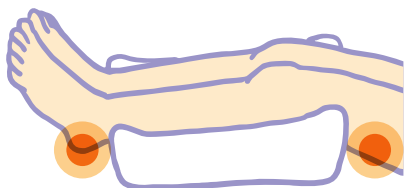


Uporabljajte preventivne pripomočke za zmanjševanje pritiska v postelji, na stolu ali vozičku. Uporabljajte penaste blazine, da preprečite dotikanje kolen in gležnjev med seboj.



Ustrezno ležišče

Vaše ležišče naj bo udobno ob uporabi kvalitetne žimnice in blazine (brez vdolbin). Preventivno blazino in pripomočke si lahko sposodite v posebnih prodajalnah s sanitetnim materialom. Posteljno perilo naj bo iz naravnih materialov, pižama naj bo udobna in ne preozka, pri čemer bodite pozorni na gumba.

Z naročilnico, ki jo dobite pri svojem osebnem zdravniku za izdajo medicinsko-tehničnih pripomočkov, imate možnost izposoje postelje, preventivne blazine, inkontinenčnih pripomočkov.



Prehrana

Uživajte raznovrstno hrano, kalorično bogato z zadostno količino beljakovin, ki jih vsebujejo meso, sir, jajca, ribe.



Ne pozabite na tekočino. Izsušena koža izgubi elastičnost, je slabše prekrvavljena in zato bolj občutljiva za poškodbe. Uživajte raznovrstno hrano iz vseh prehranskih skupin in sledite svojemu prehranskemu načrtu. Hrano si razdelite v več manjših obrokov. Slaba prehranjenost vodi do zmanjšanja dovajanja hranil v tkiva. Velik problem je pomanjkanje beljakovin, vitamina A, C in E ter cinka in železa. Pri veliki izgubi telesne teže ali podhranjenosti je priporočljivo uživanje prehranskih dodatkov v obliki napitkov.

Bodite pozorni!

Ob pojavu rdečine, bolečine na izpostavljenem delu telesa – kostni štrlini - se posvetujete z vašo patronažno medicinsko sestro ali osebnim zdravnikom o vaši ogroženosti za nastanek RZP in skupaj pripravite preventivni program.

Dodatne informacije dobite na www.dors.si

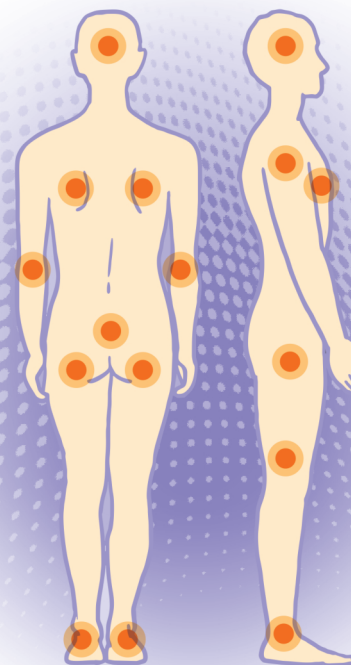
Avtorji zloženke:

Vanja Vilar, viš. med. ses., dipl. ekon, ET, Oti Mertelj, dipl. m. s.,
Frančiška Pinoza, dipl. m. s., dipl. up. org, Anita Jelen, mag. zdr. nege

Razjeda zaradi pritiska (RZP)

Kaj moramo vedeti o njej? Kako jo preprečiti?

- Menjava lege telesa - položaji
- Nega kože
- Vlažnost kože
- Ustrezno ležišče
- Prehrana

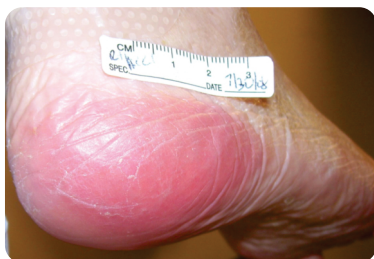


Kaj je razjeda zaradi pritiska?

Razjeda zaradi pritiska (RZP) je poznana kot preležanina ali decubitus, pri čemer pride do omejene poškodbe kože in spodaj ležečega tkiva.

Kdaj lahko nastane?

- Ob predolgem ležanju v postelji, ko nerazbremenjeni pritisk vpliva na izpostavljene predele telesa,
- ob nepravilnem sedenju in previsoko dvignjenem vzglavju zaradi delovanja strižnih sil,
- ob nepravilnem dvigovanju, nepravilnem obračanju in prelaganju iz postelje zaradi trenja,
- ob vlažnosti kože (uhajanje blata in urina),
- ob nepravilni legi različnih pripomočkov (urinski kateter, opornice, kisikova maska ...)



Prva znaka pri nastanku RZP sta rdečina kože in bolečina, ki ne izgineja kljub prenehanju pritiska.

Kako lahko sami preprečite nastanek RZP?

Nega kože

Dnevno izvajajte pregled kože celega telesa, tudi med kožnimi gubami. Pozorni bodite na rdečino, bolečino in morebitne poškodbe kože. Pri tem si lahko pomagata z ogledalom.

Vzdržujte čisto in suho kožo. Uporabljajte vlažilne kreme za nego suhe kože.

Za zaščito kože pred izločki uporabljajte vlažilne zaščitne kreme.

Zaščita kože je možna tudi s preventivnimi silikon-skimi oblogami, ki jih namestite na izpostavljene predele, kot je npr. trtica. Kljub oblogi je potrebno redno pregledovanje tega predela.

Vlažnost kože

Pri uhajanju blata in urina uporabite pripomočke (hlačne plenice, predloge). Pazite na pravilno namestitev plenice, saj vam lahko nepravilno nameščena plenica poškoduje kožo.

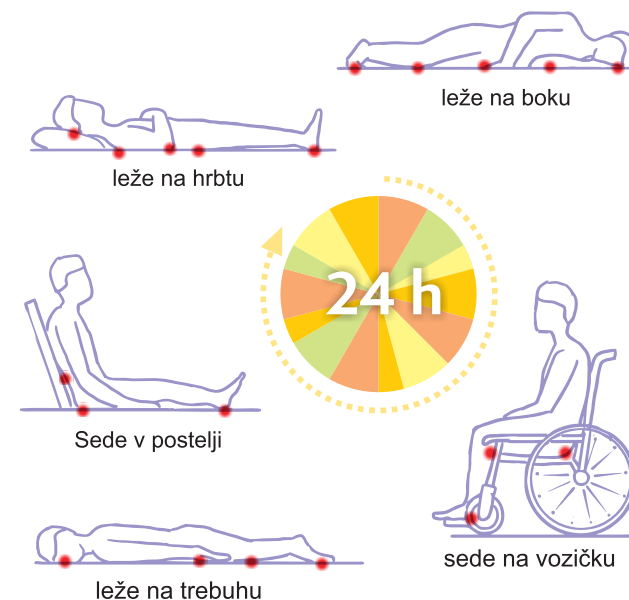
Očistite kožo takoj, ko pride v stik z urinom ali blatom. Prekomerna vlaga in alkalni izloček povzročata poškodbe kože.

Bodite aktivni in sodelujte pri dnevnih dejavnostih.

Menjava položajev

Pri menjavi položaja se dvigujte, pomagajte si z uporabo postelnega trapeza ali prosite za pomoč svojce ali osebe, ki vas negujejo. S tem preprečite drgnjenje ob podlago in morebitne poškodbe kože.

Če ste popolnoma negibljivi, naj vam pod noge namestijo penaste blazine, da pete ne pritiskajo na posteljo.



Če je že prišlo do poškodbe kože, to je RZP (rdečina, odrgnina), se izogibajte ležanju na tem mestu. Če ležite v postelji, spremenite položaj na 2 uri, oziroma prosite za pomoč, da vas obrnejo. Če sedite na stolu ali vozičku, spremenite položaj na 1 uro in dvignite zadnjico ali se nagnite naprej vsakih 15 minut.