

BASI YARALARINI ÖNLEYEBİLİRSİNİZ !

Bası yarası nedir?

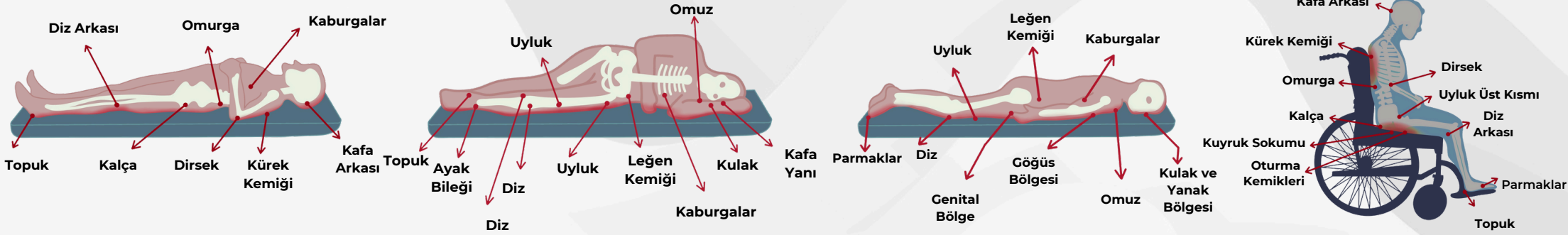
Bası yarası; genellikle vücudun kemik çıkıntıları üzerinde ortaya çıkan, uzun süreli yatma veya oturma nedeniyle deride ve deri altı dokularda meydana gelen hasardır. Halk arasında daha çok “**yatak yarası**” olarak tanımlanmaktadır.

Bası yaralarının nedenleri nelerdir?

- Basınç,
- Fiziksel hareketlerin azalması ya da bozulması,
- Uzun süre aynı pozisyonda kalma,
- Kullanılan tıbbi cihazların bireye uygun olmaması (örneğin; tekerlekli sandalye, protez vb.),
- İleri yaş,
- Obezite,
- Yetersiz ve dengesiz beslenme,
- Yetersiz su tüketimi,
- Sigara, alkol vb. madde kullanımı,
- Cildin fazla ıslak ya da kuru olması,
- Vücut hijyeninin kötü olması,

- Bilgi eksikliği (örneğin; nasıl pozisyon değiştireceğini bilmeme, destekleyici ekipmanı nasıl kullanacağını bilmeme, bası yaralarını önleyici stratejileri bilmeme vb.),
- Bazı kalp damar (örneğin; kalp yetmezliği, dolaşım bozuklukları vb.) hastalıkları,
- Bazı kas iskelet sistemi (örneğin; omurilik yaralanmaları, kırıklar vb.) hastalıklar,
- Bazı sinir sistemi (örneğin; algısal duyu bozuklukları vb.) hastalıkları,

Bası yaralarının görüldüğü bölgeler nelerdir?



Bası yaralarını önlemek için neler yapılabilir?

- Bası yaralarının nedenleri hakkında bilgi sahibi olunuz,
- Hareket ediniz,
- Sık aralıklarla pozisyon değiştiriniz,
- Yeterli ve dengeli besleniniz,
- Su tüketiminize önem gösteriniz,
- Vücut ve cilt bakımınıza önem gösteriniz,
- Gerekli anlarda sağlık profesyonelleri ile iletişime geçiniz.

Her zaman yanınızdayız...



Eğitim videosunu izlemek için linke tıklayınız.

<https://www.youtube.com/@basiyaralarionleyebilirsiniz>