

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ

ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

(ਇਸ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਸੋਰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੋਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

(A guide to help you: Prevent Pressure Ulcers – also known as bed sore, pressure sore or pressure injury – Punjabi)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ (ਕਾਨਟੀਨੈਂਸ) ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਡਿਜ਼ਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹਿੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਮਾੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਚਿੱਤਰ 1 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ:

- ਨਰਸ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ
- ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ)
- ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ)
- ਮਿਡਵਾਈਫ

ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਸੋਰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੋਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੱਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਬਾਅ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਘਸੀਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਰਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

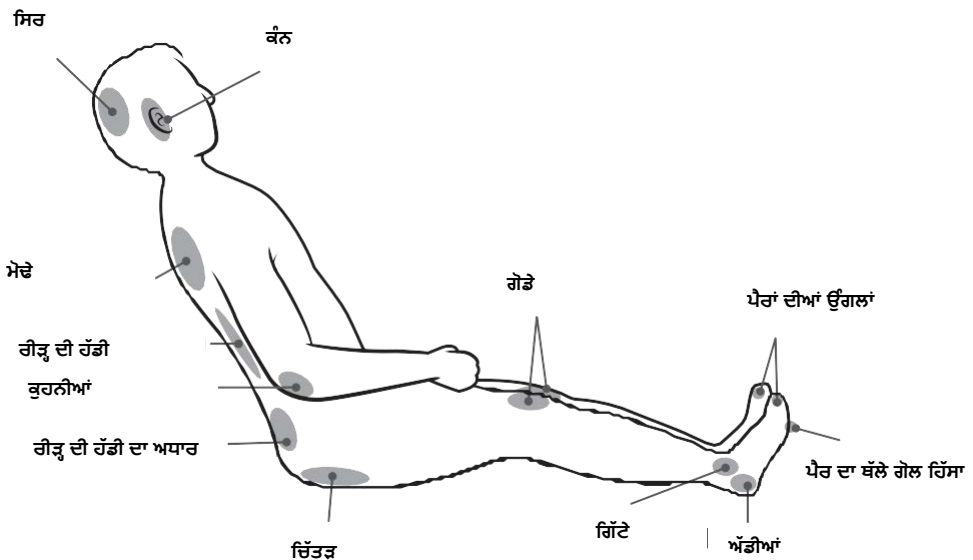
ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਾਲ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨ (ਕਾਰਨਾਂ) ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈਸਰ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪੈਰੀਦਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤਿਅੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ 'ਤੇ ਗਹਿਰੇ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੈਸਰ ਅਲਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਅਤੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖੇਤਰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 1:



ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ

ਰੋਕਥਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਉਪਕਰਣ, ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਤੱਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਜਲਣ, ਦਬਾਅ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਯੋਗ ਹਨ) ਚਮੜੀ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਐਸਐਸਕੇਆਈਐਨਐਸ (SSKINS) ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

SSKINS ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- S - ਸਕਿਨ (ਚਮੜੀ)
- S - ਸਰਫੇਸ (ਸਤ੍ਹਾ)
- K - ਕੀਪ ਮੂਵਿੰਗ (ਹਿਲਦੇ ਰਹੋ)
- I - ਇੰਨਕਾਨਟੀਨੈਂਸ
- N - ਨਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ)
- S - ਸੈਲਫ ਕੇਅਰ (ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ) ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ

SSKINS ਚੈਕਲਿਸਟ

ਚਮੜੀ

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਲਿੰਟ, ਪਲਾਸਟਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਰੇਸ)।
- ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਛਾਈਆਂ, ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਬੇਰੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ। ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਅਤਰ ਵਾਲੇ ਸਾਜੇ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਤ੍ਰਾ

- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਪਾਹ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਰਗੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹੋ (ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ)

- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋਗੇ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਥਿਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚਿੱਤੜ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਟਨਾ।
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਇਸਤਿਹਾਰ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਚਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਬਣਾਉਣਾ।

ਇੰਨਕਾਨਟੀਨੈਂਸ

- ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਕੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇੰਨਕਾਨਟੀਨੈਂਸ, ਪਸੀਨੇ, ਜਾਂ ਰਿੱਸਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਕਾਰਨ ਗਿੱਲੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਾਂ 'ਤੇ ਨਮੀ ਇੱਕਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਰਡ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।)
- ਇੰਕਾਨਟੀਨੈਂਸ ਪੈਡ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬੈਰੀਅਰ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੇਗੀ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ।

ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ:

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਨੋਟ ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
ਨਰਸ	
ਆਕਯੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ	
ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ	
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ	
ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ	
ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ)	

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬੋਲ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk
ਤੁਸੀਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਇਬਿਲਿਟੀ ਸਟਾਫ਼ਨੈੱਟ ਪੇਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਐਨਐਚਐਸ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਇਬਿਲਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਏਟੀਵੀਐਨਐਸ (NATVNS) ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸਰ ਅਲਸਰ: ਪ੍ਰੈਸਰ ਅਲਸਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।