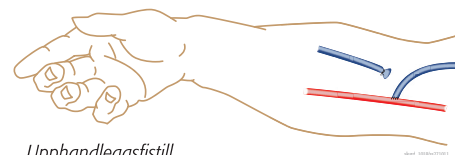


# Blóðskilun

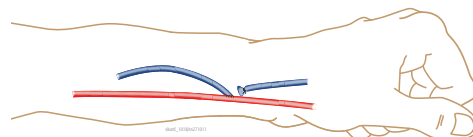
## Umgengni við fistil

Nú þegar þú hefur fengið fistil sem nota á til blóðskilunar er mikilvægt að þú hugsir vel um hann, takir virkan þátt í að byggja hann upp og viðhalda honum. Þannig aukast líkur á að hann endist vel og sé sú líflína sem hann er gerður til.

Hreinlæti og þar með talin handhreinsun er þar einn lykilþáttur. Handhreinsun hvort sem það er handþvottur eða handsprittun er nauðsynleg áður en komið er við húðina yfir fistli til að koma í veg fyrir sýkingu.



Upphandleggsfistill



Framhandleggsfistill

### Eftir aðgerðina

Halda þarf umbúðum hreinum eftir aðgerðina. Umbúðir má fjarlægja á þriðja degi eftir aðgerð. Þá er óhætt að fara í sturtu. Best er að bíða með að fara í baðkar eða sund í eina viku. Hefti og saumar eru fjarlægðir við endurkomu til sérfræðings um tveimur vikum eftir aðgerð eða hjá hjúkrunarfræðingi á skilunardeild.

Fistill þarf að þroskast í að minnsta kosti 6 vikur áður en hægt er að nota hann til blóðskilunar. Á þeim tíma mun bláæðin víkka, þykkna og verða sýnilegri ásamt því að auðveldara er að finna nötrið eða titringinn í æðinni.

Fyrstu þrjár vikurnar þarf að hlífa handleggnum við álagi og ekki bera þunga hluti en óhætt er að nota handlegginn við daglegar athafnir og æfingar (sjá síðar).

### Daglegt eftirlit með fistli

Gott er að venja sig á að skoða fistilinn daglega. Til dæmis má tengja það daglegum athöfnun, svo sem að bursta tennurnar, klæða sig eða borða morgunmat.

- Skoða húðina yfir fistli og athuga hvort þar sé roði, bólga eða eymsli. Ef svo er þarf að hafa samband við skilunardeild eða vakthafandi nýrnasérfræðing.
- Þreifa eftir nötri eða titringi yfir fistli. Ef ekkert nötur eða titringur finnst þarf strax hafa samband við skilunardeild eða vakthafandi nýrnasérfræðing.
- Þvo handlegginn með mildu sápuvatni.

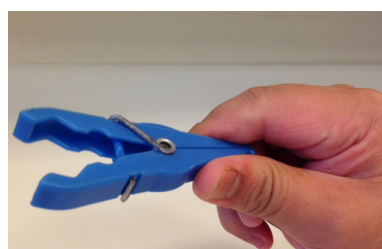
### Æfingar

Æfingar flýta fyrir því að fistillinn þroskist og stækki fyrstu vikurnar. Gott er að gera hverja æfingu tíu sinnum í einu, tvisvar á dag. Æfingarnar geta verið:

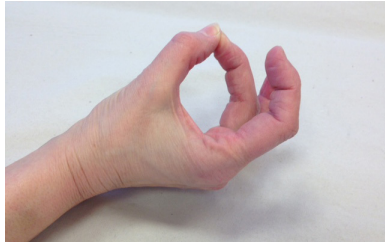
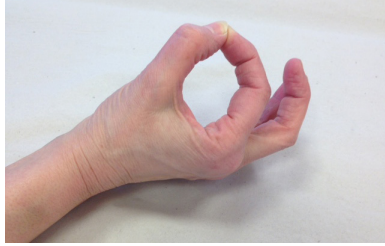
#### Kreista bolta



#### Klemmuæfing



### Snerta fingurgóma



### Lyfta framhandlegg með léttu lóði



### Verndun fistils

Forðast þar það sem gæti þrýst fast á eða lokað fyrir blóðflæði í fistlinum. Reyna þarf að liggja ekki á handleggnum á næturnar. Handleggur má að jafnaði ekki vera í mjög krepptri stöðu. **Ekki má mæla blóðþrýsting, taka blóðprufur eða stinga nálum í handlegginn eftir að fistill hefur verið settur í.** Fatnaður eða skartgripir sem þrengja að fistilhandleggnum svo sem ermar með þröngu stroffi, armbönd, úr eða töskuhöldur geta lokað fyrir blóðflæði í fistlinum.

### Fistill notaður við blóðskilun

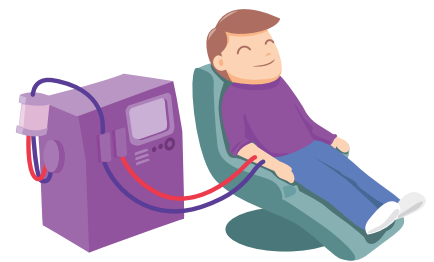
Viku áður en byrjað er að nota fistilinn er gerð ómskoðun og áætlun um staðsetningu nála og deyfingu.

Þvo þarf handlegginn með mildu sápuvatni rétt áður en blóðskilun hefst.

Í blóðskilun er tveimur nálum stungið í fistilinn, hægt er að deyfa stungustaði til að minnka sársauka. Stungustöðum nálanna er dreift yfir ákveðið svæði á fistlinum til að vernda hann. Blóðið rennur út um aðra nálina og flæðir í gegnum blóðskilunarvél sem síar burtu óæskileg efni. Blóðinu er skilað aftur til líkamans í gegnum hina nálina.

Meðan á blóðskilun stendur er mikilvægt að vera í þægilegri stöðu. Þannig er líklegra að góð hvíld fái og ekki verði spennu í öxlum og hálsi. Forðast þarf miklar eða snöggar hreyfingar svo nálarnar hreyfist sem minnst.

Eftir blóðskilunina eru nálarnar fjarlægðar og plástur eða grisjur settar yfir stungugötin. Halda þarf við stungugöt með fingrunum eða þar til gerðum böndum í um 10 mínútur til að stöðva blæðingu. Umbúðir skal fjarlægja af stungugötum eftir 4-6 klukkustundir. Forðast þarf að reyna mikið á handlegginn eða lyfta þungu daginn sem stungið hefur verið í fistilinn.



### Blæðing úr stungugötum

Fari að blæða úr stungugötum er mikilvægt að þrýsta strax á með fingrum eða hreinum grisjum. Handleggnum er lyft upp fyrir hjartastað og haldið við í að minnsta kosti 10 mínútur eða þar til blæðingin hefur stöðvast. Hafi blæðingin ekki stöðvast með þrýstingnum innan 30 mínútna þarf að hafa samband við skilunardeildina eða fara á bráðamóttöku utan opnunartíma skilunardeildar. Gott er að eiga alltaf og hafa á sér hreinar grisjur, umbúðir eða plástur.

## Að lokum

Fistilinn er nauðsynlegur fyrir blóðskilunarmeðferðina. Mikilvægt er að hugsa vel um hann svo hann gagnist sem lengst.

### Hafa skal samband við skilunardeild eða bráðamóttöku ef:

- Roði, bólga og / eða eymsli eru yfir fistli
- Nötur eða titringur finnst ekki yfir fistli
- Blæðing úr stungugötum stöðvast ekki innan 30 mínútna

## Símanúmer

Skilunardeild: Opið kl. 8–20 mánudaga til föstudaga og kl. 8–16 um helgar, s. 543 6315

Skriptiborð Landspítala: Opið allan sólarhringinn, s. 543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

## Slóðir á gagnlegar vefsíður um fistla

<http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule8.pdf>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidney-failure/hemodialysis>

<http://kidneypatientguide.org.uk/access.php>

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.