


Näin hoidat haavaasi



Tämän oppaan on tarkoitus antaa tietoa
haavasidosten vaihtamisesta kotona.



On tärkeää, että haava pysyy kosteana, sillä se edistää haavan paranemista.

Hoidatko haavaasi kotona?

Myös haavan kotihoidossa on tärkeää huolehtia yhteydenpidosta terveydenhuoltoon. Näin haavalle voidaan taata parhaat mahdolliset edellytykset parantua nopeasti. Saat neuvoja haavanhoitoon terveydenhuollosta. Tämä opas auttaa sinua tai läheistäsi vaihtamaan sidoksen turvallisesti, kun hoitaja ei pääse tekemään sitä.

Haavan näyttäminen hoitajalle voi kuitenkin olla tarpeen. Hän osaa myös antaa neuvoja siitä, miten voit huolehtia yleisestä terveydestäsi, jotta haava paranisi nopeammin.

Vastuuvapauslauseke:

Sidos on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Jos terveydenhuollon ammattilaista ei ole saatavilla, sidoksen voi vaihtaa tarvittaessa myös potilas itse tai hänen läheisensä. Tällöin valmistaja ei kuitenkaan vastaa sidoksen käytöstä. Jos sidosta käyttää muu kuin terveydenhuollon ammattilainen, se tapahtuu käyttäjän omalla vastuulla.



Mikä voi edistää haavan paranemista?

» Esimerkkejä:

- Älä tupakoi
- Syö terveellisesti ja monipuolisesti
- Harrasta säännöllisesti liikuntaa oman kuntosi mukaan
- Nuku hyvin

Haavan paraneminen voi kestää tavallista pidempää monista eri syistä, jotka voivat liittyä sekä yleiseen terveydentilaasi että haavan kuntoon.

Mitä haavanhoidon erikoissidosten on suunniteltu tekevän?

» Haavanhoidon erikoissidokset

- Suojaavat haavaa fyysisesti
- Pitävät haavan kosteana ja ehkäisevät kipua ja vaurioita irrottamisen yhteydessä
- Pysyvät pitkään paikallaan ja edistävät siten haavan paranemista*
- Imevät haavaeritettä ja ehkäisevät näin vaatteiden likaantumista
- Tuntuvat käytössä mukavilta

* Haavan ja sitä ympäröivän ihon kunnosta riippuen tai kliinisten käytäntöjen mukaan.



Valmistele sidoksen vaihto läheisesi kanssa mahdollisuuksien mukaan.

Voinko vaihtaa haavasidoksen itse?

Kyllä. Jos terveydenhuollon ammattilainen ei pääse vaihtamaan sidosta, sen voi tehdä myös itse. Pyydä sidoksen vaihtamiseen mielellään apua läheiseltäsi.

Sidoksen vaihtoon valmistautuminen

Voit vaihtaa sidoksen istuen mukavasti.

- » Varmista, että vieressäsi on roskapussi, johon voit laittaa vanhan sidoksen ja käytetyt suojakäsineet.
- » Aseta tyhjälle ja tasaiselle pinnalle tarvikkeet sidoksen vaihtoa varten: uusi sidos (vielä pakkauksessaan), kertakäyttöiset suojakäsineet (tarvitset 2–3 paria), käsien desinfiointiaine, mahdollisesti sideharsoa ja muut tarvitsemasi välineet.
- » Hoitaja voi opastaa sinua puhdistamaan haavan suihkussa, jos se onnistuu hyvin ja turvallisesti. Vaihtoehtoisesti voit varata kulhollisen haaleaa hanavettä sidoksen vaihtopaikan lähetyville.





Kuinka usein sidos tulisi vaihtaa?

- » Jätä sidos paikalleen mahdollisimman pitkäksi aikaa tai hoitajan suosittelemaksi ajaksi. Tavallisesti sidos vaihdetaan 1–3 kertaa viikossa.
- » **Seuraavissa tilanteissa sidos on vaihdettava välittömästi:**
 - Nestettä alkaa vuotaa sidoksen reunoilta
 - Sidos irtoaa

Sidoksen vaihtaminen, vaiheet I-IV

Vaihe I – Pese kätesi



Pese kätesi huolellisesti saippualla ja vedellä. Kiinnitä erityistä huomiota sormien väleihin ja kämmeniin. Käytä käsienpesuun 20 sekuntia.



Käytä kertakäyttöisiä suojakäsineitä tai käsien desinfiointiainetta.

Tärkeää: Kuivaa kätesi puhtaalla pyyhkeellä.

Vaihe II – Vanhan sidoksen poistaminen



1. Aloita sidoksen yläosasta. Pidä ihosta kiinni ja irrota sidoksen reuna ihosta. Etene hitaasti ja käytä tarvittaessa haaleaa vettä apuna sidoksen irrottamisessa.



2. Laita poistettu sidos yhdessä käsineiden kanssa roskapussiin.

Vaihe III – Haavan puhdistaminen



1. Käytä uusia kertakäyttöisiä suojakäsineitä.
2. Jos käytät haaleaa vettä, kastele sideharso. Puhdista ympäröivä iho ensin. Ota uusi sideharso ja puhdista haava. Puhdista haava sisältä ulospäin. Jos puhdistat haavan suihkussa, suihkuta haavaan kehon lämpöistä vettä ja käytä tarvittaessa sideharsoa haavan ja ympäröivän ihon puhdistamiseen.



3. Suihkun jälkeen taputtele ympäröivä iho varovasti kuivaksi sideharsolla. Laita sideharso sitten roskapussiin.
4. Tarkastele haavaa. (Näyttääkö, tuoksuuko tai tuntuuko haava erilaiselta? Katso sivu 8.) Voit myös ottaa valokuvan haavasta ja lähettää sen hoitajalle.

VÄLTÄ HAAVAN SUORAA KOSKETTAMISTA KÄSILLÄSI.

Vaihe IV – Uuden sidoksen asettaminen



1. Pese kätesi. Pue uudet suojakäsineet tai käytä käsien desinfiointiainetta.



2. Ota sidos pakkauksesta ja irrota suojapaperi toiselta puolelta.



3. Aseta sidoksen kiinnittyvä puoli haavan ja ympäröivän ihon päälle.



4. Irrota sidoksen toinen suojapaperi ja varmista, että sidos peittää haavan kunnolla.



5. Tarkista, että sidos on tiiviisti paikallaan. Levitä ympäröivälle iholle tarvittaessa kosteuttavaa/pehmentävää voidetta.



6. **Pese kätesi.**

Ota välittömästi yhteyttä terveydenhuoltoon, jos havaitset merkkejä infektiosta.



Tarkkailtavia asioita

» Nämä oireet ovat merkkejä mahdollisesta haavainfektiosta:

- Haava on tavallista kivuliaampi
- Haavaeritteen määrä lisääntyy huomattavasti
- Haavaa ympäröivä iho alkaa turvota, punoittaa ja kuumottaa
- Haava alkaa tuoksua pahemmalta
- Haava tuntuu huomattavan kuumalta

» Muita haavan paranemiseen vaikuttavia asioita:

- Lisääntynyttä keltaista tai uutta mustaa kudosta haavassa

Lue lisää: www.molnlycke.fi

Mölnlycke Health Care Oy, Valimotie 21, 00380 Helsinki. Puhelin: 0201 622 300.
Mölnlycke-tavaramerkit, -nimet ja -logot ovat maailmanlaajuisesti yhden tai useamman Mölnlycke Health Care -yhtiön rekisteröityä omaisuutta. © 2020 Mölnlycke Health Care AB. Kaikki oikeudet pidätetään. FIWC1120209


Mölnlycke®