

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 żylaki 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.		