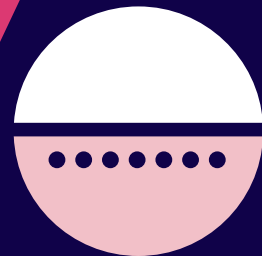


Dbanie o skórę

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Skóra jest największym organem naszego ciała. Posiadanie zdrowej skóry, bez rozdarć lub ran, jest istotne dla dobrego zdrowia.

Skóra jest tarczą ochronną, która zatrzymuje bakterie. Jeśli jest sucha lub pęknięta, bakteriom łatwiej jest przedostać się do twojego organizmu i spowodować infekcję.

Twoja skóra zmienia się z wiekiem. Może stać się cieńsza, może być podatna na urazy i dłużej się goić.

Uważaj szczególnie na skórę, by zredukować problemy takie, jak rozdarcia skóry, infekcje i urazy uciskowe (odleżyny).

Sposoby dbania o skórę

- Sprawdzaj skórę codziennie. Szukaj zmian, takich, jak wysypki, zaczerwienienia, ciemniejsze miejsca, opuchnięcie, pęcherze lub rany. Natychmiast powiedz o tym personelowi.
- 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.
- Nie wycieraj mocno skóry w miejscach blisko kości jak biodra, kostki u nóg lub kości ogonowej (kości krzyżowej).
- Powiedz personelowi, jeśli twoja skóra jest sucha lub swędzi. To nie jest normalne i powinno być leczone.
- Unikaj używania taśm, (takich, jak plaster samoprzylepny) na skórze. Mogą one spowodować uszkodzenie skóry.
- Zmieniaj pozycje, jeśli siedzisz na krześle lub leżysz w łóżku. Nawet małe przemieszczenia mogą zapobiec urazowi skóry.
- Jedz zdrowe jedzenie (owoce i warzywa) i pij dużo płynów (chyba, że masz limit na napoje).

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 lub uszkodzenia twojej skóry. 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?
- Jakie produkty są najlepsze dla pielęgnacji mojej skóry?



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.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5

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