

Îndrumări care să vă ajute

Prevenirea ulcerelor de presiune

(de asemenea cunoscute și sub denumirea de escare sau ulcer de decubit)

Oricine, la orice vârstă, poate dezvolta ulcer de presiune dar sunteți mai predispuși riscului dacă:

- vă este greu să vă mișcați și nu vă puteți schimba poziția.
- nu simțiți durere la nivelul unei părți a corpului sau întregului corp.
- aveți probleme cu vezica urinară sau intestinale (incontinență).
- sunteți foarte bolnav(ă) sau ați avut o operație recent și vă este teamă să vă mișcați sau vă este greu să vă mișcați.
- aveți un apetit sau alimentație precară și nu beți suficientă apă.
- aveți coloana vertebrală afectată și nu vă puteți mișca sau simți zonele arătate în figura 1 de la pagina 3.
- aveți diabet sau probleme cu circulația în picioare și lafele picioarelor.



Această fișă informativă vă spune ce puteți face dvs. și îngrijitorul dvs. pentru a evita să dezvoltăți ulcere de presiune. Dacă îngrijitorul dvs. nu este implicat în îngrijirea pielii dvs., ați putea să îi cereți să vă ajute.

Dacă sunteți în spital, echipa de asistență medicală vă va ajuta cu aceasta. Încă puteți avea îngrijitorii dvs. implicați în îngrijirea dvs., dacă este adecvat. Vă rugăm să discutați cu echipa de asistență medicală când membrii acesteia vin să discute cu dvs și să facă planul îngrijirii.

Este important să urmați sfaturile practice din această fișă informativă și să discutați cu specialistul în îngrijire medicală despre orice altceva ce ați putea face astfel încât să vă asigurați că pielea dvs. se menține sănătoasă.

Vă rugăm să rețineți: Un specialist în îngrijire medicală poate fi:

- Asistent medical
- Ergoterapeut
- Dietetician
- Fizioterapeut
- Podolog
- Doctor (medic de familie)
- Moașă

Ce este ulcerul de presiune?

Ulcerul de presiune (de asemenea, cunoscut și sub denumirea de escară sau ulcer de decubit) este o zonă de piele afectată de presiune. În general, este cauzată de statul în șezut sau întins într-o singură poziție prea mult timp fără mișcare sau prin frecare și curățarea pielii de-a lungul suprafeței. Ulcerul de presiune se poate dezvolta și sub echipamente precum atele și carcase.

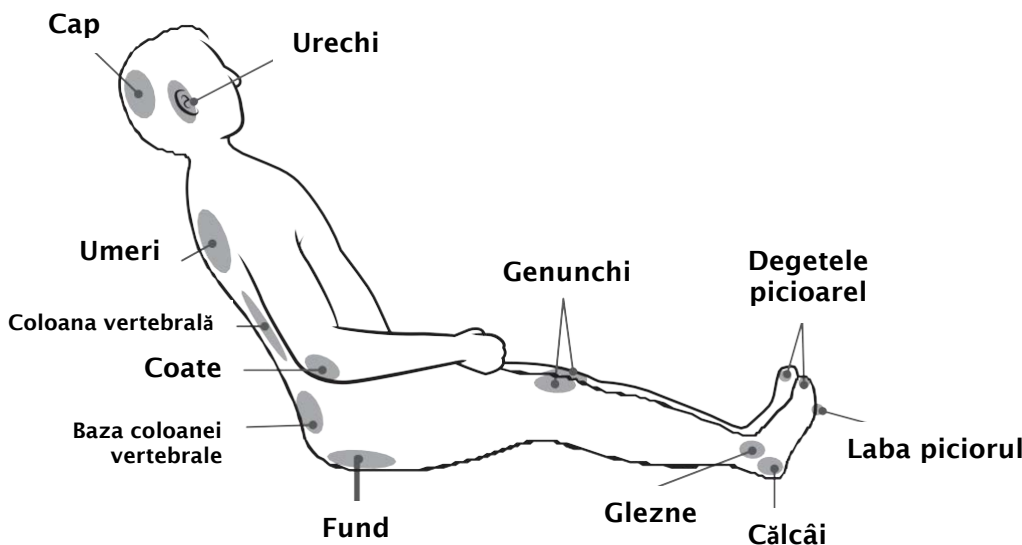
Ulcerul de presiune se poate dezvolta în doar câteva ore și în general începe atunci când pielea din zona afectată se schimbă la culoare. Poate apărea un pic mai roșie, mai caldă sau mai închisă la culoare decât de obicei. Dacă nu luați măsuri de remediere a cauzei sau cauzelor, poate duce la dezvoltarea unei bășici sau unei răni deschise.

Este mai bine să preveniți ulcerele de presiune deoarece acestea durează mult timp până la vindecare. Lăsate netratate, pot apărea complicații care pot fi foarte dăunătoare. În cazuri extreme, unele dintre acestea pot pune în pericol chiar și viața.

Ce părți ale corpului prezintă cele mai mari riscuri?

Zonele gri de pe diagrama de mai jos reprezintă zonele care prezintă cele mai mari riscuri unde pot apărea ulcere de presiune. Aceste zone sunt supuse riscului atunci când stați în șezut sau când stați întins în pat.

Figura 1:



Dispozitive medicale

Dispozitivele medicale sunt plasate din mai multe motive, variind de la prevenire la tratament (de ex. tuburi de respirație, drene chirurgicale, tuburi de hrănire). Zona mai jos de dispozitiv poate fi supusă riscului iritației, presiunii, umezelii și a crăpării pielii. Asistenții medicali vă vor inspecta pielea, inclusiv sub dispozitive (pe cât se poate) în timp ce sunteți în spital.

Ce puteți face dvs. sau îngrijitorul dvs. pentru a preveni ulcerul de presiune?

Cel mai important lucru de făcut pentru a evita ulcerul de presiune este să urmați sfaturile practice din lista de control SSKINS de mai jos:

SSKINS vine de la:

S – skin (piele)

S – surface (suprafață)

K - keep moving continuați să vă mișcați)

I – incontinence (incontinentă)

N – nutrition (alimentație).

S - self care or shared care (auto-îngrijire și îngrijire distribuită)

Lista de control SSKINS

Piele

- Verificați-vă pielea de semne de afectare cel puțin de două ori pe zi. O dată înainte să vă ridicați și o dată mai târziu în cursul zilei dar se poate și seara înainte să mergeți la culcare.
- Ați putea să constatați că folosirea unei oglinzi v-ar fi de ajutor pentru a vedea zone ale pielii sau cereți ajutorul îngrijitorului dvs.
- Acordați atenție anume zonelor de sub echipamente (precum atele, carcase, încălțări speciale, proteze de corp)
- Semne de afectare de care să vă uitați includ: roșeață sau o culoare mai închisă a pielii, bășici sau piele crăpată.
- Dacă vreo zonă a pielii este discolorată sau crăpată, încercați să nu stați sau să vă întindeți pe ea pe perioade lungi.
- Mențineți pielea curată și uscată. Tamponați după spălare.
- Asigurați-vă că verificați toate pliurile cutanate și că le mențineți curate și uscate.
- Nu frecați sau masați pielea.
- Nu folosiți pudră de talc sau produse de curățare corporală parfumate.

Suprafață

- Puteți pune perne între glezne și genunchi în pat.
- Diverse ajutoare, perne și saltele sunt disponibile pentru a vă ajuta să redistribuiți presiunea. Un specialist în îngrijire medicală poate discuta cu dvs. despre aceste lucruri.
- Folosiți pilote sau pături ușoare pe pat.
- Evitați haine și așternuturi din materiale sintetice. Materialele precum bumbacul ajută la reducerea transpirației și frecării.

Continuați să vă mișcați (dacă puteți)

- Cu cât sunteți mai mobil(ă) cu atât mai bine. Schimbați-vă poziția regulat când stați în pat sau în șezut.
- Schimbările de poziție pot fi simple. De exemplu, mișcându-vă de pe o fesă pe cealaltă când stați în șezut sau de pe spate pe o parte când sunteți în pat.
- Dacă persoana pe care o îngrijiți nu își poate schimba poziția singură, puteți folosi ajutoare pentru a o ajuta cu schimbarea poziției. Cereți sfaturi din partea unui specialist în îngrijire medicală.
- Este important să rămâneți activ(ă); mici schimbări în stilul de viață pot face diferențe mari, precum ridicându-vă ca să vă faceți o cană de ceai în timpul reclamelor când vă uitați la televizor.

Incontinență

- Pielea umedă poate spori riscul, mai ales dacă pielea dvs. este umedă din cauză că nu este uscată, din cauza incontinenței, transpirației sau a unei răni care supurează.
- Se poate acumula umezeală în jurul pliurilor cutanate, care sporește riscul de ulcere de presiune. Asigurați-vă că vă mențineți pielea curată și uscată pentru a reduce acumularea de umezeală pe suprafața pielii.

- Dacă aveți probleme cu vezica urinară sau intestinale, vă rugăm să cereți ajutorul și sfaturile unui specialist în îngrijire medicală. (Când sunteți acasă, acesta poate fi asistentul comunitar. Dacă sunteți în spital, puteți cere ajutorul personalului din salon.)
- Schimbați-vă absorbantele de incontinență și curățați pielea cât mai curând posibil când este udă sau murdară.
- Aplicați o cremă de protecție dacă specialistul în îngrijire medicală vă sfătuiește.

Alimentație și hidratare

- Mâncați o alimentație sănătoasă. Este mai bine să mâncați mese mici și dese dacă nu puteți mânca mese mari.
- Băuturi și alimente cu calorii și proteine adăugate sunt disponibile. Dacă aveți nevoie de acestea, vă rugăm să discutați cu medicul dvs. de familie (GP).
- Bând 8 pahare de lichid pe zi vă veți menține pielea hidratată. Băuturile includ ceai și cafea dar nu și alcool.

Auto-îngrijire și îngrijire distribuită

- Dacă prezentați riscul de a dezvolta un ulcer de presiune, este important ca toată lumea care este implicată în îngrijirea dvs. să știe ce anume vă supune unui risc. Cu toții trebuie să recunoașteți riscurile și să faceți oricare din schimbările necesare.
- Dacă aveți diabet sau probleme cu circulația în picioare și laelele picioarelor, este important ca îngrijitorii dvs. să recunoască faptul că prezentați un risc mai mare datorită acestor probleme medicale.
- Dacă ați avut sau aveți un ulcer de presiune, este important ca toată lumea care este implicată în îngrijirea dvs. să știe despre asta. Spuneți-le despre echipamentul pe care îl folosiți astfel încât să vă asigurați că aceștia pot recunoaște riscurile și vor face schimbările necesare în îngrijirea dvs.

Ce să faceți dacă credeți că aveți un ulcer de presiune

Dacă pielea dvs. se schimbă la culoare sau se formează bășici sau se crapă, contactați specialistul în îngrijire medicală cât mai curând posibil și urmați sfaturile din această fișă informativă.

Îngrijitori:

Persoana pe care o îngrijiți poate avea nevoie de ajutor ca să își verifice pielea deoarece zonele unde ulcerele de presiune tind să se formeze sunt dificil de văzut.

Dacă îngrijiți o persoană care nu poate mânca o alimentație normală, cereți sfaturi de la medicul dvs. de familie.

Dacă îngrijiți o persoană care a avut probleme cu vezica sau intestinale și nu poate avea grijă de ea însăși, este important ca pielea să fie menținută curată și uscată.

Prezintă riscul de a dezvolta un ulcer de presiune? Da, prezentați un risc. Oricine poate dezvolta ulcere de presiune în circumstanțele corecte. De aceea vi s-au dat aceste informații, pentru a preveni afectarea pielii.

Note și mementouri:

Specialistul dvs. în îngrijire medicală poate fi contactat la:

Nume	Date de contact
Asistent medical	
Ergoterapeut	
Dietetician	
Fizioterapeut	
Podolog	
Doctor (medic de familie)	

Dacă doriți acest document tradus sau în formatul cu scris mare, pentru nevăzători sau audio, vă rugă să contactați:
tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk Puteți accesa și pe paginile Tissue Viability StaffNet.



如果您需要该信息的其它语言版本，请联系我们。

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dille istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

Această fișă informativă a fost concepută și revizuită de serviciile NHS Greater Glasgow and Clyde Tissue Viability și adaptat de pe Prevenirea Ulcerelor de Presiune NATVNS: un ghid pentru adulții care prezintă riscul de a dezvolta ulcere de presiune.

Revizie Data septembrie 2022

mi · 273576 v3.0 · GGC0236