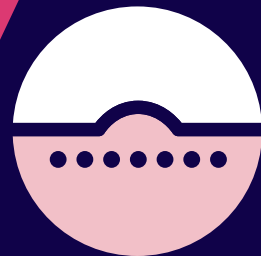


Feriti tas-sodda

Tagħrif għar-residenti u għall-familji u l-kerers.



Ferita tas-sodda hi parti mill-ħsara tal-ġilda tiegħek u l-parti ta' taħt il-ġilda tiegħek.

Dan jiġri minħabba pressjoni kostanti – per eżempju jekk toqgħod bilqiegħda jew timtedd fl-istess post, il-ħsara tista' tiġri malajr f'daqs minn siegħa sa sagħtejn.

Tista' tirriżulta minħabba ħakk ta' haġa m'ohra jew strejn minħabba pressjoni – pereżempju meta tizzerżaq l-isfel fis-sodda tiegħek jew siġġu jew meta thokk il-ħin kollu minħabba żraben dejqa.

Il-feriti tas-sodda jirriżultaw ta' spiss fuq partijiet mgħaddma tal-ġisem bħal għarqub, is-swaba tas-saqajn jew id-denb tas-sinsla (is-sakrum).

Il-feriti tas-sodda huma magħrufa wkoll bħala ġrieħi tas-sodda, ġrieħi tal-pressjoni u ulċeri tal-pressjoni.

Għalkemm il-feriti tas-sodda jistgħu jkollhom impatt qawwi fuq saħħtek dawn jistgħu spiss jkunu prevenuti u jistgħu jiġu kkurati.

Metodi kif tipprevjeni l-feriti tas-sodda

- Iċċekkja l-ġilda tiegħek kuljum. Ara jekk ikunx hemm bidliet bħal ħmura, partijiet skuri, nefhiet, nfafet jew ġrieħi – dawn huma sinjali ta' ferita tas-sodda. Jista' jkun hemm ukoll xi wġiġħ. Avża lill-istaff minnufih.
- L-iċċekkjar tal-ġilda tiegħek huwa importanti ħafna jekk issibha bi tqila tiċċaqlaq waħdek, jekk tlift is-sensazzjoni tal-ħass, jew jekk kont ma tiflaħx.
- Biddel il-pożizzjoni tiegħek meta tkun bilqiegħda fuq siġġu jew mimdud fis-sodda. Anki moviment żgħir jgħinek twaqqaf il-ħsara tal-ġilda tiegħek,
- Uża imħaded u wedġis tal-fowm biex ikun hemm inqas pressjoni fuq il-partijiet mgħaddma. Tużax ċrieki tal-fowm jew boroż mimlija bil-fluwidi.
- Tkellem mal-istaff dwar l-użu ta' saqqu speċjali li jnaqqas il-pressjoni.
- Togħroxx u lanqas timmassaġġja l-ġilda fuq partijiet mgħaddma (pereżempju l-għadam tal-ġenb).
- Evita kuntatt ma' wċuh ibsin, speċjalment għerieqeb jew id-denb tas-sinsla.

Kura tal-ġilda tiegħek

- Uża likwidu tal-ħasil tal-ġisem li ma fihx sapun jew wajps li ma fihomx fwieħa miżjuda. Dawn huma ħafna aħjar għall-ġilda tiegħek mis-sapun, u ma jnixxfuhiex. Int tista' tixtri dawn il-prodotti fis-supermarkit jew mill-ispizerija.
- Meta tixxotta l-ġilda tiegħek, taptapa bil-mod. Togħrokhiex b'mod aħrax.

- Uża l-moisturiser fuq il-ġilda tiegħek darbtejn kuljum għax il-ġilda niexfa malajr jiġrilha l-ħsara.
- Jekk tbat i mill-kontinenza (tagħmel tahtek jew tħammeġ il-qalziet) uża pads li jassorbixxu u krema preventiva jew wajps biex tgħin halli nipprevjenu ħsara fil-ġilda.
- Kul ikel sustanzjuż (frott u ħaxix tal-borma) u ixrob ħafna xarbi (għajr meta ikollok limitu tal-fluwidu)

Metodi kif timmaniġġja l-feriti tas-sodda

- Tmissx il-ferita tas-sodda. Dan ser jiżgura li ma tmurx għall-għar u jgħinha tfiq.
- Ara li ma toġħroxx jew timmassaġġja l-post bil-ħsara.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Għarraf lill-istaff jekk tinnotta xi tibdil fil-ġilda tiegħek. Toqgħodx tistenna biex tara jekk titjibx – l-aħjar ħaġa hi li takkwista għajnuna kmieni.

Meta naħdmu flimkien mal-istaff dan ser jgħin biex iżzomm ruħek b'saħħtek u barra l-isptar. Tkellem mal-istaff u staqsihom il-mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Tista' tgħinni niċċekkja l-ġilda tiegħi?
- Hemm xi ħaġa li tista' tintuża biex inwaqqaf il-pressure fuq il-ġilda tiegħi?



Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew lill-professionist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>