

HAAVAHOOLDUS KODUS

See infoleht annab Teile teadmisi ja soovitusi haavahoolduseks kodustes tingimustes, et soodustada haava paranemist ja vältida põletiku teket.

Haav vajab kodus hooldamisel hügieenireeglite järgimist: hoidke haav puhas ja kuiv ning haavaplaastriga kaetuna kuni haavaõmbluste eemaldamiseni.

Haaval olevat sidet tuleb vahetada, kui veri või haavaeritis on sidemest läbi imbunud. Ilma vajaduseta ärge haavasidet vahetage.

Sidumise teostamine:

- ✦ valmistage ette haavahoolduseks vajalikud vahendid;
- ✦ peske hoolikalt käed vee ja seebiga;
- ✦ eemaldage ettevaatlikult side/plaaster haavalt. Kui side on kinni kleepunud, leotage see ettevaatlikult lahti kasutades toatemperatuuril olevat kraanivett;
- ✦ puhastage haav naha/limaskestast antiseptikumiga (saadaval apteegis);
- ✦ laske haaval kuivada õhu käes või tupsutage haava piirkonda steriilse sidemega. Kui haav on kuiv, asetage haavale uus side/plaaster.

Duši all käimine:

- ✦ eemaldage haavaplaaster alati enne duši alla minekut;
- ✦ peale dušši kuivatage haava piirkond kergelt puhta käterätikuga tupsutades või õhu käes;
- ✦ vältige haava hõõrumist ja muljumist;
- ✦ pärast pesemist asetage haavale uus side/plaaster.

Võtke ühendust perearstiga kui:

- ✦ haavapiirkonnas tekib punetus, kuumamine, turse või valu;
- ✦ tekib verejooks, suureneb haava-eritus, tekib mäda või ebameeldiv lõhn haavast;
- ✦ kehatemperatuur tõuseb üle 37,5°C;
- ✦ tunnete üldist nõrkust või halba enesetunnet;
- ✦ haavaõmblus avaneb.

Töövälisel ajal pöörduge erakorralise meditsiini osakonda (EMO)

Vigastuse järgselt:

Sauna, vanni ja ujuma võib minna siis, kui kõik haavaõmblused on eemaldatud ja haavad paranenud.

Haavaõmblused eemaldatakse 7–15 päeva pärast perearsti juures või ambulatoorse kirurgia sidumistoas (vajalik saatekiri perearstilt). Haavaõmbluste eemaldamise aja ütleb Teile raviarst.

Haavavalu korral võtke arsti poolt määratud valuvaigistit.

Haavapiirkonna turset ja haavavalu vähendavad jäseme hoidmine kõrgemal ja riidega kaetud külmakoti hoidmine haava piirkonnas.

Hoidke haavapiirkond pingevaba, vältige raskuste tõstmist ning piirake füüsilist koormust 2 nädala jooksul.

Haav võib olla kipitav, hell, tuim, haava ümbruses võib esineda sügelemist ja/või hematoome. Kõik see on normaalne.

Haavaõmbluste eemaldamise järel haavale asetatud plaastri võib ära võtta järgmisel päeval. Haav tuleb hoida puhas. Haava piirkonda ei tohi jõuga hõõruda ja seda peab kuivatama õrnalt ka pärast õmbluste eemaldamist. Paranev haav on õrn veel nädalaid – kaitske haavapiirkonda väliste vigastuste eest, vältige hõõrdumist vastu kitsaid riideid.

Koostatud: Kirurgiakliiniku ambulatoorne osakond, detsember 2025

