

Yotoq yaralarining oldini olish

Teri parvarishi va bosimni kamaytirish



Yotoq yarasi — uzoq bosim tufayli teri va uning ostidagi to‘qimalarning shikastlanishi. Erta sezish muhim.

Ushbu bukletda

1. Terini har kuni tekshiring
2. Bosimni kamaytiring
3. Terini asrang

Bu qo‘llanma shaxsiy davolash rejasini almashtirmaydi. Savollaringizni shifokor yoki hamshira bilan muhokama qiling.

Terini har kuni tekshiring

01 Qayerlarga qarash kerak

Dumg'aza, tovon, son, tirsak, kurak va quloq atrofini ko'ring. Naycha, niqob yoki boshqa moslama tegib turgan terini ham tekshiring.

02 Dastlabki belgilar

Ketmaydigan qizarish, to'q yoki binafsha dog', issiqlik, qattqlik, shish yoki og'riq bo'lishi mumkin. To'q rangli terida rang o'zgarishi kamroq bilinishi mumkin.

03 Yara ochilishini kutmang

O'zgargan joyga bosimni kamaytiring va hamshiraga xabar bering. Teri butun bo'lsa ham uning ostida shikastlanish bo'lishi mumkin.

ESDA TUTING

Teridagi o'zgarishni erta sezish muhim.

Bosimni kamaytiring

01 Holatni o'zgartirish

Burish va o'tirish tartibini hamshira bilan kelishing. Oraliq bemorning terisi, harakati, to'shagi va qulayligiga mos bo'lsin. Og'riq kuchaysa rejani qayta ko'rib chiqing.

02 Tovon va tayanchlar

Hamshira ko'rsatmasi bilan boldir ostiga yostiq qo'yib, tovon bosimini kamaytirish mumkin. Tizzalar va to'piqlar bir-biriga ishqalanmasin.

03 Mos to'shak

Bosimni kamaytiruvchi matras yoki yostiq zarur bo'lishi mumkin. U holatni o'zgartirish o'rnini to'liq bosmaydi. Bemorni choyshab ustida sudramang.

ESDA TUTING

Teridagi o'zgarishni erta sezish muhim.

Terini asrang

01 Toza va quruq tuting

Nam yoki iflos taglikni o'z vaqtida almashtiring. Terini ishqalamasdan quriting. Zarur himoya kremi hamshira tavsiyasi bilan ishlating.

02 Nimalarni qilmaslik kerak

Qizargan joyni uqalamang. Halqa shaklidagi rezina yostiq ishlatmang. Yaraga spirt, yod, kukun yoki uy sharoitidagi aralashmalarni o'zboshimchalik bilan surtmang.

03 Tibbiy yordam kerak

Pufak, ochiq yara, yiring, yomon hid yoki kuchayayotgan og'riq bo'lsa, shu kuni murojaat qiling. Isitma va umumiy ahvol yomonlashishi tezkor baholashni talab qiladi.

Bog'lanish uchun

Shifokor / hamshira: _____

Telefon: _____

Shoshilinch tez tibbiy yordam: 103

Manbalar: NHS • Pressure ulcers • NHS Gloucestershire • Pressure ulcer prevention