



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Centar za nezavisan život WA (Inc)

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

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

Preventiva pojave rana koje su posljedica pritiska na tkivo

Vodič za preventivu pojave rana koje uzrokuje pritisak

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

Što je uzrok ranama koje su posljedica pritiska na tkivo?

Kontinuirani pritisak koji uzrokuje zaustavljanje cirkulacije, dovodeći tako do oštećenja kože, mišićja 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.

Tko je najugroženiji?

Starije osobe su pod najvećim rizikom, međutim, ove rane se mogu javiti kod osoba svih uzrasta. Čimbenici koji dovode do stvaranja ovakvih rana uključuju.

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

Bolje je spriječiti nego liječiti

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

Mjere preventivne

- namjestite se udobno na krevetu/stolici
- redovno mijenjajte položaj – barem svaka dva sata - ukoliko ležite, ili svakih 15 minuta po 15 sekundi, ukoliko 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)

Obratite pažnju na širu sliku

Aparatura za preventivu stvaranja rana od pritiska, biti će djelotvorna jedino ukoliko se koristi u kombinaciji sa:

- adekvatnom ishranom koja uključuje uzimanje pravilne količine bjelanjčevimna, vitamina i minerala – posavjetujte se sa dijetetičarom
- adekvatan unos tekućine
- prikladnu skrb u slučaju inkontinencije, kako bi se spriječila pojava stvaranja rana na koži
- obuka 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 se može spriječiti pritisak na kožu i tkivo, uključujući korištenje:

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

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

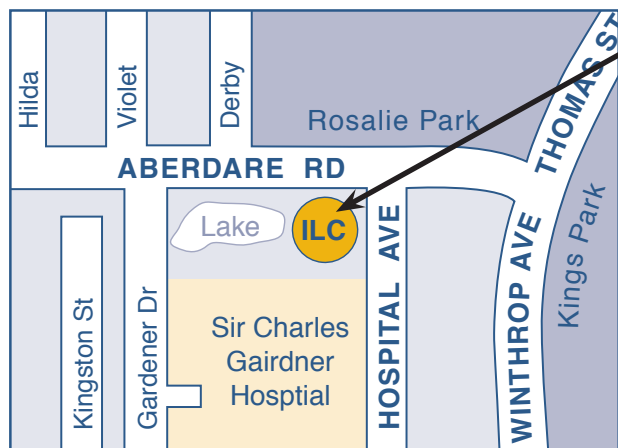
Osobne potrebe korisnika

- pojava faktora rizika.
- potrebe i sposobnosti njegovatelja
- stabilnost tjelesnog držanja i potrebna podrška.
- čimbenici unutar okoliša.

Podloga

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

Dostupne su vam i ostale brošure o drugim 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