

Mis on haav?

Haav on igasugune vigastus, mis kahjustab naha terviklikkust.

Haava õige hooldus on oluline, sest nii välditakse haavainfektsiooni teket ning haava saastumist. Haav peab olema puhas ja kuiv. Kui haava kattev side on määrdunud või märjaks läinud, tuleb see asendada uuega.

Pöörduge kindlasti arsti poole, kui:

- märkate haavas põletiku tunnuseid, nagu punetus,
- haavapiirkonna turse,
- kehatemperatuuri tõus või kohaliku haavaümbruse naha kuumenemine.

PEA MEELES! Puhastatud haava peale tuleb alati asetada sobiv side või plaaster. Haavasideme valik sõltub haava tüübist, suurusest ja asukohast. Õige ja sobiva haavakatte valikul küsige nõu apteekri, perearsti või eriarsti käest.

Kuidas siduda haava kodus?

1. Pane valmis haava sidumiseks vajalikud vahendid.
2. Pese hoolikalt käed vee ja seebiga.
3. Eemalda ettevaatlikult side haavalt. Kui side on kinnikleepunud haavale, leota see ettevaatlikult lahti kasutades toatemperatuuril olevat kraanivett.
4. Kasuta haava hooldusvahendina haavaloputuslahust (Prontosan®, Octenisept jms).

NB! Haava puhastamiseks ei sobi alkoholi sisaldavad vahendid.

5. Kuivata haav tupsutades steriilsete salvrätikutega.
6. Hoolda haava ümbruse nahk.
7. Kui arst on määranud eriravi, kasuta haava raviks välja kirjutatud salvi, geeli, kreemi.
8. Aseta haavale uus steriilne side, plaaster.

Kui tunned, et iseseisev haavahooldus on sinu jaoks liiga keeruline, pöördu pereõe, haavaõe (on vaja saatekirja) või arsti poole.

PEA MEELES:

- **Ära pihusta ega vala haavale alkoholi sisaldavaid naha antiseptikuid, vesinikperoksiidi, briljantrohelist lahust ega joodi. Need vahendid võivad põhjustada valu, haavapinna kuivamist ning haava paranemise protsessi aeglustamist.**
- Õigesti valitud haavaravivahend aitab vähendada haava valulikkust sidumisel, soodustab haava kiiret paranemist ning väldib tüsistuste, näiteks armi teket.
- Haav (välja arvatud operatsioonihaav) vajab paranemiseks niisket keskkonda, erinevalt haavade kuivatamisest tagab niiske haavaravimeetod kõige soodsamad tingimused uute rakkude ja kapillaaride kasvuks ning arenguks.

Ainult puhas haav paraneb!

Kuidas hooldada operatsioonihaava

- Hoia operatsioonihaav kuiv, puhas ja seotuna.
- Sidet vaheta vajadusel või vastavalt arsti korraldustele.
- Valuvaigistit võta vastavalt vajadusele.
- Keelatud on saunas ja vannis käimine (lubatud on käia duši all).
- Haavaõmbluste eemaldamise aja ütleb Sulle arst.



Koostaja:
infektsioonikontrolli õde
Ksenia Štšerbakova

Infoallikad ja lisamaterjalid:

- www.haav.ee
- www.orthopedica.ee/haavahooldus
- Tartu Ülikooli Kliinikumi infomaterjal
- B. Braun Medical OÜ infoleht «Haava ja põletuse kaasaegne esmaabi»

kooskõlastatud SA Narva Haigla
õenduskvaliteedi komitee

Haavaravi

juhend patsiendile

SA Narva Haigla
Haigla tn 7, 20104, Narva
kantselei@narvahaigla.ee
www.narvahaigla.ee