



 Independent  
Living Centre  
of WA (Inc)



Центар за самостојно живеење на Западна Австралија

Центарот за самостојно живеење (Independent Living Centre) дава бесплатни и непристрасни информации и советодавни услуги за да ви помогне да го одберете најсоодветниот производ за вас

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Телефон: 1300 885 886 Линија за информации: (08) 9381 0608

## Како да се постапува во случај на притисок

Напатствија што помагаат да се спречи создавањето  
на рани поради притисок

**Бидејќи прашањата како да се постапува во случај на притисок може да бидат многу сложени, препорачливо е да се побара помош од стручни лица.**

### Што ги создава местата каде што има притисок?

Постојаниот притисок кој доведува до нарушување на протокот на крв, поради што настанува оштетување на кожата, на мускулите и на ткивото под нив - обично над местата што штрчат поради коските, на пример, петите, лактите, крсната коска, бутовите. Раните што настануваат поради притисок може да доведат до долги престои во болница, до сериозни компликации, па дури и до смрт.

### Кои лица се во опасност?

Постарите лица се наоѓаат во особено голема опасност, но раните поради притисок може да настанат на секоја возраст. Факторите што влијаат на создавањето на рани се следните:

- Слаб проток на крв.
- Слаба чувствителност.
- Неспособност да се задржува мочката и изметот.
- Лоша исхрана.
- Неспособност да се приспособи положбата на телото на соодветен начин и самостојно.
- Користење на несоодветна опрема, на пример, пернициња со кружни отвори во средината.

### Секогаш е подобро да се спречи, отколку да се лекува

Кога луѓето мораат да лежат или да седат подолго време, важно е да му се посвети соодветно внимание на спречувањето на продолжителниот притисок што може да доведе до пукање на кожата.

### Мерки за спречување

- Заземање на најдобрата можна положба на телото.
- Редовно менување на положбата - најмалку на секои два часа кога лицето лежи, и 15 секунди на секои 15 минути кога седи.
- Секојдневно проверување дали се појавиле црвени делови и преземање мерки ако црвенилото продолжи да трае подолго од половина час откако била сменета положбата на телото.
- Сведување на најмала можна мера на триењето од платно, набори, ронки, и водење сметка при преместувањето да не се оштети кожата.
- Избегнување да се седи исправено в кревет подолго од 10 минути.
- Избегнување на тесна облека и на груби материјали со рапава површина, на пример, тексас платно.
- Правење на пасивни вежби за да се подобри тонусот на кожата (ако лицето е неподвижно)  
- физиотерапевт може да ви помогне да составите соодветна програма на вежби.

## Гледајте ја целата слика

Опремата што се користи за да се намали или спречи притисокот ќе биде ефикасна само ако се користи заедно со:

- Правилна здрава исхрана која вклучува белковини, и витамински и минерални додатоци - обратете се кај стручњак за исхрана (диететичар).
- Соодветно внесување на течности.
- Соодветни постапи во случај кога лицето не може да задржува мочка и измет за да се спречи пукањето на кожата.
- Поучување за да се олесни разбирањето на причините поради кои треба да се менува положбата на телото и да се проверува дали се јавило црвенило на некои места.

## Подлоги што служат како потпора за спречување на притисокот

Помагаат да се подобри удобноста и да се спречи да настанат места каде што има притисок, но не ја заменуваат потребата од менување на положбата и од добра нега на кожата.

Има повеќе средства што се користат за да се намали притисокот, меѓу кои спаѓаат:

- Пени.
- Гуми исполнети со вода.
- Гуми исполнети со воздух.
- Гуми исполнувани наизменично со воздух.
- Средства од растителни влакна.
- Желирана или течна пена.
- Овчо крзно.

Одбирањето на најсоодветната подлога што ќе служи како потпора зависи од многу променливи фактори поврзани со потребите на поединецот и со околностите во кои живее тој, како и од особините на самата подлога. Тие вклучуваат:

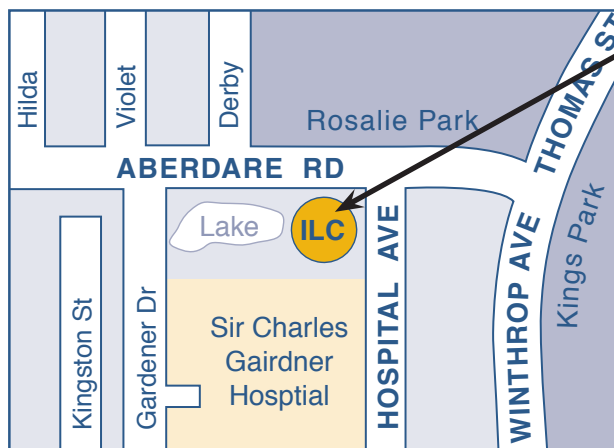
### Кај поединецот

- Постојењето на фактори на опасност.
- Потребната стабилност и поткрепа на положбата на телото.
- Потребите и способностите на негувателот.
- Фактори од околината.

### Кај подлогата

- Удобноста и прифаќањето на поединецот.
- Стабилноста и поткрепата за телесната положба.
- Цената. • Тежината. • Потребното одржување.
- Способноста да се приспособи кон потребите на поединецот.
- Квалитетите за олеснување на притисокот и способноста да се намали затегањето и триењето.

## Може да се добијат брошури и за други теми



## Каде да не најдете

The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road  
NEDLANDS WA 6009

Приемно одделение:

(08) 9381 0600

Повици од внатрешноста:

1300 885 886

Телефакс: (08) 9381 0611

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

© Copyright - Independent Living Centre