



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Центар за самостални живот Западне Аустралије

Центар за самостални живот (Independent Living Centre) даје бесплатне и непристрасне информације и савете да би вам помогао да одаберете најподеснији производ за вас

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

Како поступати у случају притиска

Упутства која помажу спречити
настајање рана због притиска

Будући да питања у вези с тиме како поступати у случају притиска могу бити веома сложена, препоручљиво је потражити помоћ професионалаца.

Због чега настају места где има притиска?

Стални притисак који доводи до нарушавања протока крви, због чега долази до оштећивања коже, мишића и ткива испод њих - обично изнад делова који штрче због костију, на пример, пете, лактови, крсна кост, бутине.

Ране које настају због притиска могу довести до дугог пребивања у болници, до озбиљних компликација, па чак и до смрти.

Које су особе у опасности?

Старије особе се налазе у нарочито великој опасности, али ране због притиска могу се јавити код сваке узрасти. Фактори који утичу на стварање рана су следећи:

- Слаб проток крви.
- Слаба осетљивост.
- Неспособност да се сусдржавају мокраћа и измет.
- Лоша исхрана.
- Неспособност да се подеси положај тела на одговарајући начин и самостално.
- Употреба неприкладне опреме, на пример, јастућићи с кружним отворима у средини.

Увек је боље спречити него лечити

Кад једна особа мора да лежи или да седи дуже време, важно је посветити одговарајућу пажњу спречавању продуженог притиска који може да доведе до пуцања коже.

Мере за спречавање

- Заузимање најбољег могућег положаја тела.
- Редовно мењање положаја - најмање сваких два сата када особа лежи, и 15 секунди на сваких 15 минута када седи.
- Свакодневно проверавање јесу ли се појавиле црвене флеке и предузимање мера ако црвенило траје дуже од пола сата након промене положаја тела.
- Свођење на најмању могућу меру трљања о платну, о наборима, мрвицама, и вођење рачуна да се кожа не оштети при премештању.
- Избегавање усправног седења у кревет дуже од 10 минута.
- Избегавање тесне одеће и грубих материјала храпаве површине, на пример, тексас платно.
- Рађење пасивних вежби да би се побољшао тонус коже (ако је особа непокретна) - физиотерапеут вам може помоћу да саставите одговарајући програм вежби.

Гледајте целосну слику

Опрема која се користи да би се умањио или спречио притисак биће ефикасна само ако се користи заједно са:

- Добром исхраном која укључује одговарајуће уношење беланчевина, и витаминске и минералне додатке - обратите се стручњаку за исхрану (дијететичару).
- Одговарајућим уношењем течности.
- Одговарајућим поступцима у случају неспособности да се суздржавају мокраћа и измет да би се спречило пуцање коже.
- Подучавањем да би се олакшало разумевање разлога због којих треба мењати положај тела и проверавати да ли се јавило црвенило на неким местима.

Подлоге које служе као потпора за спречавање притиска

Помажу да се побољша удобност и да се спречи појава места где има притиска, али не замењују потребу за мењањем положаја и за добром негом коже.

Има више средстава која се користе да би се умањио притисак, у њих спадају:

- Пене.
- Пливање у води.
- Испуњени ваздухом.
- Наизменични ваздух.
- Влакна.
- Желирана или течна пена.
- Овчије крзно.

Одабирање најподесније подлоге која ће служити као потпора зависи од многих променљивих чинилаца повезаних с потребама појединца и с околностима у којима он живи, као и од особина саме подлоге. Они укључују:

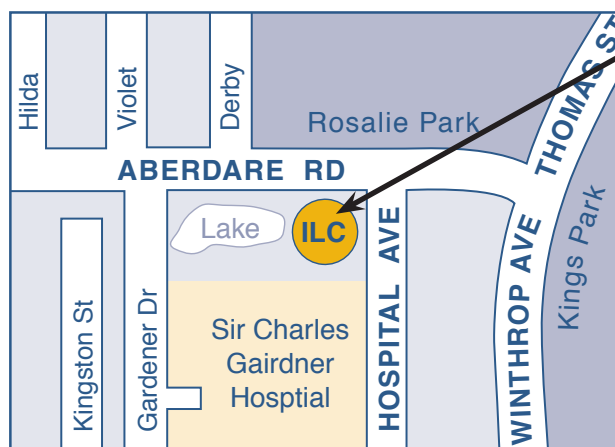
Код појединца

- Постојање фактора опасности.
- Потребна стабилност и поткрепа положаја тела.
- Потребе и способности неговатеља.
- Фактори околине.

Код подлоге

- Удобност и обухватање појединца.
- Стабилност и поткрепа телесног положаја.
- Способност да се подеси према потребама појединца.
- Квалитети за олакшавање притиска и способност да се умањи затезање и трљање.
- Цена.
- Тежина.
- Потребно одржавање.

Могу се добити брошуре и о другим темама



Где да нас нађете

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009

Пријемно одељење:

(08) 9381 0600

Позиви из унутрашњости:

1300 885 886

Телефакс: (08) 9381 0611

Место на интернету: www.ilc.com.au

© Copyright - Independent Living Centre