

Rách da

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Vết rách da là một vết nứt hoặc rách tại lớp da ngoài cùng. Da có thể bong ra hoặc bị đứt rời hẳn.

Rách da thường xảy ra ở cánh tay, bàn tay và chân. Những vết rách da lớn có thể sẽ lâu lành.

Da quý vị có thể trở nên rất khô và dễ bị tổn thương khi quý vị già đi. Ngay cả một cú va hay đụng chạm nhẹ cũng có thể khiến quý vị bị rách da.

Quan tâm hơn nữa đến việc bảo vệ và chăm sóc da của quý vị để giúp phòng ngừa rách da.

Các cách phòng ngừa rách da

- Dùng sữa tắm không xà bông hoặc giấy ướt không tắm nước hoa. So với xà bông, những thứ này sẽ tốt hơn cho da của quý vị và không làm khô da. Quý vị có thể mua các sản phẩm này tại siêu thị hoặc nhà thuốc.
- Sử dụng kem dưỡng ẩm da hai lần một ngày, vì da khô rất dễ bị tổn thương.
- Khi lau khô da, hãy vỗ nhẹ. Đừng chà xát mạnh.
- Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe (trái cây và rau) và uống nhiều nước (trừ khi quý vị bị hạn chế về chất lỏng).

Làm thế nào để tránh tổn thương da

- Cắt ngắn và nhẵn móng tay và móng chân.
- Không đeo đồ trang sức có thể làm rách da.
- Bọc hoặc lót các cạnh sắc trên đồ nội thất và những thứ như khung đi bộ và xe lăn.
- Đảm bảo có đủ ánh sáng. Quý vị cần nhìn thấy đường khi đi để có thể tránh va vào đồ nội thất.
- Cố gắng không vội vàng (đặc biệt là vào nhà vệ sinh). Phần lớn những vụ rách da xảy ra vào lúc này.
- Nếu trời không quá nóng, hãy mặc áo dài tay và quần dài để bảo vệ làn da của quý vị.
- Nếu da của quý vị rất dễ bị tổn thương, quý vị có thể sử dụng thêm miếng lót (thường được gọi là miếng lót bảo vệ tay chân) để bảo vệ da của quý vị.
- Không dùng băng keo (như băng dán vết thương) trên da. Chúng có thể gây ra tổn thương.

Các cách chăm sóc cho da bị rách

Nhân viên sẽ biết cách chăm sóc cho da bị rách. Hãy cho họ biết ngay nếu quý vị bị thương.

Mọi chỗ chảy máu cần phải được rịt lại ngay và nhẹ nhàng lau sạch bằng nước thường hoặc nước muối (dung dịch nước muối). Nếu có thể, nhân viên sẽ đặt lại lớp da rách vào chỗ vết thương rồi sau đó băng lại bằng băng không dính.

Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết ngay lập tức nếu quý vị bị rách da hay nhận thấy bất cứ sự thay đổi nào với da của quý vị. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có thể giúp tôi kiểm tra da được không?
- Những sản phẩm nào tốt nhất để giữ da của tôi khỏe mạnh?



Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến aqiu@dhhs.vic.gov.au

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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