

PATSIENDI KOOL: LAMATISE ENNETAMINE

LAMATISE TEKKEERISKI HINDAMINE: KAS SUL ESINEB?

- Nahapunetus kondistes piirkondades
- Piiratud liikuvus/aktiivsus
- Niiske/märg nahk
- Toitainete puudus
- Vähene vedeliku tarbimine

**EI: LAMATISE
TEKKEKS
OHTU EI OLE**

**JAH:
OHT LAMATISE TEKKEKS ON OLEMAS /
NAHK ON KAHJUSTUNUD**

JÄRGMISED SAMMUD:

- pöördu oma pereõe või perearsti poole
- järgi nende poolt ennetamiseks ja hoolduseks antud soovitusi

KOHUSTUSLIKUD TEGEVUSED

kui on:

Piiratud liikuvus/aktiivsus:

- regulaarne asendi muutmine
- surve ja hõõrdumise vähendamiseks abivahendite kasutamine nt õhksurvemadrats

Niiske/märg nahk:

- tegele inkontinentsiga; hoia nahk puhas ja kuiv;
- kasuta riietumisel ja voodipesuna naturaalseid materjale;
- kasuta kaitsekreeme; kaitse kondiseid piirkondi abivahenditega

Toitainete puudus:

- toitu tasakaalukalt, järgi, et toidus oleks piisavalt valku, vitamiine ja mineraale
- kasuta vajadusel toidulisandeid

Vähene vedeliku tarbimine:

- järgi tarbitud vedeliku kogust, joo piisavalt

Valu:

- muuda asendit ja/või vähenda survet valu piirkonnas, tarbi valuvaigisteid vastavalt soovitudele, vajadusel pöördu perearsti poole

**KUI
TERVISESEISUND
MUUTUB, SIIS VÕTA
KIIRESTI
ÜHENDUST
OMA PEREÕEGA
VÕI PEREARSTIGA!**