

ΚΑΛΤΣΑ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
(COMPRESSION STOCKING)
ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΕΛΚΩΝ ΠΟΔΙΩΝ
(TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)

GREEK

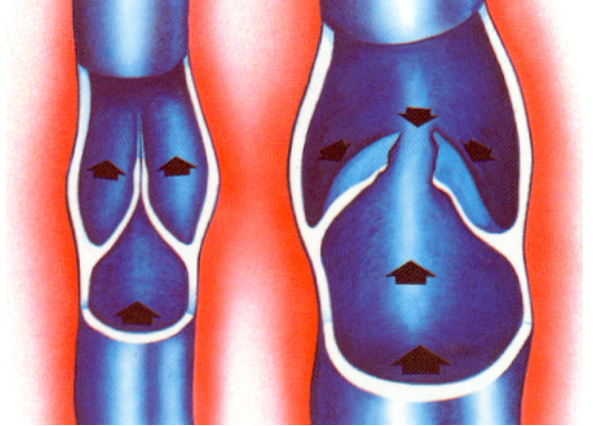
Φυσιολογική
φλέβα

Μη Φυσιολογική

Τι είναι τα φλεβικά έλκη ποδιών? (What are venous leg ulcers?)

Τα φλεβικά έλκη ποδιών προκαλούνται διότι οι φλέβες σας δεν λειτουργούν σωστά για να επαναφέρουν το αίμα από τα πόδια σας στην καρδιά σας. Η κατάσταση αυτή προκαλεί αυξημένο πρήξιμο χαμηλά στα πόδια σας, το οποίο προκαλεί το σχηματισμό ελκών. Για να βοηθήσετε τις βλέβες σας να επαναφέρουν το αίμα στην καρδιά σας και να μειώσετε το πρήξιμο, πρέπει να φοράτε κάλτσα συμπίεσης, για πρόληψη της επιστροφής του έλκους.

(Οι κάλτσες συμπίεσης πρέπει να είναι πολύ σφικτές συνεχώς. Παρακαλούμε ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:)



ΚΑΛΤΣΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ (COMPRESSION STOCKINGS): Όταν επουλωθεί το έλκος με χρήση επιδέσμων, θα χρειαστεί να φοράτε κάλτσες συμπίεσης κάθε μέρα για πρόληψη υποτροπής (επιστροφής) του έλκους. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας θα σας συμβουλέψουν αν θα πρέπει να φοράτε κάλτσες συμπίεσης στο ένα πόδι ή και στα δύο πόδια σας.

**ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΘΕΙΤΕ ΝΑ ΦΟΡΑΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΗΝ ΚΑΛΤΣΑ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
(TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE):**

- ❖ Κάντε ντουζ από το βράδυ, πριν κοιμηθείτε (μην κάνετε ντουζ το πρωί)
- ❖ Κάντε μαλάξεις με ενυδατικά (πχ κρέμα Sorbelene) στο δέρμα του ποδιού (μετά το ντουζ)
- ❖ Να κοιμάστε με τα πόδια υπερυψωμένα (ανεβάστε ελαφρά το κρεβάτι στο μέρος των ποδιών)
- ❖ Φορέστε τις κάλτσες συμπίεσης το πρωί, πριν βάλετε τα πόδια σας στο πάτωμα (για πρόληψη πρηξίματος). Σημείωση: Έχετε τις κάλτσες δίπλα στο κρεβάτι σας
- ❖ Καλύψτε κάθε ανοικτή πληγή ή έλκος, πριν φορέσετε τις κάλτσες συμπίεσης
- ❖ Αν λόγω ζέστης οι κάλτσες συμπίεσης είναι ανυπόφορες, μπορείτε να τις βγάλετε ΑΛΛΑ ΜΗΝ ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ ενόσω δεν φοράτε τις κάλτσες συμπίεσης, διότι τα πόδια σας θα πρηστούν αμέσως και θα είναι δύσκολο να τις ξαναφορέσετε.

Αναπαυθείτε με τους αστραγάλους σας ψηλότερα από τους γοφούς σας και κινείτε τα πόδια μπρος-πίσω για να βελτιώσετε την κυκλοφορία!

ΟΙ ΚΑΛΤΣΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑΝΤΑΙ ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ και σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή!!!

**ΚΑΛΤΣΑ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
(COMPRESSION STOCKING)
ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΕΛΚΩΝ ΠΟΔΙΩΝ
(TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)**

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ (FITTING): Οι κάλτσες συμπίεσης μπορεί να είναι δύσκολο να φορεθούν. Όταν αγοράζετε τις κάλτσες σας ρωτήστε αν υπάρχει κάτι να βοηθά να “βάζετε” και να “βγάζετε” τις κάλτσες συμπίεσης.

Όταν βάζετε τις κάλτσες συμπίεσης:

- ❖ Προστατέψτε τις κάλτσες από κοσμήματα και νύχια – φορέστε βαμβακερά ή λαστιχένια γάντια
- ❖ Όταν τραβάτε προς τα πάνω τις κάλτσες μην τις παρατεντώνετε. Η κάλτσα πρέπει να αρχίζει από τα δάκτυλα των ποδιών και να φτάνει ακριβώς κάτω από την επιγονατίδα. (Μην διπλώνετε ή γυρίζετε την κορυφή της κάλτσας, γιατί αυτό μπορεί να διακόψει την κυκλοφορία του αίματος στο πόδι)
- ❖ Φοράτε πάντα τις κάλτσες όπως λένε οι οδηγίες

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΚΑΛΤΣΑΣ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ (CARE OF COMPRESSION STOCKING):

- ❖ Μη χρησιμοποιείτε βιταμίνη E ή πετρελαιοειδή ενυδατικά
- ❖ Πλένετε κάθε μέρα τις κάλτσες στο χέρι ή σε απαλό κύκλο
- ❖ Χρησιμοποιείτε ήπιο απορρυπαντικό
- ❖ Μην τις στεγνώνετε κατ'ευθείαν στον ήλιο – ΜΗΝ χρησιμοποιείτε στεγνωτήρα ρούχων
- ❖ Μην τις μουλιάζετε ή χρησιμοποιείτε λευκαντικά
- ❖ Βάζετε πάντα τις κάλτσες επίπεδα να στεγνώνουν (το κρέμασμα μπορεί να τις ξεχλωώσει).



Παρακαλούμε βγάλτε τις κάλτσες συμπίεσης και επικοινωνήστε με το γιατρό σας, τη νοσοκόμα του Κοινοτικού Κέντρου Υγείας ή το τμήμα επειγόντων του νοσοκομείου, αν σας προβληματίζει ή παρατηρήσετε κάτι από τα παρακάτω (Please remove the compression stocking and contact your GP, Community Health Nurse or hospital emergency department if you are concerned or notice any of the following:)

- ❖ Αυξανόμενο πόνο στα δάκτυλα, το πόδι ή το μηρό
- ❖ Μελάνιασμα στα δάκτυλα
- ❖ Μούδιασμα, κρύο ή πρήξιμο στα δάκτυλα, το πόδι ή το μηρό
- ❖ Υγρό από την πληγή να διαπερνά την κάλτσα συμπίεσης