



Centar za nezavisan život WA (Inc)

Centar za nezavisan život (Independent Living Centre) pruža besplatne i nepristrane informacije i savjete, pomažući vam tako da izaberete proizvod koji vam najbolje odgovara

The Niche, Suite A,11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Telefon: 1300 885 886 Informativna linija: (08) 9381 0608

## Prevenција pojavljivanja rana koje su rezultat pritiska na tkivo

Vodič za prevenciju pojave rana koje uzrokuje pritisak

**Budući da je ponekad teško voditi brigu o potpunom području koje je izloženo pritisku, preporučljivo je da potražite profesionalnu pomoć**

### Šta je uzrok ranama koje su rezultat pritiska na tkivo?

Kontinuirani pritisak koji uzrokuje zaustavljanje cirkulacije, dovodi do oštećenja kože, mišića i potkožnog tkiva - obično na mjestima ispod koštanih izbočina, poput peta, laktova, zdjelice i stražnjice.

Rane od pritiska mogu dovesti do produžene hospitalizacije, ozbiljnih komplikacija, pa čak i smrti.

### Ko je najugroženiji?

Starije osobe su pod najvećim rizikom, premda se ove rane mogu javiti kod osoba svih dobi. Faktori koji dovode do stvaranja ovakvih rana uključuju.

- slabu cirkulaciju
- inkontinenciju
- slabljenje osjetila
- lošu ishranu
- nemogućnost samostalnog i nezavisnog zauzimanja željenog položaja
- korištenje nepravilne opreme, npr. prstenastog podloška

### Bolje spriječiti nego liječiti

Kada osobe iz nekog razloga moraju dugo ležati ili sjediti, neophodno je posvetiti adekvatnu pažnju spriječavanju pritiska na određena područja, koje može dovesti do rana na koži.

### Mjere prevencije

- namjestite se udobno na krevetu/stolici
- redovno mijenjajte položaj – barem svaka dva sata - ako ležite, ili svakih 15 minuta po 15 sekundi, ako sjedite
- svakodnevno provjeravajte zacrvenjena mjesta na koži i poduzmite adekvatne mjere ukoliko primjetite da se crvenilo nije povuklo 1/2 sata nakon promjene položaja.
- maksimalno umanjite iritaciju i oštećivanje kože koje može uzrokovati tkanina, nabori ili mrvice i budite pažljivi prilikom premještanja, kako biste izbjegli oštećenje kože
- izbjegavajte sjedenje u krevetu na duže od 10 minuta
- izbjegavajte usku odjeću i grube materijale, poput džinsa
- provodite pasivne vježbe kako biste poboljšali tonus kože (ukoliko se radi o nepokretnoj osobi)

## Povedite računa o široj slici

Aparatura za prevenciju stvaranja rana od pritiska, bit će funkcionalna jedino ako se koristi u kombinaciji sa:

- adekvatnom ishranom koja uključuje uzimanje pravilne količine bjelančevina, vitamina i minerala – posavjetujte se sa dijetetičarom
- adekvatnim unosom tekućine
- prikladnom pomoći u slučaju inkontinencije, kako bi se spriječila pojava stvaranja rana na koži
- obukom kojoj je cilj obasniti razloge zbog kojih je potrebno kontinuirano mijenjati položaj i provjeravati zacrvenjena područja.

## Površine koje sprječavaju pojavu rana od pritiska

Uvijek se potrudite osigurati udobnost i spriječiti pojavu rana, međutim ničim nemojte zamijeniti potrebu za čestim mijenjenjem položaja i adekvatnu njegu kože.

Postoji više načina na koje može da se spriječi pritisak na kožu i tkivo, uključujući korištenje:

- spužvi
- plivanja na vodi
- zračnog madraca
- zraka promjenjivog smjera
- vlakana
- želea ili tekuće pjene
- ovčje kože

Odabir najprikladnije podloge za ležanje ovisit će o mnoštvu promjenjivih faktora, koji se odnose na individualne potrebe svake pojedine osobe, kao i karakteristikama same podloge. U njih ulaze:

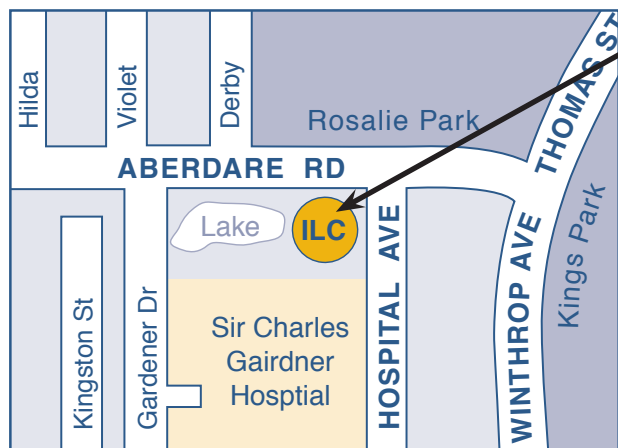
### Osobne potrebe korisnika

- pojava faktora rizika.
- potrebe i sposobnosti staratelja
- stabilnost tjelesnog držanja i potrebna podrška.
- faktori unutar okoliša.

### Podloga

- individualni osjećaj udobnosti.
- cijena
- težina
- stabilnost tjelesnog držanja i potrebna podrška.
- održavanje
- sposobnost prilagođavanja potrebama korisnika
- kvalitete same podloge u odnosu na smanjenje pritiska, trljanja i frikcije

## Dostupne su i ostale brošure o različitim temama



### Gdje nas možete naći:

The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road  
NEDLANDS WA 6009

Recepcija: (08) 9381 0600

Pozivi iz unutrašnjosti:  
1300 885 886

Faks: (08) 9381 0611

www: [www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)

© Copyright - Independent Living Centre