

# HULSA – ÞJÁLFUN



## Hulsa

Hulsa er eins konar sokkur eða hólkur, sem settur er á stúfinn eftir aflimun fótar og er gerð úr siliconefni. Til eru margar gerðir og stærðir.

**Hlutverk hulsunnar í byrjun er að draga úr bólgu og þjúg, móta stúfinn og undirbúa fyrir notkun gervifótar. Hulsa verður alltaf hluti af gervifætinum.**

## Þjálfun

Oftast hefst hulsuþjálfun viku til 10 dögum eftir aðgerð en stundum seinna, sérstaklega ef skurðsár grær seint eða sýking kemur í sárið. Hefti/saumur í skurðsári og umbúðir tefja ekki fyrir notkun hulsu.

Stoðtækjafraeðingur mælir ummál stúfs og velur hulsustærð sem er jafnstór eða aðeins minni en ummálið gefur til kynna. Við val á hulsu er horft til þíns sjúkdóms, húðgerðar og virkni þinnar.

Við afhendingu hulsu færð þú kennslu um hvernig hún er sett uppá stúfinn og tekin af. Meðfylgjandi er blað með dag- og tímasetningu sem notað er fyrstu dagana til að fylgjast með hversu lengi þú ert með hulsuna. Tíminn er stuttur í byrjun en eykst jafnt og þétt, allt eftir því hvernig þú þolir hulsuna.

Ef þú átt erfitt með að setja hulsuna á þig skaltu biðja um aðstoð því það skiptir miklu máli að hún sé vel sett á svo ekki komist loft á milli hulsu og húðar.

**Markmiðið er að þú komist í og úr hulsunni án aðstoðar og notir hana allan daginn.**

Á meðan á hulsuþjálfun stendur er mikilvægt að þú fylgist vel með húðinni á stúfnum og látir meðferðaraðila vita ef eitthvað er að. Ýmis vandamál eins og roði, útbrot og verkir eru nokkuð algeng. Gott er að nota spegil til að geta séð stúfinn vel að aftan og neðan.

Aukin svitamyndun undir hulsu er eðlileg sérstaklega í byrjun og þá er mikilvægt að taka hulsuna af og þrifa hana og þurrka.

**Ekki skal sofa með hulsuna yfir nótt.**

Eðlilegt er að stúfurinn breytist að stærð og lögun þegar frá liður og þarf að endurnýja hulsuna með tilliti til þess.

## HULSA -ÞRIF

Hreinlæti er mjög mikilvægt til að koma í veg fyrir sýkingar og önnur vandamál. HANDÞVOTTUR ER MIKILVÆG FORVÖRN.

### Hulsa

Þvo skal hulsuna (þá hlið sem snýr að húðinni) með mildu sápuvatni kvölds og morgna og jafnvel oftari ef þú svitnar mikið. Eftir þvott er hulsan þurrkuð, snúð við og geymd þannig þar til hún verður notuð aftur.

Rétt er að sótthreinsa hulsuna reglulega. Gott er að spritta innra byrðið um leið og hulsan er þrífín. Þú skalt biðja starfsfólk á deildinni um aðstoð til að byrja með ef þú ert óörugg(ur).

Heima er best að sjóða hulsuna amk tvisvar sinnum í mánuði, hulsan sett ofan í pott þegar suðan er komin upp og síðan lækka hitann og sjóða í 6-10 mín. Einnig er hægt að setja hulsuna í þvottavél. Hulsa er þá sett í þvottavélapoka og milt þvottaefni notað á viðkæmt prógram/ullarprógram á 30-40°C. Ekki nota mýkingarefni og ekki setja hulsuna í þurrkara.

### Stúfur

Þvo skal stúfinn með mildu sápuvatni á hverju kvöldi.

Gott er að bera rakakrem (pH 5,5) án ilmefta og alkohóls á húðina á kvöldin fyrir svefn.

Ekki má nota rakakrem áður en þú ferð í hulsuna.

## Heili fóturinn

Það er mikilvægt er að hugsa vel um hinn fótinn bæði hvað varðar breytingar á húð, verki og álag.

Ef fóturinn þinn var tekinn vegna sykursýkis eða blóðrásarsjúkdóms þá er heili fóturinn í hættu og því mjög mikilvægt að þú hugsir vel um hann og skoðir húðina reglulega. Sérstaklega þarf að fylgjast vel með húðinni ef þú ert með skerta tilfinningu. Láttu starfsfólk á deildinni vita ef þú færð sár.

## Eftir útskrift:

Ef þú færð sár skaltu leita til sérfræðinga á heilsugæslu eða á göngudeild sykursjúkra.

Ef þú ferð í fót snyrtingu, segðu þá frá þínum sjúkdómi.

---

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahúsins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennslspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

---