæl
- Alls voru 23 þrýstingsskaðar á hæl, 65% þeirra voru alvarlegir / djúpir

### Af hverju þarf að hafa áhyggjur af hælum?

- Hællinn er algengur staður fyrir þrýstingsskaða
- Skaðar sem myndast á hælum eru gjarnan alvarlegir
- Lítil vefur er yfir hælbeininu svo núningur og þrýstingur dreifist á hlutfallslega lítið svæði

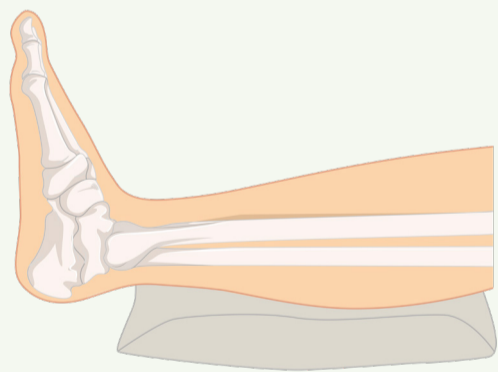


## Dæmi um þætti sem auka líkur á þrýstingsskaða á hæl:

- Hreyfingarleysi
- Skert slagæðaflæði
- Skert skyn vegna:
  - » Taugaskaða (t.d. vegna sykursýki)
  - » Mænuskaða
  - » Lyfjanotkunar (slæving/ deyfing/ sterk verkjalyf)

## Að aflétta þrýstingi af hælum - hvað þarf að hafa í huga?

- Auðvelt er að lyfta hælum frá yfirborði þannig að þeir „svífi“. Þá hvílir þyngdin á stærra svæði en ekki eingöngu á hælunum
- Gott er að beygja rúm aðeins við hnjálið til að fyrirbyggja yfirspennu á hné



### Koddi

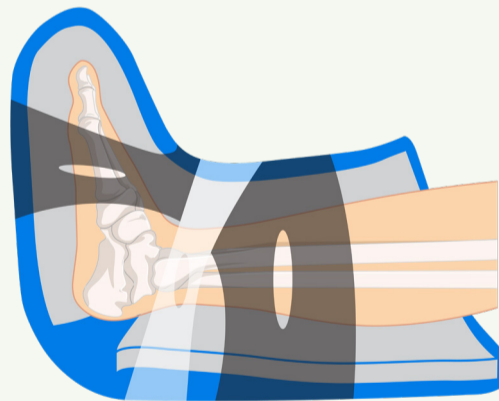
Settur undir kálfa og hnésbót

#### Kostur

- Auðvelt og fljótlegt að setja undir fót

#### Galli

- Sjúklingur á auðvelt með að sparka/ýta kodka úr réttri stöðu og því erfitt að tryggja að hæll sé „svífandi“
- Meiri líkur á yfirspennu á hné ef koddi liggur ekki að hnésbót



### Hælahlíf

Fótur klæddur í hælahlíf samkvæmt leiðbeiningum

#### Kostur

- Hæll snertir aldrei undirlag á meðan hælahlíf er á fætinum
- Minnkar líkur á „drop foot“
- Henta vel þegar sjúklingur liggur lengi í rúminu

#### Galli

- Ekki hægt að ganga með hælahlíf
- Hætta á að húð undir hælahlíf sé ekki skoðuð reglulega
- Ekki hægt að nota á milli sjúklinga