

Decubitustan korunma

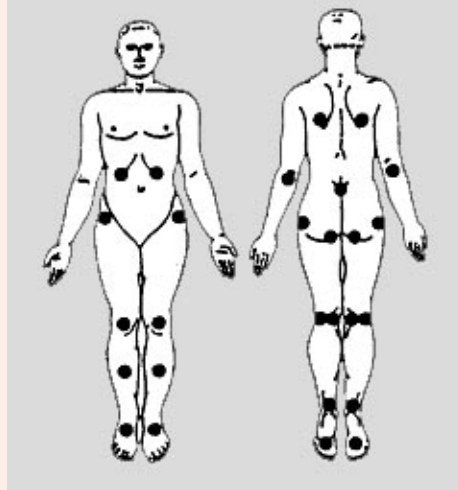
Yatak yarası nasıl önlenabilir

DECUBITUS (yatak yarası)

Bu “yatak yarası” veya “oturma yarasına” verilen tıbbi isimdir. Hastalık veya kaza nedeniyle çok yatakta yatan veya (tekerlekli) sandalyede oturanlarda görülür. Genç, ihtiyar, şişman veya zayıf, herkes decubitus olabilir ve bu bir kaç saat içinde ortaya çıkabilir.

DECUBITUSUN NEDENİ

Bu, derinin uzun süreli baskı altında kalması ve/veya sürtünmeyle ortaya çıkar. Bu nedenle derideki doku deriye ve deri altına sıkışır. Bu nedenle oksijen alamaz ve “ölür”. Savunmazsız yerler aşağıdaki gibidir:



DECUBITUSU NASIL TANIYABİLİRSİNİZ

Decubitus deride ve kemik arasında az doku olan yerlerde acı ve kızarıklıkla başlar. Öncelikle topuklar, kuyruk kemiği ve dirsekler savunmasızdır. Buralarda zor iyileşen yaralar ortaya çıkabilir.

DECUBITUSU NASIL ONLEYEBİLİRSİNİZ



Değişik yatma ve vücut duruşunun değiştirilmesi

Decubitusu değişik şekilde yatarak ve vücut şeklini değiştirerek önleyebilirsiniz. Eğer yatalaksanız, en azından dört saatte bir olmak üzere yatma şeklinizi değiştirin. Örneğin sırt üstü, bir bölüm veya tamamıyla yan tarafta, bir bölüm veya tamamen karın üstünde, bir kez daha dik veya dümdüz uzanarak. Yatağın diz yastığını aşağıya sarkmayı sınırlamak için kullanın veya bacağın alt kısmına topuklardaki basıncı azaltmak için, yastıklar koyun. Bu konuda çekinmeden hastabakıcıdan yardım/tavsiye isteyin. Bazen özel bir anti – decubitus şilte kullanmak gerekebilir.

Sürtünme

Sürtünme yatakta veya sandalyede olabildiğince az ileri geri kayarak önlenir. Eğer kollarınızı veya bacaklarınızı hareket ettirecekseniz veya dik oturmak istediğinizde, çarşafın üstünden kaydırmayın, ancak kendinizi olabildiğince kaldırın, böylece deri tabandan kalkar. Gerekirse bir hastabakıcıdan yardım isteyebilirsiniz. Dikişsiz keten havlu çoraplar yatakta sürtünme güçlerinin bir miktarını azaltabilir.

YATAKTA VE SANDALYEDE YATMA VE OTURMA ŞEKLİ

Doğru şekiller :	
 <p>sürtünme güçlerini azaltmak için bacak bölümü baş bölümünün aynı açısındaki seviyede</p>	 <p>ağırlık oturma bölümü, ayaklar, bacaklar ve bele dağıtılmış şekilde</p>

Yanlış şekiller :			
 <p>yatakta yarım oturmada sürtünme güçleri kalça kemiği ve topuklarda</p>	 <p>belde bir yastık olduğunda aşağı sarkarsınız, böylece sürtünme güçleri kalça kemiğinde ve kalçalardadır ve bacağın üst bölümünde daha fazla basınç vardır</p>	 <p>çok alçak ayak desteğinde ayaklar daha az yük taşır ve kalça ve kalça kemiğinde daha fazla sürtünme güçleri vardır</p>	 <p>çok yüksek ayak desteğinde kalçada çok fazla basınç vardır</p>

Deri bakımı

Deriyi, yağı almayan bir sabunla (Ph-neutrale) temizleyin ve çok sert yıkamayın. Deriyi bir "Ph-neutrale" krem veya losyonla koruyun. İdrar kaçırmaktan rahatsız olan kişilerde deriyi kuru tutmak ve doğru alt bezi kullanmak önemlidir.

Kaygan taban katı

Kaygan, temiz ve kuru taban katına dikkat edin. Bu giysi için de geçerlidir. Bunun anlamı: çarşaflardaki veya sandalyedeki ve nevresimdeki kırışıklıkları önlemeyi ve örneğin ekmek kırıntılarından temiz tutmayı deneyin.

Gıda

Yeterli ve değişik yemeye ve içmeye çalışın. Günde en az 1,5 litre için, bu derinizin kondisyonu için yararlıdır. Gerektiğinde bir diyetisyen, hekim veya hemşireden tavsiye isteyin.

Yara/decubitus hastabakıcısı

Kendinizin de decubitus rizikosu olup olmadığına dikkat etmeniz önemlidir. Hastanede decubitus olma rizikosu yüksekse veya decubitus varsa devreye giren bir yara/decubitus hemşiresi vardır.