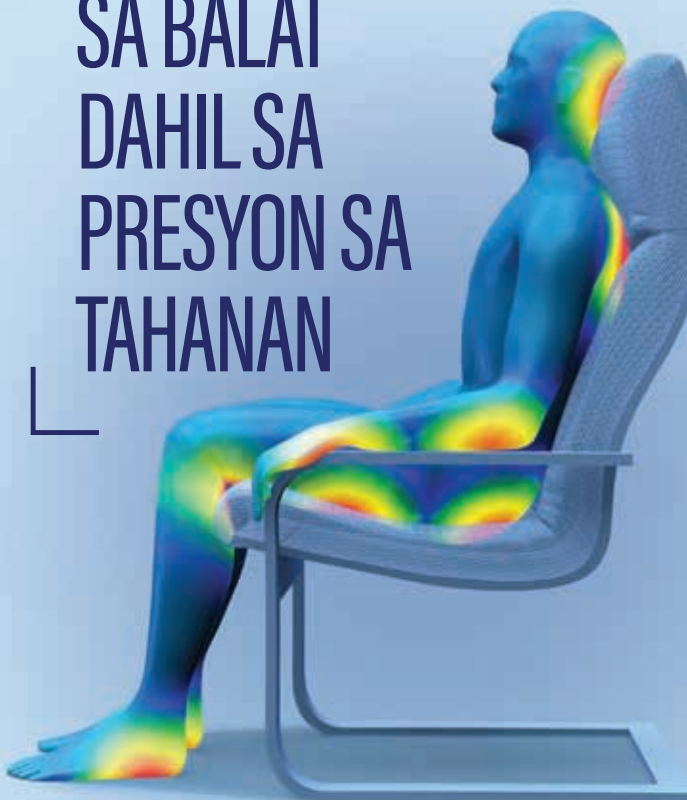


WALANG PRESYON MAHALAGA ANG IYONG BALAT

**PAANO
MAIIWASAN
ANG MGA SUGAT
SA BALAT
DAHIL SA
PRESYON SA
TAHANAN**



ANO ANG SUGAT SA BALAT DAHIL SA PRESYON?

Kapag ikaw ay nasa iisang puwesto nang matagal, ang iyong balat at laman ay napipinsala.

Ang pagkasira ay maaaring isang paltos lamang hanggang sa malalim na bukas na sugat, na maaaring mahirap gamutin. Kung magkaroon ka ng sugat sa balat dahil sa presyon, maaaring tumagal ng ilang buwan ang paggaling.

Ang mga sugat sa balat dahil sa presyon ay kilala rin bilang mga bed sore, pressure sore, pressure area, or pressure ulcer. Maaari itong mangyari sa ilang oras lang.



Ang unang tanda ng sugat sa balat dahil sa presyon ay kalimitang isang bahaging nagbago ng kulay na hindi nagiging maputi kapag diniinan. Ang mga taong may maputlang balat ay mas malamang magkaroon ng mapupulang mga patse, habang ang mga taong may maitim na balat ay mas malamang magkaroon ng lila o asul na mga patse.

Maaari ka ring makaramdam ng kakulangan ng ginhawa o pananakit.

PAANO MO AT NG IYONG TAGAPAG-ALAGA MAIIWASAN ANG MGA SUGAT SA BALAT DAHIL SA PRESYON?

Kung ikaw ay nakaratay sa kama:

- baguhin ang iyong pagkakahiga kada ikalawa o ikatlong oras, kahit na kaunting pagpihit ng puwesto ay makakatulong
- gumamit ng mga unan upang pigilang magdikit ang iyong mga tuhod at mga bukung-bukong, lalo na kung nakahiga sa iyong tagiliran
- sikaping iwasan ang mga tupi sa iyong kobre-kama
- kung nakaupo sa kama, laging tandaan na ang pagdulas pababa ay maaaring makapinsala sa iyong puwitan at mga sakong
- humingi ng tulong kung kailangan mo nito.

Kung ikaw ay nakaupo:

- pagaanin ang presyon sa pamamagitan ng pagsandal sa unahan, o pagsandal sa bawat gilid nang ilang minuto kada kalahating oras.

IKAW BA AY NANGANGANIB?

Mas malamang na magkaroon ka ng sugat sa balat dahil sa presyon kung ikaw ay:

- nakaupo o nakahiga nang matagal na panahon
- may mamasa-masang balat dahil sa pagpapawis o hindi mapigiling pagdumi o pag-ihing
- nawalan ng pandama o may mahinang pagdaloy ng dugo
- hindi kumakain ng balanseng pagkain o hindi laging umiinom
- regular na gumagamit ng kagamitang medikal na dumadampi sa iyong balat.

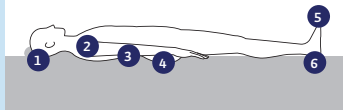
**KAHIT PA IKAW AY
NANGANGANIB,
ANG MGA SUGAT
SA BALAT DAHIL SA
PRESYON AY
MAAARING
MAIWASAN**

ALING MGA BAHAGI NG IYONG KATAWAN ANG PINAKANANGANGANIB?

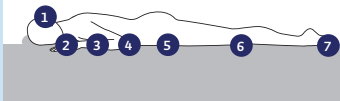
Ang mga sugat sa balat dahil sa presyon ay karaniwang nangyayari sa bahagi ng iyong katawan na nagdadala ng iyong bigat at kung saan ang iyong mga buto ay malapit sa ibabaw o surface.

- 1 Ulo
- 2 Mga Balikat
- 3 Mga Siko
- 4 Puwitan
- 5 Mga Daliri sa Paa
- 6 Mga Sakong

Sa iyong likuran



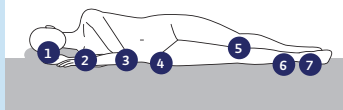
Sa iyong harapan



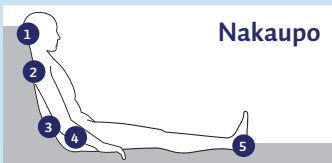
- 1 Ulo
- 2 Baba
- 3 Dibdib
- 4 Siko
- 5 Ari ng Babae at Lalaki
- 6 Tuhod
- 7 Mga Daliri sa Paa

- 1 Tainga
- 2 Balikat
- 3 Siko (panlabas)
- 4 Balakang
- 5 Tuhod (loob/labas)
- 6 Bukung-bukong
- 7 Mga sakong

Sa iyong tagiliran



Nakaupo



- 1 Ulo
- 2 Balikat
- 3 Mababang likuran
- 4 Puwitan
- 5 Mga Sakong

Kung may alinman sa mga bahaging ito ng katawan ang magsimulang sumakit, kausapin ang iyong propesyonal sa kalusugan.

ANO PA ANG MAGAGAWA MO UPANG MAKATULONG?

- Kumain ng masustansiyang pagkain at uminom nang marami.
- Panatiliing malinis at tuyo ang iyong balat.
- Humingi ng tulong sa iyong nars tungkol sa hindi mapigilang pagdumi at pag-ihi.

Ang iyong nars, occupational therapist, physiotherapist, doktor, o diyetisyan ay maaaring tumulong sa iyo na magplano ng iyong pangangalaga upang maiwasan ang mga sugat sa balat dahil sa presyon.

IPAALALA SA IYONG MGA TAGAPAG-ALAGA:
**TULUNGAN MO AKONG
KUMILOS
WALANG PRESYON**



**NEW ZEALAND
WOUND CARE
SOCIETY**
www.nzwcs.org.nz



**MINISTRY OF
HEALTH**

MANATŪ HAUORA



**HEALTH QUALITY & SAFETY
COMMISSION NEW ZEALAND**
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa



Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara

Inakma mula sa materyal na binuo ng Counties Manukau Health at Auckland District Health Board.