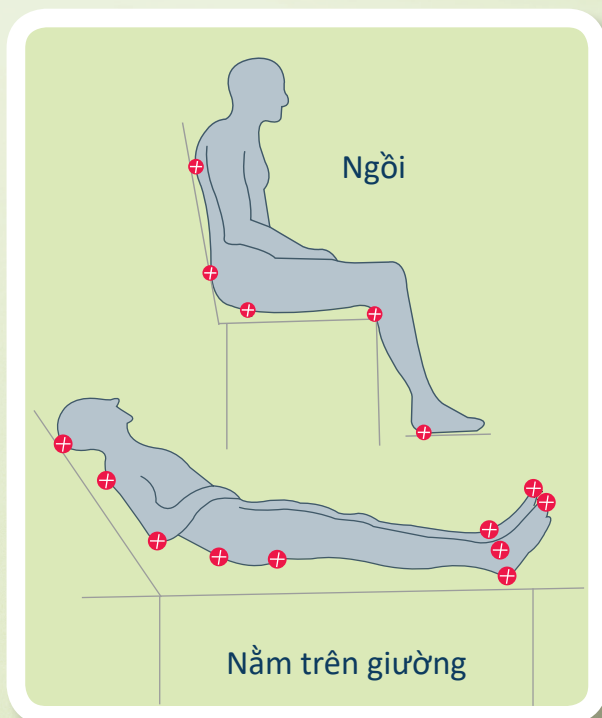


## CÁC VỊ TRÍ BỊ THƯƠNG TÍCH VÌ SỨC ĐỀ

Thương tích vì sức đề xảy ra ở những vị trí nhiều xương – đặc biệt là gót chân, khuỷu tay, hông, mông, xương cụt, nhưng có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào khi làn da bị sức đề liên tục. Những dấu chéo màu đỏ đánh dấu những chỗ dễ bị thương tích vì sức đề trên cơ thể quý vị.



## NGĂN NGỪA THƯƠNG TÍCH VÌ SỨC ĐỀ



### XIN NHỚ

1. Luôn đổi tư thế/xê dịch
2. Chăm sóc làn da của quý vị
3. Ăn theo chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

## NGĂN NGỪA THƯƠNG TÍCH VÌ SỨC ĐỀ

Bệnh nhân nằm viện dễ bị thương tích vì sức đề, thường được gọi là bị đau vì nằm không đổi tư thế trên giường.



Tài liệu này chỉ ra ba điều đơn giản có thể làm giảm nguy cơ bị thương tích vì sức đề:

1. Luôn đổi tư thế/xê dịch
2. Chăm sóc làn da của quý vị
3. Ăn theo chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe

## LUÔN ĐỔI TƯ THẾ/ XÊ DỊCH



### KHI NẪM TRÊN GIƯỜNG:

- Trong khi nằm trên giường, quý vị nên thường xuyên xoay hoặc đổi tư thế.
- Khi đổi tư thế, quý vị nên chống đỡ bằng gối nếu cần thiết.
- Nếu không thể tự xê dịch, quý vị hãy nhờ nhân viên giúp quý vị đổi tư thế thường xuyên.

### KHI KHÔNG NẪM TRÊN GIƯỜNG:

- Đổi tư thế thường xuyên khi ngồi trên ghế.
- Nâng vận động bằng cách đi bộ nếu có thể.



## CHĂM SÓC LÀN DA CỦA QUÝ VỊ

- Báo cho nhân viên biết nếu quý vị bị đau khi chạm vào, đau hoặc nhức ở vị trí nhiều xương, hoặc nếu để ý thấy bất kỳ chỗ nào da bị đỏ, phồng rộp hoặc bị nứt.
- Giữ gìn da và ra trải giường/chăn mền sạch sẽ và khô ráo.
- Báo cho nhân viên biết khi quần áo hoặc ra trải giường/chăn mền bị ẩm ướt.
- Thoa kem dưỡng ẩm để ngăn ngừa da bị khô và nứt. Nhân viên có thể thoa kem dưỡng ẩm ở những vị trí quý vị khó với tới.
- Lau sạch ngay sau khi da bị dơ/bẩn.
- Có thể sử dụng thiết bị đặc biệt như nệm hơi, đệm giảm sức đè và những miếng đệm mền để làm giảm sức đè tại những vị trí nhất định.
- Sử dụng chất tẩy rửa loại nhẹ hoặc xà phòng dưỡng ẩm để ngăn ngừa da bị khô.



## ĂN THEO CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE

- Dinh dưỡng tốt đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ da và giúp vết thương mau lành.
- Thịt nạc, gia cầm, cá, trứng và hạt/rau đậu và các sản phẩm chế biến từ sữa giàu chất sắt và chất đạm, giúp làn da mau lành.
- Bảo đảm quý vị uống nhiều nước để giữ cho mình không bị thiếu nước.
- Hỏi ý kiến của chuyên viên dinh dưỡng hoặc chuyên gia dinh dưỡng có bằng cấp.
- Uống thuốc bổ dinh dưỡng theo toa.

