

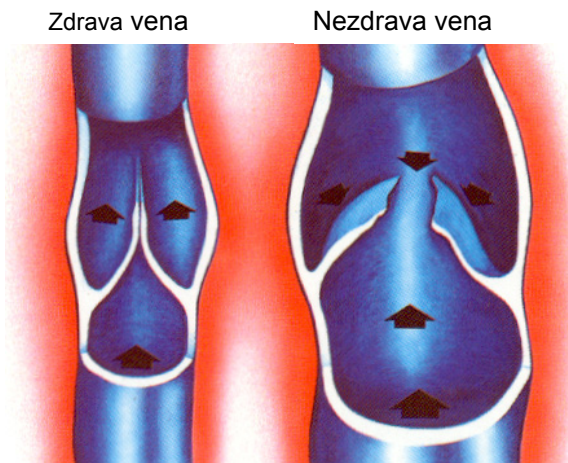
**ELASTIČNE ČARAPE ZA VENE**  
**DA BI SE SPRIJEČILO VRAĆANJE VENOZNIH ČIREVA U NOGAMA**  
**(COMPRESSION STOCKING**  
**TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)**

**Što su venozni čirevi u nogama?**  
**(What are venous leg ulcers?)**

Kada vam vene neispravno rade u vraćanju krvi iz nogu natrag u srce, onda dolazi do čireva u venama noge. Ovo stanje dovodi do povećanog oticanja u potkoljenici, što izaziva pojavljivanje čireva. Da biste pomogli venama da vraćaju krv natrag u srce i tako smanjili oticanje, trebate nositi elastične čarape za vene kako bi se suzbilo vraćanje čireva u vene.

***Elastične čarape za vene trebaju uvijek biti jako čvrste. Molimo vas pridržavajte se sljedećih uputa:***

***(Compression stockings need to be very firm at all times. Please observe the following advice:)***



**ELASTIČNE ČARAPE ZA VENE:**  
**(COMPRESSION STOCKINGS:)**

Kada čir jednom zacijeli korištenjem zavoja, trebat ćete svaki dan nositi čarape za vene kako bi se spriječilo ponovno pojavljivanje (vraćanje) čira. Vaš će vam liječnik ili bolničarka dati savjet o tome trebate li čarape za vene nositi na jednoj ili na obje noge.

**DA BI VAM BILO LAKŠE SVAKI DAN NOSITI ELASTIČNE ČARAPE ZA VENE, MOLIMO VAS:**  
**(TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE:)**

- ❖ Svaku večer se tuširajte neposredno prije odlaska u krevet (ne tuširajte se ujutro)
- ❖ Utrljajte u kožu na nogama (poslije tuširanja) kremu za ovlaženje kože (napr. Sorbelene kremu)
- ❖ Spavajte s uzdignutim nogama (malo uzdignite donji dio kreveta)
- ❖ Elastične čarape za vene obucite ujutro, prije nego što spustite svoja stopala na pod (da spriječite oticanje). Napomena: možda će vam pomoći ako držite čarape na dohvat ruke pokraj kreveta
- ❖ Pokrijte sve otvorene rane (rane i čireve) prije nego što obučete čarape
- ❖ Ako vam zbog vrućeg vremena čarape postanu nepodnošljive za nositi, možete ih skinuti, **ALI NEMOJTE HODATI** bez njih, pošto će vam noge odmah nateći, te će vam ponovno oblačenje biti otežano. ***Odmarajte u položaju da vam gležnjevi budu viši od kukova i mičite stopalima naprijed i nazad zbog bolje cirkulacije!***

**ČARAPE SE MORAJU MIJENJATI SVAKIH 6 MJESECI i to prema uputama proizvođača!!!**

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

**ELASTIČNE ČARAPE ZA VENE**  
**DA BI SE SPRIJEČILO VRAĆANJE VENOZNIH ČIREVA U NOGAMA**  
**COMPRESSION STOCKING**  
**TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING**

**PROBA (FITTING):** elastične čarape za vene se vrlo teško navlače. Kada kupujete čarape pitajte ima li nešto što bi vam pomoglo pri 'oblačenju' i 'svlačenju' elastičnih čarapa.

Kada navlačite elastične čarape za vene:

- ❖ Zaštitite čarape od nakita i noktiju – nošenjem pamučnih ili gumenih rukavica
- ❖ Kada navlačite čarape prema gore, nemojte ih previše rastezati. Čarape treba navući od nožnih prstiju do ispod koljena. ( nemojte savijati niti zavrtati gornji dio čarape jer time možete zaustaviti protok krvi u nozi)
- ❖ Čarape uvijek nosite prema uputama

**KAKO ODRŽAVATI ČARAPE:**  
**CARE OF COMPRESSION STOCKING:**

- ❖ Ne upotrebljavajte kreme za ovlaženje kože na bazi vitamina E ili naftnih derivata
- ❖ Čarape perite svakodnevno na ruke ili vrlo laganim okretajem u perilici
- ❖ Koristite nježni prašak za pranje rublja
- ❖ Ne sušite na jakom suncu – NE UPOTREBLJAVAJTE sušilicu
- ❖ Nemojte natapati odjeću ili upotrebljavati varikinu
- ❖ Čarape uvijek položite vodoravno da se suše (da se ne rastegnu obješene)



**Elastične čarape za vene skinite i nazovite svog liječnika opće prakse, bolničarku za društveno zdravlje ili odjel hitne pomoći u bolnici, ako ste zabrinuti kod nošenja čarapa ili ste primijetili jedno od sljedećeg:**

**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:**

- ❖ Pojačanje bolova u nožnim prstima, stopalu ili nozi
- ❖ Nožni prsti vam počnu plaviti
- ❖ Utrnulost, hladnoću ili oticanje prstiju, stopala ili noge
- ❖ Zamazanu mrlju na čarapi od otvorene rane