

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?)

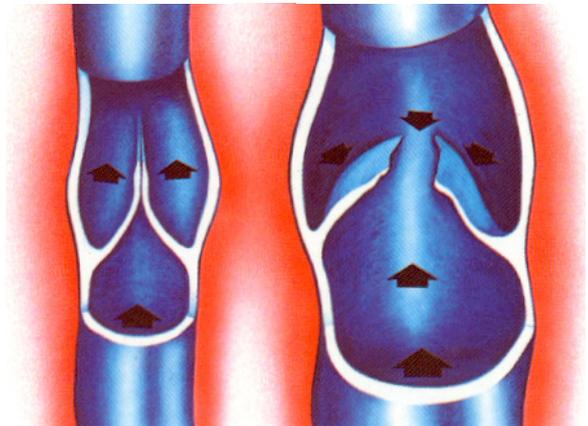
Kada vam vene neispravno rade u vraćanju krvi iz nogu natrag u srce, onda dolazi do čireva u venama noge. Ovo stanje dovodi do povećanog oticanja u potkoljenici, što izaziva pojavljivanje čireva. Da biste pomogli venama da vraćaju krv natrag u srce i tako smanjili oticanje, trebate nositi elastične čarape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

Zdrava vena

Nezdrava vena



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