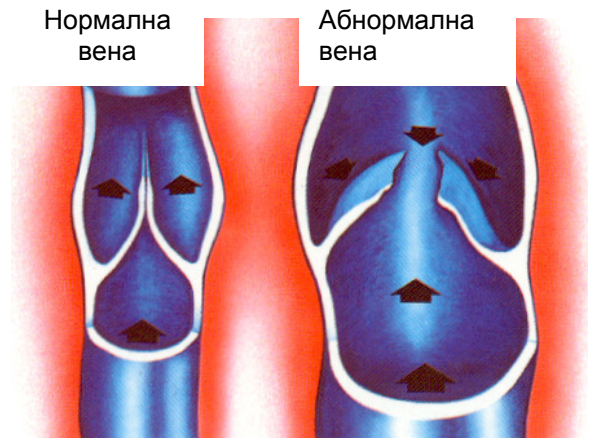


**КОМПРЕСИОНА ЧАРАПА
(COMPRESSION STOCKING)
ДА СЕ СПРЕЧИ ПОВРАЋАЈ ВЕНОЗНИХ ЧИРЕВА НА НОГАМА
(TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)**

Шта су то венозни чиреви на ногама (What are venous leg ulcers)?

Венозни чиреви на ногама настају због тога што вене не функционишу довољно добро и не пумпају крв из ногу у срце. Такво стање доводи до повећања отока у доњем делу ногу што опет доводи до стварања чирева. Да бисте помогли венама да враћају крв у срце и да смањите оток, морате носити компресиону чарапу чиме ће се спречити повраћај чира/чирева.

**Компресионе чарапе увек морају да буду веома чврсте. Молимо вас да послушате следећи савет:
(Compression stockings need to be very firm at all times.
Please observe the following advice:)**



КОМПРЕСИОНЕ ЧАРАПЕ (COMPRESSION STOCKINGS): Када чир зарасте пошто сте користили завоје, мораћете сваки дан да носите компресиону чарапу да би се спречио повраћај чира. Ваш лекар или медицинска сестра ће вам рећи да ли треба да носите компресиону чарапу само на једној или на обе ноге.

ДА БИСТЕ ЛАКШЕ НОСИЛИ КОМПРЕСИОНУ ЧАРАПУ СВАКИ ДАН, МОЛИМО ВАС ДА ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА СЛЕДЕЋЕ (TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE):

- ❖ Туширајте се увече непосредно пре одласка у кревет (немојте се ујутру туширати).
- ❖ Умасирајте хидратантни лосион (нпр. Sorbolene крему) у кожу ногу (после туширања) .
- ❖ Спавајте са подигнутим ногама (благо подигните крај кревета испод ногу).
- ❖ Обуците компресионе чарапе ујутру, пре него што спустите ноге на под (да бисте спречили оток). Пажња: да бисте помогли себи у томе, држите чарапе поред кревета.
- ❖ Покривите отворене ране које евентуално имате (ране или чиреве), пре него што обупете компресиону чарапу.
- ❖ Ако вам због врућине постане неиздрживо да носите компресионе чарапе, можете да их скинете, **АЛИ НЕМОЈТЕ ХОДАТИ** док немате на себи компресионе чарапе, јер ће вам ноге одмах отећи и биће вам тешко да опет навучете чарапе. **Одмарајте се тако да вам глежњеви буду у вишем положају од кукова и покрећите стопала да бисте поспешили циркулацију!**

ЧАРАПЕ МОРАЈУ ДА СЕ ЗАМЕНЕ СВАКИХ 6 МЕСЕЦИ и да се користе по

упутствима произвођача!!!

(STOCKINGS MUST BE REPLACED EVERY 6 MONTHS and as per manufacturers instructions!!!)

КОМПРЕСИОНА ЧАРАПА (COMPRESSION STOCKING) ДА СЕ СПРЕЧИ ПОВРАЋАЈ ВЕНОЗНИХ ЧИРЕВА НА НОГАМА (TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)

ОБЛАЧЕЊЕ ЧАРАПЕ (FITTING): Компресионе чарапе може да буде јако тешко обући. Када купујете копресиону чарапу, питајте да ли постоји нешто што ће помоћи у облачењу и скидању копресионе чарапе.

Када обувате копресиону чарапу:

- ❖ Чувајте чарапу од накита и ноктију – треба да носите памучне или гумене рукавице.
- ❖ Када повлачите чарапу, немојте је истегнути. Чарапа треба да почне код прстију на ногама и да се заустави непосредно испод чашице колена. (Немојте савијати или заврнути горњи део чарапе, јер то може да заустави доток крви у ногу).
- ❖ Увек носите чарапу у складу са упутствима за употребу.

КАКО ДА ОДРЖАВАТЕ КОМПРЕСИОНУ ЧАРАПУ (CARE OF COMPRESSION STOCKING):

- ❖ Немојте користити хидрантне креме на бази Е витамина или петролеја.
- ❖ Сваки дан оперите чарапу руком или у машини са програмом за осетљиво рубље.
- ❖ Користите благи детерџент за прање рубља.
- ❖ Немојте је сушити директно на сунцу, а НЕМОЈТЕ је стављати ни у сушилицу за рубље
- ❖ Немојте потопити и немојте користити белило
- ❖ Када сушите чарапу, положите је равно (ако је окачите, може да се истегне)



Молимо вас да скинете копресиону чарапу и да се обратите свом лекару опште праксе, медицинској сестри у друштвеној заједници или ургентном одељењу болнице ако приметите или ако вас забрињава нешто од следећег:
(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:)

- ❖ Повећање болова у ножним прстима, стопалу или нози
- ❖ Поплавели прсти на ногама
- ❖ Утрнулост, хладноћа или отицање ножних прстију, стопала или ноге
- ❖ Мрља од крви из ране која пробија кроз копресиону чарапу