

Pomičite se, pomičite se, pomičite se!

Kako spriječiti dekubitus

Što je dekubitus?

- Dekubitus je oštećenje kože izazvano stalnim pritiskom.
- Dekubitus može izgledati kao manja promjena, npr. crvenilo na koži, ali ispod površine kože može biti puno veće oštećenje.

Na kojem dijelu tijela se može pojaviti dekubitus?

- Dekubitus se obično pojavljuje na košćatim dijelovima - osobito na petama, zadnjici i nožnim prstima.



Tko može dobiti dekubitus?

- Svaka osoba koja je vezana za krevet ili stolicu, koja se ne može micati, koja je izgubila osjećaj osjetljivosti, osjećaj kontrole u crijevima i u mjehuru, koja ima slabu ishranu, koja se ne osjeća dobro ili kojoj prijeti opasnost da može dobiti dekubitus.

Odricanje odgovornosti: Ove zdravstvene informacije su namijenjene samo u svrhu opće naobrazbe. Molimo vas posavjetujte se sa zdravstvenim stručnjakom o tome odnose li se ove informacije na vas.

© Copyright State of Victoria, Department of Human Services, 2004
Materijal se može slobodno umnožavati u svrhu poduke, ali ne u svrhu ostvarivanja dobiti.

Web stranica: www.health.voc.gov.au/qualitycouncil

Što možete učiniti?

Pomičite se, pomičite se, pomičite se

- Najbolje što možete učiniti je smanjiti stalni pritisak pokušavajući da budete aktivni i često mijenjati položaj, bez obzira ležali u krevetu ili sjedili na stolicama.
- Ako se ne možete sami pomicati, osoblje će vam pomoći da stalno mijenjate položaj.
- Za smanjenje pritiska na određenim mjestima može se koristiti posebna oprema kao što su zračni madraci, jastuci i boce.

Pazite na kožu

- Pazite da vam koža i prostirka bude uvijek suha. Recite osoblju ako vam je koža ili prostirka vlažna.
- Recite osoblju ako vas boli u predjelima oko kostiju ili ako primijetite crvenilo, plikove ili ranu na koži.
- Izbjegavajte masirati kožu preko košćatih dijelova tijela.
- Koristite blagi sapun i mažite kremom suhu kožu.

Pazite da vam ishrana bude uravnotežena

Želite li više znati?

- Pitajte medicinku sestru ili zdravstvenog stručnjaka.