



Health

South Eastern Sydney
Local Health Network

ΚΑΛΤΣΑ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ (COMPRESSION STOCKING)

ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΦΛΕΒΙΚΩΝ ΕΛΚΩΝ ΠΟΔΙΩΝ (TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)

GREEK
[AHS-8350]

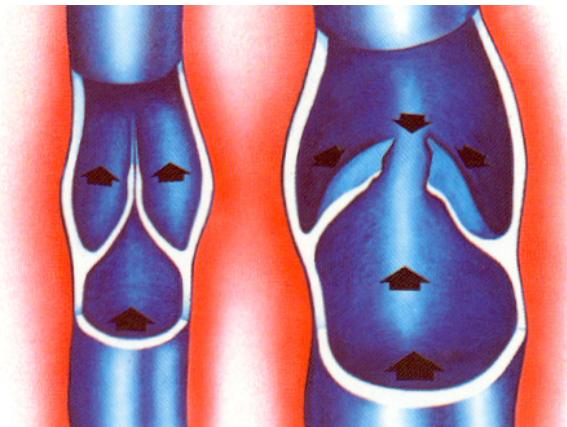
Φυσιολογική
φλέβα

Μη Φυσιολογική

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

Τα φλεβικά έλκη ποδιών προκαλλούνται διότι οι φλέβες σας δεν λειτουργούν σωστά για να επαναφέρουν το αίμα από τα πόδια σας στην καρδιά σας. Η κατάσταση αυτή προκαλλεί αυξημένο πρήξιμο χαμηλά στα πόδια σας, το οποίο προκαλλεί 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 κάλτες συμπίεσης στο ένα ποδιό 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 πρωΐ)
- ❖ 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 πρωΐ, 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 ΆΛΛΑ 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!!!**



Health

South Eastern Sydney
Local Health Network

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 – MHN
χρησιμοποιείτε στεγνωτήρα ρούχων
- ❖ Μην τις μουλιάζετε ή χρησιμοποιείτε λευκαντικά
- ❖ Βαζετε πάντα τις κάλτσες επίπεδα να στεγνώνουν (το κρέμασμα μπορεί να τις ξεχυλώσει).



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