

# Brúchneácha a chosc do leanaí

Eolas d'othair agus do chúramóirí



Sa bhileog seo tá fáil ar eolas do thuismitheoirí, chúramóirí agus leanaí maidir le brúchneácha, an chaoi a dtagann siad ort agus na bearta is féidir leat a dhéanamh chun iad a chosc. Is féidir go mbeidh údar maith ar uairibh leis an chineál cóireála a chuirtear ar do leanbh a bheith éagsúil ón chóireáil a leagtar amach sa bhileog seo agus ba chóir duit an méid sin a phlé le do ghairmí cúraim sláinte. Tá sé ríthábhachtach go mbeidh tú féin agus do leanbh (sa mhéid gur féidir leis) páirteach ina chúram agus go nglacfaidh tú féin agus do leanbh páirt i gcinntí maidir le brúchneácha a bhainistiú agus a chosc. Is fearr a bheidh na torthaí do do leanbh mar thoradh ar an chomhchúram sin.



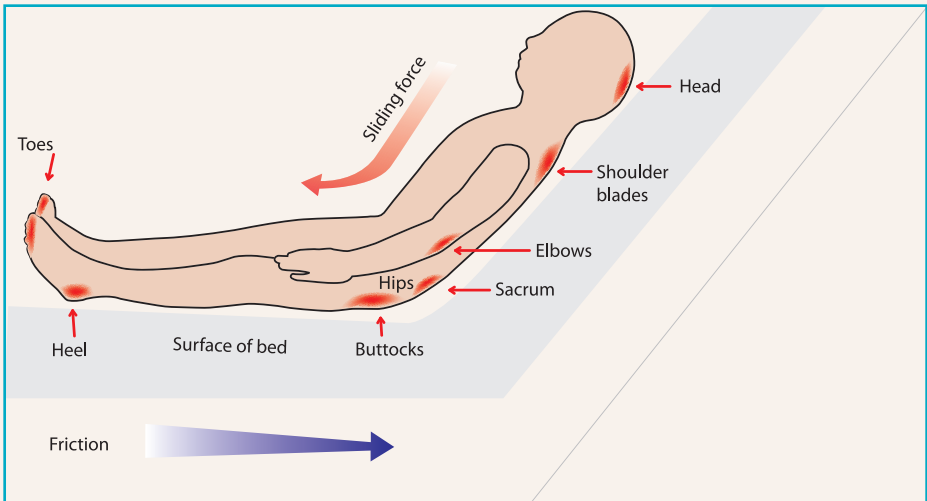
## Céard is brúchneá ann?

Is éard atá i mbrúchneá ná dochar a dhéantar don chraiceann agus do na bunfhíocháin nuair a choisctear an sreabhadh fola chuig baill sin an choirp agus nuair a cheiltear ocsaigin agus cothaithigh ar na fíochán. Is féidir le brúchneá teacht ar dhuine ar chúiseanna éagsúla, go háirithe má tá do leanbh tinn. Is féidir leis a bheith an-phianmhar agus d'fhéadfadh aimhréidheanna eila a bheith mar thoradh air. Is féidir leis na nithe seo a leanas brúchneá a chruthú:

- **Brú** – d'fhéadfadh sé seo tarlú nuair a bhíonn meáchan an choirp ag brú ar an chraiceann nó mar thoradh ar bhrú ó rud nó ball trealaimh ar bith, mar shampla cathaoir rothaí, feadána i gcataitéar fuail, feadán gastratóime nó feadán srónastratóime, cléithín, teanntáin, feadán infhéitheach, tóireadóirí sáithiúcháin nó teilgean plástair.
- **Frithchuimilt agus fiaradh** – tarlaíonn sé seo nuair a dhéantar craiceann an linbh a tharraingt nó a chuimilt arís agus arís eile in aghaidh dromchla amhail tocht, cóir leapa nó an trealamh eile a luaitear thuas. Tarlaíonn sé seo nuair a shleamhnaíonn páiste síos sa leaba nó sa chathaoir nó nuair a dhéantar é a bhogadh nó a láimhseáil go mhícheart.
- **Taise** - Is féidir freisin gur mó an seans go gcothófar achair ina mbeidh cneácha mar thoradh air sin.
- **Damáiste roimhe seo** – má bhí brúchneá ag do pháiste roimhe seo, d'fhéadfaí tuilleadh damáiste a dhéanamh don chraiceann amach anseo.

## Cén dealramh atá ar bhrúchneácha?

Is é an chéad chomhartha go bhfuil brúchneá ag teacht ar dhuine de ghnáth ná craiceann dídhaithe. Is féidir go mbeidh cuma dhearg nó bhrúite ar an chraicinn nó thart air. D'fhéadfadh sé seo dul in olcas de réir a chéile agus is féidir go mbeidh créacht oscailte mar thoradh air. Is dóichí go mbeidh brúchneácha ann le taobh cnámha atá ag gobadh amach (sna hachair sin a bhfuil cnámha gar do dhromchla an chraicinn), mar shampla cúl an chinn, an t-achar craicinn atá clúdaithe ag clúidín/ an tóin, bun an dromlaigh, an chluas, caol na sróine, an tsáil, agus an uillinn.



## Céard iad na comharthaí rabhaidh?

- spotaí dearga ar chraiceann ar leanaí gealchraicneacha
- spotaí corcra nó scothghorma ar leanaí a bhfuil craiceann dorcha orthu
- is féidir go mbeidh an craiceann te, teann nó bog agus/nó go mbeidh cuma ghléineach air
- d'fhéadfadh clogadh nó gágadh a bheith ann;
- réigiúin atá crua nó ata agus a d'fhéadfadh a bheith pianmhar.

## Cén fáth go bhfuil baol ann go dtiocfaidh brúchneá ar do leanbh?

Is féidir go dtiocfadh brúchneá ar leanbh ar bith, ach is mó an seans go mbeidh leanaí áirithe thíos leo:

Mar shampla, na leanaí sin a bhfuil feidhm ag aon cheann díobh seo a leanas ina leith:

- tá soghluaisteacht laghdaithe acu; mar shampla, má tá do leanbh tinn agus má tá air fanacht sa leaba nó i gcathaoir nó i gcathaoir rothaí ar feadh tréimhsí fada nó má bhíonn sé deacair air a shuíomh a athrú as a stuaim féin mar gheall ar a bhreiteacht nó a riocht sláinte;
- tá ball trealaimh acu a d'fhéadfadh srian a chur ar a ngluaiseacht nó a bheith ina chúis le brú agus / nó le frithchuimilt, mar shampla cathaoir rothaí, feadánra i gcataitéar fuail, feadán gastratóime, cléithín, teanntáin, teilgean plástair, tóireadóir sáithiúcháin, masc aghaidhe, feadán infhéitheach (faoi choinne táirgí íocshláinte infhéitheacha);
- tá droch-aiste bia acu agus chan ólann siad go leor uisce;
- tá siad faoi bhun an ghnáthmheáchain nó róthrom, toisc gur féidir go mbeidh tionchar aige sin ar shoghluaisteacht do linbh agus ar riocht an chraicinn rud a fhágfaidh go mbeidh sé níos fusa dochar a dhéanamh dó;
- tá riochtaí imshruthaithe nó riospráide acu a théann i bhfeidhm ar an sreabhadh fola;
- tá taise méadaithe acu mar gheall ar neamhchoinneálacht nó allas a bhfuil 'gríos clúidíní' mar thoradh air;
- bhí brúchneá orthu roimhe seo;
- tá siad go dona tinn nó ag dul faoi obráid;
- tá damáiste déanta acu do chorda an dromlaigh agus / nó ní féidir leo pian a bhraistint i gcuid amháin nó i ngach cuid dá gcorp;
- tá brúchneá orthu anois;
- tá a dteocht ard ar feadh tréimhsí fada.

## Na bearta ar féidir leat a dhéanamh

Mar thuismitheoir / chúramóir do linbh tá ról an-tábhachtach agat maidir le cuidiú le cúram a thabhairt do chraiceann do linbh. Ba chóir do do ghairmí cúraim sláinte comhairle a thabhairt duit maidir leis an bhealach is fearr chun brú a laghdú nó a mhaolú ar achair chraicinn atá i mbaol brúchreácha.

Ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas san áireamh sa chomhairle sin:

- na suíomhanna cearta agus duine ina shuí nó ina luí;
- conas cuidiú le do leanbh na suíomhanna sin a ghlacadh;
- cé chomh minic is gá do do pháiste bogadh nó a bheith bogtha sa leaba nó sa chathaoir;
- cosa do linbh a iompar;
- dea-staidiúir a choimeád;
- cén trealamh ba cheart duit a úsáid agus conas é a úsáid.

Ar na bearta tábhachtacha ar féidir leat a ghlacadh tá:

### An Craiceann

Déan craiceann do linbh a scrúdú gach lá -agus tú ag níochán agus ag cóiriú do linbh, is féidir leat cabhrú trí bhreathnú go géar ar chraiceann do linbh le haghaidh na gcomharthaí rabhaidh go bhfuil brúchneá ag teacht air agus aon ábhair imní a chur in iúl don ghairmí cúraim sláinte láithreach. Tá sé tábhachtach airíonna a bhrath chun gur féidir teacht chun cinn brúchneá a chosc.

## Dromchlaí

Labhair le gairmí cúraim sláinte do linbh maidir le saintochtanna agus saintreamh. Beidh siad in ann comhairle a chur ort faoi na sochair agus na rioscaí faoi leith a bhaineann le trealamh den tsórt sin agus cinneadh a dhéanamh an bhfuil sé sin de dhíth ar do leanbh.

## Lean den ghluaiseacht

Coinnigh do pháiste ag gluaiseacht - déantar é seo trí bhogadh timpeall agus a shuíomh a athrú a oiread agus is féidir. Is féidir an brú ar réigiúin cnámhacha an choirp a mhaolú ach áitiú ar do leanbh a shuíomh a athrú chomh minic agus is féidir agus cuidiú leis chuige sin. Caithfidh leanaí a úsáideann cathaoireacha rothaí bogadh go minic ina gcathaoir chun an brú ar a dtóin a laghdú. Má tá brúchneá ag do leanbh cheana féin, níor cheart dó bheith ina luí ná ina shuí ar an chneá mar is in olcas a rachaidh an cneá.

Seachain brú agus frithchuimilt - déan cinnte de nach bhfuil do leanbh ina luí ar aon fheadánra, sreanga nó trealamh eile. Coinnigh braillíní do pháiste saor ó fhilltíní a d'fhéadfadh cuimilt a bheith mar thoradh orthu. Bain úsáid as braillín sleamhnáin i gcónaí chun leanaí níos sine a bhogadh, tá sé tábhachtach gan do pháiste a tharraingt agus tú á mbogadh. Má chaitheann do pháiste teilgean plástair, cléithín nó teanntáin srl., cuir gairmí cúraim sláinte do linbh ar an eolas láithreach má tá aon imní ort.

Déan na baill trealamh a sheiceáil go rialta - déan cinnte de go ndéanann teiripeoir ceirde agus fisiteiripeoir do linbh cathaoireacha rothaí, cúisíní agus cléithíní a choigeartú go cuí agus cuir ar an eolas iad a luaithe agus is féidir maidir le fabhtanna ar bith a bhaineann leis an trealamh sin.

## **Neamhchoinneálacht**

Coinnigh craiceann do pháiste glan agus tirim - nigh agus triomaigh an craiceann a luaithe agus a thagann salachar air. Nuair a thriomaíonn tú craiceann do linbh, déan é a teagmháil go héadrom seachas é a chuimilt. Cuir uachtar maothaithe ar chraiceann tirim go rialta. Seans go ndéanfar uachtar coisctheach nó sprae a mholadh chun craiceann do linbh a chosaint ar éifeachtaí fuail, faecas, allais nó ‘púscáin’ ó chréacht. Ba chóir an t-uachtar nó an sprae sin a chur ar an chneá go héadrom.

## **Cothú**

Déan cinnte de go n-itheann agus go n-ólann do pháiste go folláin - cuidigh le do pháiste réim chothrom bia a ithe ina bhfuil neart torthaí úra, glasraí agus bianna atá lán le próitéiní (m.sh. feoil, iasc, uibheacha, cáis agus táirgí déiríochta) nó má tá fotha eintreach aige cinntigh go bhfaigheann sé a chuid fothaí agus uisce go léir de réir mar a fhorordaíonn a dhiaitéiteach. Spreag do leanbh chun go leor leachtanna a ól, go háirithe uisce, chun an craiceann a choinneáil bog agus ligthe.





## Treoir phraiticiúil agus nodanna

### Na nithe ar cheart duit a dhéanamh:

- déan do leanbh a bhogadh go minic - agus é sa leaba nó ina shuí i gcathaoir, féach chuige nach mbeidh sé gan corradh dó ar feadh tréimhsí fada;
- tabhair aire mhaith do chraiceann do linbh - coinnigh glan é agus saor ó bharraíocht taise;
- aiste bhia atá sláintiúil cothromaithe a spreagadh ann;
- bain úsáid as an trealamh de réir mar a mholann do ghairmí cúraim sláinte;
- déan scrúdú ar chraiceann do linbh le féachaint an bhfuil marcanna dearga nó réimsí corcra dorcha ann agus déan iad seo a thuairisciú a luaithe is féidir.

### Na nithe nár cheart duit a dhéanamh:

- ligean dó bheith ina shuí ar chúisín fáinne atá déanta as rubair (d'fhéadfadh sé seo níos mó damáiste a dhéanamh);
- na réimsí atá faoi bhrú a shuaitheadh nó a chuimilt;
- do leanbh a tharraingt thar éadaí leapa taise nó creimthe;
- craiceann caorach a úsáid chun an brú a mhaolú;
- ná lig d'fhilltíní teacht sna braillíní neamhchoinneálachta faoi do leanbh - ná húsáid iad más féidir;
- ná déan iarracht déileáil le brúchneá as do stuaim féin - faigh cabhair ó do ghairmí cúraim sláinte agus / nó ó ultraspeisialtóir cóirithe craicinn.

**Má tá aon cheist agat nó ábhar imní ort maidir le craiceann do linbh nó más mian leat tuilleadh faisnéise a fháil, labhair le ball den fhoireann altranais atá ag tabhairt aire do do leanbh san ospidéal nó sa bhaile.**

Is cóiriú an bhileog seo ar an bhileog is déanaí ón National Institute for Health and Care Excellence (NICE) Pressure Ulcers – prevention, treatment and care agus ó bhileoga ón Iontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialta áitiúil maidir le brúchneácha a chosc.

Is féidir eolas mionsonraithe a fháil ag:

- Brúchneácha – cosc agus cóireáil  
[www.nice.org.uk/guidance/cg179](http://www.nice.org.uk/guidance/cg179)
- Brúchneácha a Chosc: Mearthreoir  
[www.pha.site/hDfT](http://www.pha.site/hDfT)
- Ról an chothaithe i dtaca le Brúchneácha a Chosc agus cóir leighis a chur ar dhaoine ina n-aghaidh An Painéal Comhairleach Náisiúnta maidir le Brúchneácha Páipéar Bán  
[www.pha.site/journals-lww-com](http://www.pha.site/journals-lww-com)
- Your Turn  
[www.your-turn.org.uk](http://www.your-turn.org.uk) agus amharc ar na hábhair ón Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí ar  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

# Eolas breise

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

