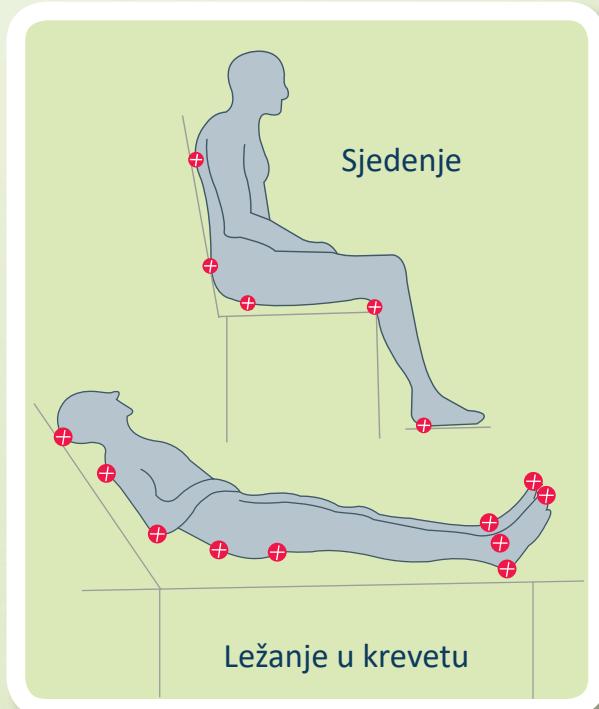


MJESTA NA KOJIMA NASTAJE DEKUBITUS

Dekubitus nastaje na koštanim dijelovima tijela – osobito na petama, laktovima, kukovima, stražnjici i slabinskom dijelu kralježnice, ali može nastati svuda gdje postoji stalan pritisak na kožu. Crveni križići obilježavaju mjesta na tijelu koja su pod rizikom od dekubitusa.



SPREČAVANJE DEKUBITUSA

SPREČAVANJE DEKUBITUSA



ZAPAMTITE

1. Krećite se
2. Vodite brigu o koži
3. Jedite zdravu hranu

Pacijenti u bolnici su pod rizikom od dekubitusa koji se često naziva i rana od zaležaja.



U ovoj brošuri se navode tri jednostavne radnje koje mogu smanjiti rizik od dekubitusa:

1. Krećite se
2. Vodite brigu o koži
3. Jedite zdravu hranu

KREĆITE SE



U KREVETU:

- Dok ležite u krevetu, okrenite se ili često mijenjajte položaj.
- Kad mijenjate položaj, koristite jastuke za potporu, ako vam je potrebna.
- Ako se ne možete sami pomjerati, zamolite osoblje da vam pomogne redovito promijeniti položaj.

IZVAN KREVETA:

- Često mijenjajte položaj na stolici.
- Budite aktivni odlazeći u šetnje, ako vam je to moguće.



VODITE BRIGU O KOŽI

- Kažite osoblju ako osjetite nelagodu, bol ili nažuljanost na koštanom dijelu tijela ili ako primijetite crvenilo, plikove ili ispucalu kožu.
- Držite kožu i posteljinu čistom i suhom.
- Recite osoblju kad su vam osobno rublje i posteljina vlažni.
- Koristite hidratantni losion kako biste spriječili sušenje i pucanje kože. Osoblje će primijeniti losion na mesta koja ne možete sami dosegnuti.
- Očistite kožu čim se isprlja.
- Može se koristiti posebna oprema za smanjenje pritiska na ugroženom dijelu tijela, kao što su zračni madraci, jastuci i čizme.
- Koristite blago sredstvo za pranje ili hidratantni sapun kako biste spriječili sušenje kože.



JEDITE ZDRAVU HRANU

- Dobra prehrana igra ključnu ulogu u zaštiti kože i zacjeljivanju rana.
- Nemasno meso, perad, riba, jaja, grah/mahunarke, povrće, voće i mlječni proizvodi su dobri izvori željeza i proteina koji pomažu u zacjeljivanju rana.
- Morate piti dosta tekućine kako biste bili dobro hidrirani.
- Razgovarajte s dijetetičarem ili nutricionistom.
- Uzimajte prehrambene dodatke, kako su vam prepisani.

