

Hareket hareket hareket!

Yatak yaralarını önlemek için

Yatak yarası nedir?

- Yatak yarası (İngilizce pressure ulcer/sore ya da bed sore denilmektedir) aşırı baskı nedeniyle cildin bir bölümünde meydana gelen hasardır.
- Yatak yarası ilk bakışta küçük bir durum gibi gözükabilir; örneğin cilt üzerinde kızarıklık gibi. Ancak, cilt altında daha büyük bir hasar gizli yatıyor olabilir.

Vücutun neresinde görülür?

- Yatak yarası çoğunlukla vücutun kemik çıkıntısı bulunan bölümlerinde, özellikle de topuk, kalçanın kaba etleri ve ayak parmaklarında görülür.



Yatak yarası kimlerde görülür?

- Yatakta yatmaya veya tekerlekli sandalyede oturmaya mecbur olan, hareket kısıtlılığı olan, duyu kaybı olan, büyük veya küçük tuvaletini tutamayan, kötü beslenen veya hasta durumda olan kişilerde yatak yarası görülme riski bulunmaktadır.

Yasal uyarı: Bu sağlık bilgileri sadece genel eğitim amacıyla verilmektedir. Bu bilgilerin sizin durumunuz için geçerli olup olmadığını öğrenmek için doktorunuzla görüşünüz.

© Copyright Victoria Eyaleti, Toplum Hizmetleri Bakanlığı, 2004

Bu yayın sadece eğitim amacıyla ücretsiz olarak çoğaltılabilir. Kar amacıyla çoğaltılamaz.

Web sitesi: www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Ne yapabilirsiniz?

✓ Hareket hareket hareket

- Yapabileceğiniz en iyi şey, ister yatakta yatıyor ister sandalyede oturuyor olun hareket ederek baskıyı hafifletmektir.
- Siz kendiniz hareket edemiyorsanız, görevli personel yatış veya oturuş şeklinizi düzenli olarak değiştirmenize yardımcı olacaktır.
- Vücutun belirli bölümlerindeki baskıyı hafifletmek için havalı döşekler, minderler veya patik gibi özel aletler kullanılabilir.

✓ Cildinize iyi bakın

- Cildinizi ve yatağınızı kuru tutmaya özen gösterin. Elbiseniz veya yatağınız nemli ise görevli personele söyleyin.
- Vücutunuzun kemiksi bir bölümünde sızı veya ağrı varsa veya cilt üzerinde kızarıklık, yara veya çatlama görürseniz görevli personele bildirin.
- Vücutunuzun kemiksi bölümleri üzerindeki cildinizi ovmayın.
- Hafif bir sabun kullanın ve kuru cildinizi nemlendirin.

✓ Dengeli beslenin

Daha fazla bilgi almak ister misiniz?

- Hemşirenize veya sağlık bakımı görevlinize danışın.