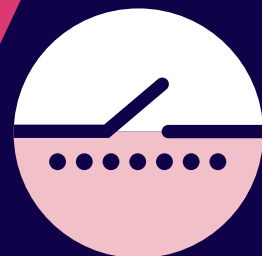


Vanjska oštećenja kože

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Vanjska oštećenja kože su puknuća ili poderotine na vanjskim slojevima kože. Koža se može oguliti od tkiva ili se potpuno oderati.

Vanjska oštećenja kože najčešće su na rukama, šakama i nogama. Velikim rascjepima ili poderotinama na koži može biti potrebno duže vremena da zarastu.

S godinama koža postaje suha i osjetljiva. Čak i mali udarac je može oštetiti ili oguliti. Posvetite puno pažnje zaštiti kože kako biste spriječili nastanak otvorenih rana.

Načini na koje je moguće spriječiti vanjska oštećenja 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.
- Dva puta na dan se mažite hidratantnom kremom, jer je suha koža vrlo podložna oštećenju.
- Kada se brišete, nježno upijajte vodu sa ručnikom. Nemojte je snažno trljati.
- Jedite zdravu hranu (poput voća i povrća) i pijte puno tekućine - osim ako vam unos tekućine nije ograničen.

Kako izbjeći vanjska oštećenja kože

- Pobrinite se da su vam nokti na rukama i nogama uvijek kratki i glatki.
- Nemojte nositi nakit koji vam može oštetiti kožu.
- Prekrijte oštre bridove na namještaju i drugim stvarima poput okvira za hodanje i bolesničkih kolica.
- Uvijek se potrudite da je okolina u kojoj se nalazite adekvatno osvijetljena. Trebate biti u stanju vidjeti kamo se krećete da biste izbjegli udaranje u namještaj.
- Nemojte žuriti (pogotovo na zahod). Tako se otvorena oštećenja na koži najčešće zadobiju.
- Ako nije vruće, nosite odjeću s dugim rukavima i nogavicama kako biste zaštitili kožu.
- Ako vam se koža lako oštećuje, možda ćete morati koristiti dodatne zaštitnike od mekog materijala (koji se još nazivaju i zaštitnicima za ekstremitete).
- Nemojte koristiti ljepljive trake (poput flastera). One vam mogu oštetiti kožu.

Njega i zaštita oštećene kože

Osoblje će znati kako brinuti za oštećenu kožu. Ako se ozlijedite, odmah ih obavijestite. Najprije je potrebno odmah zaustaviti krvarenje i očistiti ranu običnom ili slanom vodom (solnom otopinom). Ako je moguće, osoblje će pokušati lagano prevući oderani komad kože preko rane i pokriti ga sa zavojem.

Zajednički rad

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

Obavijestite osoblje čim primijetite poderotnu ili bilo kakvo oštećenje na koži. Nemojte čekati da se situacija popravi. Najbolje je pomoć potražiti 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 pregledati kožu?
- Koje je proizvode za njegu i održavanje kože najbolje koristiti?



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>