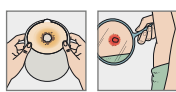
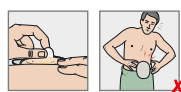
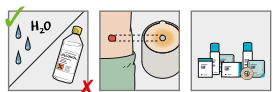


Kirjaa avannesidoksesi vaihdot



Kiinnitä

Poista

Tarkista

Huomioitavaa

Vaihto	Sidos laitettu	Sidos poistettu	Sidos käytössä	Huomiot			Rutiini	Toimenpiteet
1	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
2	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
3	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
4	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
5	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
6	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	
7	Pvm	Pvm	päivää	Ihoni on: ☐ Terve ☐ Ärtynyt	Pohjalevy: ☐ Siisti / ehjä ☐ Kulunut / rikki	☐ Eritettä havaittavissa	Vaihtorutiinini on ☐ Riittävä ☐ Riittämätön	

Arki helpottuu oikean vaihtorutiinin avulla

Tämä päiväkirja on kehitetty auttamaan sinua pitämään kirjaa avannesidoksesi vaihdoista ja auttamaan löytämään oikean vaihtorutiinin. Lisää **Kiinnitä – Poista – Tarkista** rutiinista löydät verkkosivuiltamme www.coloplast.fi/itsearviointi (Opi hyvät vaihtorutiinit).

Rutiini sisältää kolme vaihetta

Kiinnitä

Avannesidoksen oikea kiinnitys auttaa pitämään sidoksen varmasti paikoillaan ja suojaa avannetta ympäröivää ihoa avanne-eritteeltä sekä sen mahdollisesti aiheuttamalta ärsytykseltä.

Poista

Oikean tekniikan avulla voit poistaa avannesidoksen hellävaraisesti, mikä auttaa suojaamaan avannetta ympäröivää ihoa.

Tarkista

Tarkista pohjalevyn kunto sekä avannetta ympäröivä ihoalue. Tarvittaessa voit käyttää peiliä apuna. Kulunut pohjalevy, näkyvä avanne-erite tai ihoärsytys voivat viitata siihen, että avannesidos kannattaa vaihtaa useammin tai että jokin toinen sidosratkaisu voisi olla sinulle sopivampi.

SenSura® Mio

Oikein valittu avannesidos ja toimiva vaihtorutiini ovat paras suoja ohivuotoja vastaan.

SenSura Mio -avannesidokset on suunniteltu mukautumaan yksilöllisiin vartalonmuotoihin. Sidokset on helppo kiinnittää ja poistaa, ja ne pysyvät luotettavasti paikallaan myös liikkeessä, mikä lisää varmuuden tunnetta arjessa.

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa löytääksesi SenSura Mio -ratkaisun, joka sopii parhaiten sinun vartalollesi.

