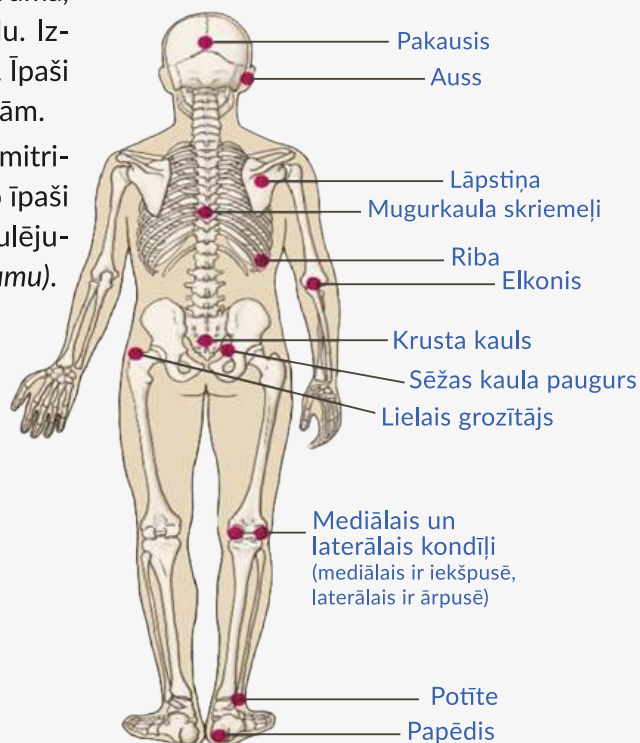


## Ādas kopšana

- Ādas apskate vismaz vienu reizi dienā. Pašapskate, izmantojot spoguļi, vai apskata otrs cilvēks. Jāpievērš uzmanību jebkādam izmaiņām.
- Ja tiek pamanītas ādas izmaiņas – sārtums, bālums, tūska, izsitumi u.c., šo vietu maksimāli atslogot. Ja dinamiskā stāvoklī pasliktinās – nepieciešama ārsta konsultācija.
- Individuāls mazgāšanās plāns. Izvairīties no karsta ūdens. Lietot maigus mazgāšanas līdzekļus. Mazgājot ādu nedrīkst berzt.
- Samazināt ārēju faktoru: mitruma, auksta gaisa iedarbību uz ādu. Izvairīties no ādas macerācijas. Īpaši pievērst uzmanību ādas krokām.
- Vismaz 2x/dienā lietot ādas mitrinošus krēmus vai losjonus, jo īpaši reģionos ar sausu ādu un izgulējumu riska zonās (skat.1. Zīmējumu).



## POZICIONĒŠANA UN AKTIVITĀTES

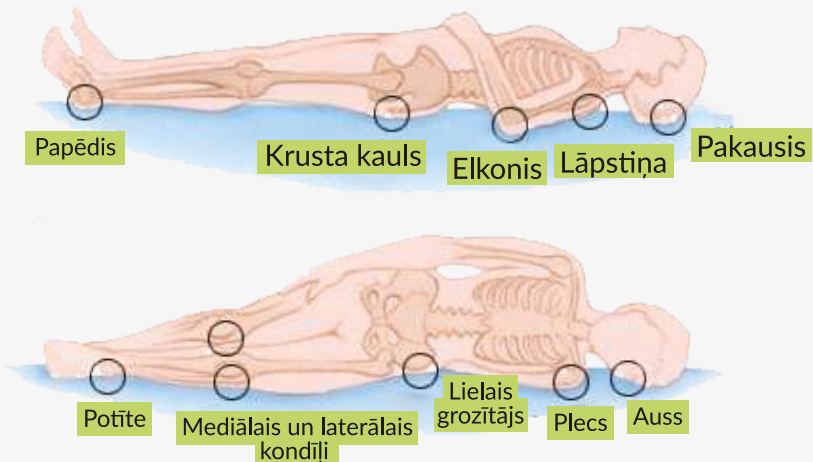
- Nemasēt ādas reģionus ap kaulu izciļņiem.
- Ievērot grozīšanas, prepozīcijas (ķermeņa novietojuma) tehnikas, izvairīties no berzes un bīdes.
- Lietot lubrikantus, lai mazinātu berzi, nelietot pūderus.
- Ievērot rehabilitācijas rekomendācijas.
- Regulāra gultas veļas maiņa. Sekot līdzi, lai gultas virsma būtu gluda, bez krokām.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"

## Guļošiem pacientiem:

- Pozas maiņa ik divas stundas. Ne-lielas pozas maiņas, bet bieži. Ne-pieciešams pacienta grozīšanas plāns.
  - Lietot polsterus (spilvens), lai novērstu kaulu izciļņu tiešu noslogošanu, kā arī to savstarpējo saskari (potītes vai ceļi).
  - Pilnīgi atslogot papēžus – kāju iecelšana jeb polsterēšana kājai visā tās garumā, atstājot brīvu papēdi.
  - Pozicionējot uz sāniem, izvairīties no gūžas kaulu tiešas noslogošanas – pozicionēt slīpi.
  - Gultas galvgali novietot iespējami zemāk (līdz 300) un, ja to paceļ, tad uz iespējami īsāku laiku.
  - Ķermeni pozicionēt tā, lai pacients nevarētu slīdēt pa virsmu.
  - Pacientu pārvietojot nevilkt, bet izmantot palīgierīces. Pacientu pārvietot piepaceļot.
  - Izmantot spiedienu samazinošas virsmas, pretizgulējuma matračus.
- Nepieļaut ādas macerāciju, urīna un fekāliju nekontrolētu atrašanos uz āda. Urīns un fekālijas būtiski samazina ādas aizsardzības spējas.*



## Pacientiem ratiņkrēslā:

- Piepacelšanās no sēdekļa ik pēc 15 minūtēm, ideālā gadījumā izmantojot paša roku spēku.
- Pozas maiņa katru stundu.
- Lietot spiedienu mazinošas virsmas ratiņkrēslā.
- Ievēro maksimāli balansētu noslogojumu. Pozai jābūt stabilai.

