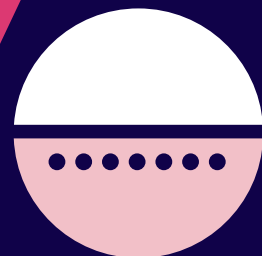


Njega kože

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Koža je najveći tjelesni organ. Zdrava koža koja nije ispućala i koja je bez rana je važna za dobro zdravlje.

Koža je prirodni štit koji sprječava prodor bakterija u organizam. Ako je ona suha ili ispućala, bakterijama je lakše ući u tijelo i prouzročiti infekciju.

Koža se s godinama mijenja. Ona postaje tanja, lakše se oštećuje i duže zarasta.

Potrudite se oko svoje kože kako biste smanjili probleme poput pucanja, infekcija i dekubitusa (rana od ležanja).

Kako se brinuti za kožu

- Kožu provjeravajte svaki dan. Obratite pažnju na promjene poput osipa, crvenila, tamnih područja, oteknuća, mjehura ili rana. Ako ih primijetite, odmah obavijestite osoblje.
- 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.
- Dva puta na dan se mažite hidratantnom kremom, jer je suha koža vrlo podložna 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.
- Nemojte trljati kožu koja prekriva koštane dijelove tijela poput bokova, nožnih zglobova ili sjedne kosti (sakruma)
- Ako vam je koža suha ili vas svrbi, obavijestite osoblje. To nije normalno stanje i potreban vam je tretman.
- Izbjegavajte korištenje ljepljivih traka (poput flastera). Oni vam mogu oštetiti kožu.
- Dok sjedite ili ležite, često mijenjajte položaj. Čak i mali pomaci pomoći će vam da izbjegnute oštećenje kože.
- Jedite zdravu hranu (poput voća i povrća) i pijte puno tekućine - osim ako vam je ograničen unos tekućine.

Zajednički rad

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

Obavijestite osoblje ako prisjetite promjene ili oštećenja na koži. Nemojte čekati da se stanje popravi –uvijek je najbolje pomoć dobiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. 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?
- Koja su sredstva najprikladnija za moju kožu?



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

Odobrila 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>