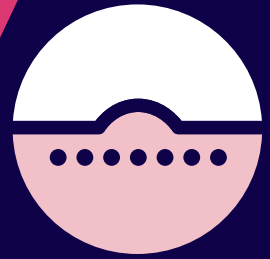


Ozljede uzrokovane pritiskom

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Ozljede prouzročene pritiskom su oštećenja kože i potkožja.

Njih uzrokuje trajni pritisak – na primjer, ako stalno ležite ili sjedite na istom mjestu, oštećenje može nastati vrlo brzo – već za sat ili dva.

Oštećenje također može biti uzrokovano trljanjem ili ribanjem – npr. ako se kličete u krevetu ili na stolici ili vas pritišću tijesne cipele.

Ozljede od pritiska se najčešće pojavljuju na koštanim dijelovima tijela, poput peta, nožnih prstiju ili sjedne kosti (sakruma).

Oštećenja od pritiska se također nazivaju i ranama od ležanja, ranama od pritiska ili dekubitusima.

Premda ozljede od pritiska mogu negativno utjecati na vaše zdravlje, one se mogu spriječiti i liječiti.

Načini na koje je moguće spriječiti ozljede od pritiska

- Svakodnevno provjeravajte kožu. Obratite pažnju na crvenilo, tamna područja, otekline, plikove ili rane – to su znakovi ozljede od pritiska. Možda ćete osjećati i bol. Odmah o tome obavijestite osoblje.
- Jako je važno da provjeravate kožu, osobito ako se teže krećete, ako ste izgubili osjećaj dodira ili se ne osjećate dobro.
- Mijenjajte položaj dok sjedite u stolici ili ležite u krevetu. Čak i mali pomaci mogu pomoći da se oštećenja kože izbjegnu.
- Koristite jastuke i uloške od spužve da biste trpjeli što manje pritiska na koštanim dijelovima tijela. Nemojte koristiti prstene od spužve ili vreće ispunjene tekućinom.
- Porazgovarajte s osobljem o korištenju posebnog madraca koji manje pritišće tijelo.
- Nemojte trljati ili masirati kožu na koštanim dijelovima tijela (npr. na bokovima).
- Izbjegavajte kontakt s tvrdim površinama, posebno sa petama ili sjednom kosti.

Njega kože

- Koristite šampon ili vlažne maramice koje ne sadrže sapun ili mirise. Takva sredstva su puno bolja za vašu kožu nego sapun i neće je isušiti. Te proizvode možete kupiti u supermarketima ili u ljekarnama.

- Kada se brišete, nježno upijajte vodu sa ručnikom. Nemojte je snažno trljati.
- Koristite hidratantnu kremu dva puta na dan, budući da je suha koža podložnija oštećenju.
- Ako imate problema s kontinencijom (ako se nekada pomokrite u rublje ili vam crijeva popuste), koristite upijajuće uloške i nepropusnu kremu da biste spriječili oštećenje kože.
- Jedite zdravu hranu (voće i povrće) i pijte puno tekućine (osim ako vam njen unos nije ograničen).

Kako paziti na ozljede od pritiska

- Pokušajte ne dirati ozljede od pritiska. Tako ćete pomoći da se one ne pogoršaju i da lakše zarastu.
- Nemojte trljati ili masirati oštećeno područje.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje o bilo kakvim promjenama na koži. Nemojte čekati da se stanje popravi – pomoć je uvijek najbolje potražiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje i da ne morate ići u bolnicu. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Možete li mi pomoći pregledati kožu?
- Postoji li nešto što se koristi u sprječavanju nastanka ozljeda od pritiska na koži?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobрила i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>