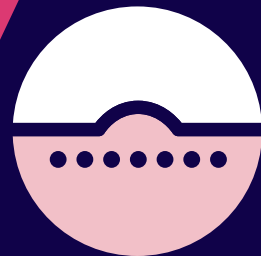


Urazy uciskowe

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów.



Uraz uciskowy, jest to uraz miejsca na skórze i pod skórą.

Powstaje on w wyniku stałego nacisku, na przykład, jeśli siedzisz lub leżysz w tym samym miejscu. Uraz może powstać bardzo szybko, nawet w ciągu dwóch godzin.

Może on również powstać w wyniku ocierania lub tarcia, na przykład zsuwania się na dół na łóżku lub na krześle, albo stałego ocierania przez ciasne buty.

Uraz uciskowy może często powstać na kościstych częściach ciała, takich jak pięty, palce u nóg lub kość ogonowa (kość krzyżowa).

Urazy uciskowe są również nazywane odleżynami lub wrzodami odleżynowymi.

Pomimo tego, że urazy uciskowe mogą bardzo źle oddziaływać na twoje zdrowie, można im zapobiec i mogą one być leczone.

Sposoby zapobiegania powstawaniu urazów uciskowych

- Sprawdzaj codziennie skórę. Szukaj zmian, takich, jak wysypki, zaczerwienienia, ciemniejsze miejsca, opuchnięcie, pęcherze lub rany – są to oznaki urazów uciskowych. Może pojawić się również ból. Natychmiast powiedz o tym personelowi.
- Sprawdzanie skóry jest bardzo ważne, jeśli masz kłopoty z poruszaniem się, jeśli straciłeś czucie, lub jeśli czujesz się źle.
- Zmieniaj pozycję, kiedy siedzisz na krześle lub leżysz w łóżku. Nawet małe przemieszczenia pomogą zapobiec urazom skóry.
- Używaj poduszek i kawałków gąbki, by zmniejszyć ucisk na miejsca kościste. Nie używaj kregów z gąbki ani wypełnionych płynem torebek.
- Porozmawiaj z personelem na temat specjalnego materaca zmniejszającego ucisk.
- Nie wcieraj i nie masuj skóry w miejscach kościstych (na przykład, bioder).
- Unikaj kontaktu z twardymi powierzchniami, a szczególnie w odniesieniu do pięt lub kości ogonowej.

Dbanie o skórę

- Używaj do mycia ciała płynu lub ściereczek nie zawierających mydła i zapachu. Są one dużo lepsze dla twojej skóry niż mydło i nie powodują jej wysuszenia. Możesz kupić te produkty w supermarkecie lub w aptece.
- Kiedy wycierasz skórę, poklepuj ją delikatnie. Nie wycieraj mocno.

- Używaj kremu nawilżającego dwa razy dziennie, ponieważ sucha skóra podatna jest na urazy.
- Jeśli masz problem z utrzymaniem moczu (moczenie lub brudzenie bielizny), używaj podpasek i kremów blokujących lub chusteczek do wycierania, by zapobiec urazom skóry.
- Jedz zdrowe jedzenie (owoce i warzywa) i pij dużo płynów (chyba, że masz limit na napoje).

Sposoby radzenia sobie z urazami uciskowymi

- Nie dotykaj urazu uciskowego. Pomoże to zapobiec pogorszeniu się i przyspieszy leczenie.
- Unikaj tarcia i masażu miejsc urazu.

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie normalne.

Powiedz personelowi, jeśli tylko zauważysz jakiegokolwiek zmiany na swojej skórze. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

Pytania do personelu

- Czy możesz mi pomóc sprawdzić moją skórę?
- Czy jest coś, co pomoże mi zmniejszyć nacisk na moją skórę?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do aqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>