

Ankieta edukacyjna – owrzodzenia o podłożu naczyniowym

| | Imię i nazwisko..... Poniżej znajduje się 35 zdań na temat owrzodzeń podudzi. Proszę ocenić ich prawidłowość wstawiając krzyżyk w odpowiedniej kratce – P(prawda) lub F(fałsz). | | |
|-----|--|---|---|
| Nr | Stwierdzenie | P | F |
| 1. | Stopy należy myć codziennie bez względu na podejmowaną aktywność. | | |
| 2. | Skarpety/podkolanówki/rajstopy należy zmieniać codziennie. | | |
| 3. | Promienie słoneczne wpływają korzystnie na żyłaki kończyn dolnych. | | |
| 4. | Kąpiele w ciepłej, a nawet gorącej wodzie wpływają korzystnie na krążenie krwi w naczyniach żylnych. | | |
| 5. | Noszenie ciasnej bielizny i odzieży np. spodni, może mieć wpływ na przepływ krwi w żyłach. | | |
| 6. | Ułożenie kończyn dolnych może mieć wpływ na krążenie w żyłach. | | |
| 7. | Należy zwracać uwagę na ułożenie kończyn dolnych w czasie snu. | | |
| 8. | W chwili wolnej najlepiej ułożyć nogi skrzyżowane noga na nogę. | | |
| 9. | Kupując nowe buty należy zwracać uwagę na odpowiednią szerokość (niezbyt wąskie), odpowiednią wysokość (niezbyt wysokie), buty nie mogą być ciasne. | | |
| 10. | Rodzaj stosowanej diety może mieć wpływ na krążenie w żyłach. | | |
| 11. | Zaparcia mają wpływ na krążenie w naczyniach żylnych. | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 12. | W przypadku występowania rany na nodze korzystne jest uciskanie kończyny specjalnymi bandażami. | | |
| 13. | Po wyleczeniu rany najlepiej wybrać specjalistyczne podkolanówki uciskowe, tzw. przeciwżylakowe - indywidualnie dla mnie dobrane, po wcześniejszych pomiarach nogi wykonanych przez pielęgniarkę. | | |
| 14. | W przypadku niepokojącej zmiany na skórze kończyny dolnej należy początkowo zastosować domowe sposoby leczenia np. liście kapusty, oliwa z oliwek. | | |
| 15. | Ruch/aktywność fizyczna ma wpływ na przepływ w żyłach. | | |
| 16. | Pływanie, spacer, jogging to rodzaje aktywności fizycznej wpływające korzystnie na krążenie w żyłach. | | |
| 17. | W przypadku niepokojącej zmiany na skórze kończyny dolnej należy udać się po pomoc do specjalisty (lekarz, pielęgniarka). | | |
| 18. | Gdy przez dłuższy czas przebywam w jednym miejscu np. na przystanku autobusowym, pozycja najbardziej korzystna dla krążenia żylnego to marsz w miejscu i napinanie mięśni łydki. | | |
| 19. | Podczas chodzenia należy zwracać uwagę na wolne przesuwanie kończyn i maksymalne ograniczenie ruchu w kostce. | | |
| 20. | W przypadku pojawienia się w godzinach wieczornych obrzęku i poczucia dyskomfortu w okolicy kostek na kończynie dolnej należy ułożyć kończynę powyżej poziomu serca i lekko odchylić się do tyłu, by nie uciskać naczyń w pachwinie. | | |
| 21. | Żylaki kończyn dolnych i owrzodzenia można skutecznie leczyć ograniczając chodzenie i stosując antybiotyki. | | |
| 22. | Jeśli stopy są zimne/chłodne należy posmarować stopy i ewentualne rany maścią rozgrzewającą. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 23. | Aby poprawić przepływ krwi w naczyniach tętniczych należy całkowicie wyeliminować palenie papierosów. | | |
| 24. | Jeśli odczuwam ból w okolicy łydek podczas chodzenia, to należy zatrzymać się do czasu ustąpienia bólu i kontynuować spacer. | | |
| 25. | Jeśli w okolicy stopy pojawi się ciemniejsze zabarwienie lub obrzęk w okolicy palca należy zastosować okład rozgrzewający. | | |
| 26. | Żylaki kończyn dolnych i owrzodzenia można skutecznie leczyć chirurgicznie i/lub zachowawczo, nosząc podkolanówki uciskowe i wykonując ćwiczenia. | | |
| 27. | W przypadku występowania rany bandaże uciskowe powinna zakładać specjalistka pielęgniarstwa, ponieważ zbyt luźno założony bandaż nie będzie działał leczniczo, a zbyt ciasno założony bandaż może zaburzyć przepływ krwi w tętnicach. | | |
| 28. | Bandaże/podkolanówkę uciskową na kończynę zakłada się w celu przytrzymania opatrunku na ranie i zabezpieczenia rany przed zanieczyszczeniem (brudem, kurzem). | | |
| 29. | W przypadku stosowania kompresjoterapii dolegliwości, które powinny Panią/Pana zaniepokoić to obrzęk i drętwienie w palcach, narastający ból, zmiana zabarwienia palców stopy. | | |
| 30. | Jeśli rana się wygoi, to może być gorzej, ponieważ płyny nie będą mogły wypłynąć. | | |
| 31. | Bandaż uciskowy należy zakładać od stopy do okolicy zgięcia kolanowego. | | |
| 32. | Obrzęk spowodowany przewlekłą niewydolnością żylną obejmuje przede wszystkim okolicę kostek, ewentualnie goleni i pojawia się w godzinach popołudniowych i wieczornych i ustępuje po nocnym odpoczynku | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 33. | Noszenie podkolanówek uciskowych zmniejsza ryzyko wystąpienia owrzodzenia. | | |
| 34. | Podkolanówki uciskowe należy zakładać rano. | | |
| 35. | O wystąpieniu zakażenia w ranie mogą świadczyć: ból, zaczerwienie wokół rany, obrzęk, nieprzyjemny zapach wydzieliny rany, podwyższona miejscowo temperatura. Takie objawy powinny skłonić Cię do wizyty u pielęgniarki/lekarza. | | |