

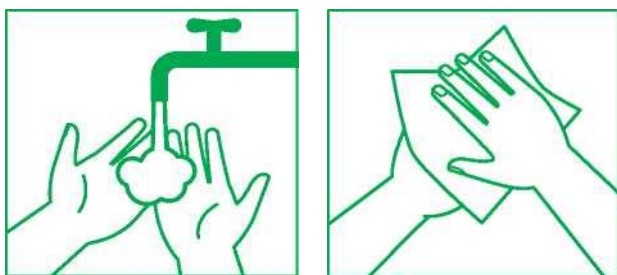
Pielęgnacja owrzodzenia żylnego kończyn dolnych w warunkach domowych

Zdolność do samodzielnej pielęgnacji w przypadku zachorowania na owrzodzenie żylnie kończyn dolnych może zwiększyć niezależność i poprawić jakość życia pacjenta.

Jeżeli chorujesz na owrzodzenie kończyn dolnych, możesz podjąć następujące kroki, aby pomóc w gojeniu.

Krok 1: Przygotowanie

Oczyść powierzchnię roboczą odpowiedniej wielkości. Zgromadź potrzebne środki, czysty ręcznik, wiaderko/miskę, kompresor **Debrisoft**[®], środek zmiękczający, opatrunki i odzież uciskową. Dokładnie wymyj ręce i wysusz przy użyciu czystego ręcznika lub ręczników papierowych.



Krok 2: Wymyj kończynę

Ostrożnie zdejmij odzież uciskową i opatrunki. Wymyj kończynę w wiaderku/misce/pod prysznicem ciepłą wodą przy użyciu ściereczki, delikatnie czyszcząc skórę i usuwając wszelkie nagromadzone środki zmiękczające. Delikatnie osuszyc ręcznikiem.

Krok 3: Wyczyść ranę

Małe w łóżyskach rany często znajdują się złogi i bakterie, które należy usunąć. Jeżeli lekarz przypisał Ci do stosowania lub masz dostęp do kompresora **Debrisoft**[®] możesz je usunąć nie odczuwając przy tym prawie żadnego dyskomfortu. Namocz kompresor **Debrisoft**[®] niewielką ilością wody z kranu i stosuj przez co najmniej 2 minuty. Po użyciu kompresor należy wyrzucić.



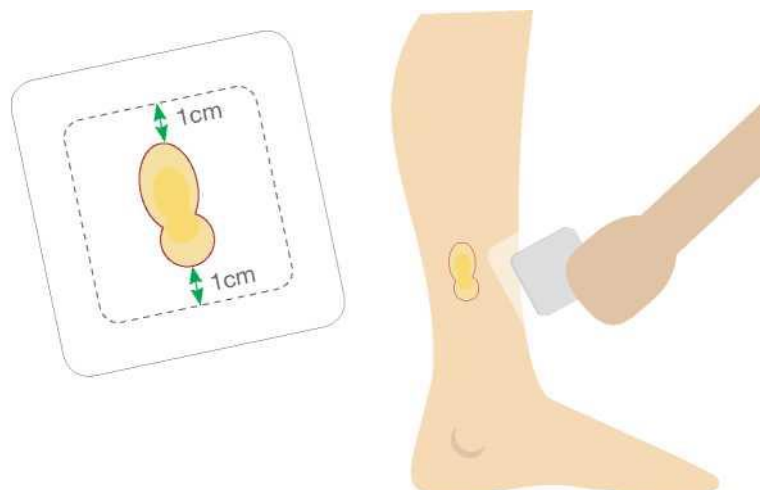
Krok 4: Pielęgnacja skóry

Jeżeli na kończynie nagromadziły się martwe komórki naskórka, a posiadasz kompresor **Debrisoft**[®], użyj kompresora wykonując zamasztyte pociągnięcia w celu usunięcia pozostałości naskórka. Zastosuj środek zmiękczający w kierunku z włosom, aby nawilżyć zdrową skórę, unikając miejsca, w którym zostanie nałożony opatek samoprzylepny, gdyż może to przeszkodzić w jego odpowiednim przywieraniu.

Ważna wskazówka: staraj się nie zrywać martwych komórek naskórka, gdyż może to spowodować popęknięcie skóry

Krok 5: Nałóż opatek

Upewnij się, że został usunięty cały materiał opakowaniowy. Niektóre opatrunki posiadają powłokę klejącą i w celu ich nałożenia trzeba usunąć podkładkę uciskową. Upewnij się, że pomiędzy brzegiem rany a brzegiem opatunku jest co najmniej 1 centymetr przerwy.





Krok 6: Nakładanie odzieży uciskowej

A) Nakładanie odzieży uciskowej ReadyWrap®

Najpierw należy założyć podkładkę uciskową, następnie opaskę uciskową na stopę a na koniec opaskę uciskową podkolanową.

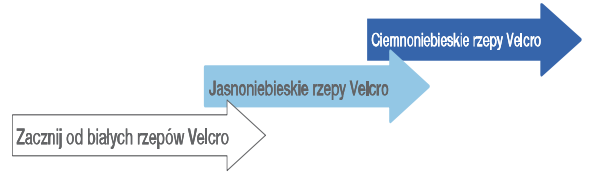
Naciągnij maksymalnie rzepy VELCRO® i zapnij

Zacznij od białych rzepów mocujących, następnie przejdź do jasnoniebieskich, a na koniec zapnij rzepy ciemnoniebieskie.

Upewnij się, że opaska uciskowa podkolanowa zachodzi 1 cm na opaskę uciskową na stopie.

Zapnij biały rzep mocujący na dole opaski uciskowej podkolanowej najpierw wykonując owinięcie w poziomie a następnie w pionie.

(Szczegółowa instrukcja znajduje się w broszurze informacyjnej pacjenta w pakiecie).



Ważna wskazówka: Przejdź się korytarzem a następnie w górę schodów, starając się zapamiętać kolejność zakładania rzepów VELCRO®

B) Activa® i Actilymph® Nakładanie pończochy uciskowej

Aby nałożyć pończochę uciskową, najpierw załóż jedwabną podkładkę z palcami, a następnie wierzchnią warstwę uciskową bez palców.

Krok 1: Przygotuj pończochę

W celu łatwiejszego zakładania pończochy, wywin ją na lewą stronę. Można to zrobić w 3 prostych krokach - Sięgnij, chwyc i ściągnij.

Sięgnij: Po prostu wsuń rękę do środka pończochy, aż do piętki.

Chwyc: Delikatnie złap za piętę i nadal trzymając piętę,

Ściągnij: Ściągnij w dół górę pończochy, aby wywinąć ją na drugą stronę. Dzięki temu obszar palców będzie schowany.

Krok 2: Nałóż pończochę

Wsuń palce z przodu pończochy i delikatnie pociągnij stopę w górę.

Teraz zbij pończochę od góry i delikatnie pociągnij w stronę kostki i łydki

Krok 3: Dopasuj, aby zapewnić komfort użytkowania

Wygladź wszelkie zmarszczki pończochy. Wypchnij obszar palców do przodu. Wygladź strefy na kostce i na stopie i upewnij się, że ruch palców nie jest ograniczony.

Krok 4: Nałóż górną warstwę uciskową

W momencie gdy podkładka uciskowa jest prawidłowo założona na kończynę, na podkładkę nakłada się górną warstwę uciskową. Można to zrobić ponownie wykonując kroki od 1 do 3.



7. Sygnały ostrzegawcze

Niepokojące sygnały ostrzegawcze:

- Nowe zaczerwienienie i obrzęk skóry wokół owrzodzenia, któremu może towarzyszyć wysoka temperatura (gorączka) i/lub złe samopoczucie lub utrata apetytu
- Jakikolwiek inne trwałe nowe przebarwienie na Twoich nogach lub palcach
- Zielony lub nieprzyjemny wysięk lub nieprzyjemny zapach pochodzący z owrzodzenia
- Zwiększony ból nogi lub dyskomfort, którego nie da się uśmierzyć stosując standardowe środki przeciwbólowe
- Uciążliwe drętwienie, zmienione odczuwanie (wrażenie) lub mrowienie, które nie mija po wykonaniu ruchów kończyną
- Zwiększony obrzęk nóg lub palców, który nie jest typowym objawem
- Nowa rana
- Zwiększony wysięk z nogi i/lub istniejącej rany, którego nie da się zahamować za pomocą obecnie stosowanego opatrunku lub odzieży uciskowej

Jeżeli zauważysz jakikolwiek z wyżej wymienionych sygnałów ostrzegawczych, należy niezwłocznie skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia lub zadzwonić pod numer 111 NHS.

W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt z naszym zespołem Rozwiązań dla Klienta pod numerem **08450 606707** lub adresem e-mail **customersolutions@uk.lrmed.com**

Zapraszamy również na naszą stronę internetową **www.lrsselfcare.co.uk**, na której oferujemy dedykowany chat online, gdzie możesz uzyskać potrzebne wsparcie

Prosimy stosować się do zaleceń Państwa lekarzy, po wykonaniu pełnej diagnozy.

Debrisoft®, ReadyWrap®, Activa® oraz Actilymph® to zastrzeżone znaki handlowe firmy L&R

VELCRO®, zastrzeżonego znaku handlowego firmy VELCRO Industries B.V.

L&R Medical UK Ltd, 1 Wellington Court, Lancaster Park, Needwood, Burton on Trent, Staffordshire DE13 9PS

można nas znaleźć na



@LRSelfCare

M2791 V1.1