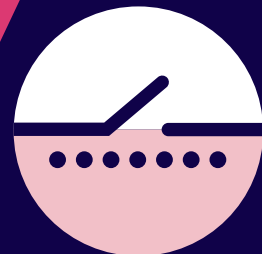


Rozdarcia skóry

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Rozdarcie skóry jest pęknięciem lub rozdarciem zewnętrznej warstwy skóry. Skóra może łuszczyć się lub odpaść zupełnie.

Rozdarcia skóry występują często na ramionach, dłoniach i nogach. Duże rozdarcia mogą wymagać długiego leczenia.

Twoja skóra z wiekiem może stać się bardzo sucha i wrażliwa. Nawet niewielkie uderzenie lub potknięcie może spowodować rozdarcie skóry.

Bądź ostrożny i dbaj o skórę, by zapobiec rozdarciom skóry.

Sposoby zapobiegania rozdarciom skóry

- 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.
- Używaj kremu nawilżającego dwa razy dziennie, ponieważ sucha skóra podatna jest na urazy.
- Kiedy wycierasz skórę, poklepuj ją delikatnie. Nie wycieraj mocno.
- Jedz zdrowe jedzenie (owoce i warzywa) i pij dużo płynów (chyba, że masz limit na napoje).

Jak zapobiegać zniszczeniu skóry

- Utrzymuj paznokcie u rąk i nóg krótkie i gładkie.
- Nie noś biżuterii, która mogłaby uszkodzić ci skórę.
- Obłóż ostre rogi mebli i przedmiotów, takich, jak chodziki i wózek inwalidzki.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo światła. Musisz widzieć, dokąd idziesz, aby uniknąć wpadania na meble.
- Spróbuj nie śpieszyć się, (a szczególnie do toalety). Wtedy najłatwiej o rozdarcie skóry.
- Jeśli nie jest zbyt gorąco, noś ubrania z długimi rękawami i nogawkami, aby chronić skórę.
- Jeśli twoja skóra jest podatna na urazy, możesz użyć dodatkowego podszycia (nazywanego często ochraniaczami skóry) dla ochrony skóry.

- Nie używaj taśm (takich, jak plaster samoprzylepny) na skórze. Mogą one spowodować uszkodzenie.

Sposoby ochrony przeciw rozdarciom skóry

Personel będzie wiedział, jak troszczyć się o rozdarcia skóry. Powiedz im natychmiast, jeśli zrobisz sobie krzywdę.

Każde krwawienie musi zostać zatrzymane i delikatnie oczyszczone wodą lub wodą z solą (solą fizjologiczną). Jeśli to możliwe, personel postara się zastąpić oddartą skórę przez delikatne naciągnięcie skóry z powrotem na ranę i następnie przykrycie jej nieprzylepnym opatrunkiem.

Wspólna praca

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

Powiedz personelowi, jeśli tylko zauważysz rozdarcie skóry lub jakikolwiek uraz skóry. Nie czekaj aż sam 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>