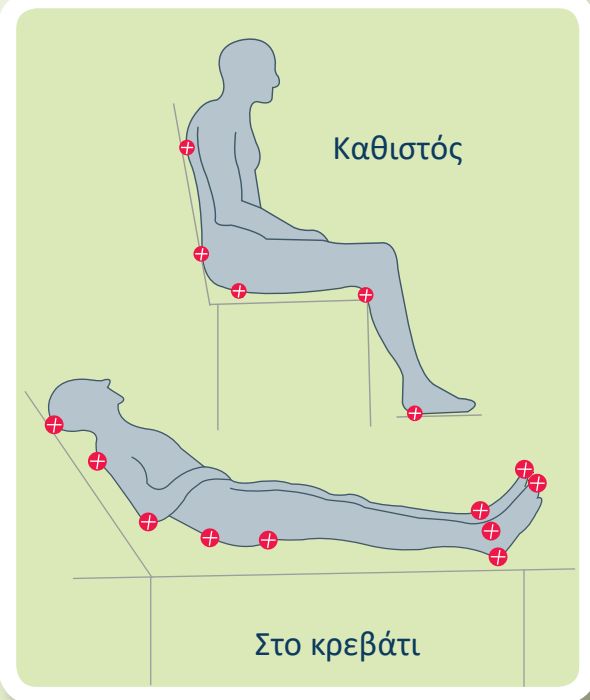


ΣΗΜΕΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΙΕΣΗΣ

Οι τραυματισμοί πίεσης συμβαίνουν σε σημεία του σώματος που υπάρχει κόκαλο - ιδιαίτερα στις φτέρνες, στους αγκώνες, στα ισχία, στους γλουτούς και στον κόκκυγα, αλλά μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε σημείο υπάρχει επανειλημμένη πίεση στο δέρμα. Τα κόκκινα χ δείχνουν μέρη του σώματός σας που βρίσκονται σε κίνδυνο τραυματισμού πίεσης.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΙΕΣΗΣ



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

1. Να κινείστε τακτικά
2. Να προσέχετε το δέρμα σας
3. Να ακολουθείτε ένα υγιεινό διαιτολόγιο



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΙΕΣΗΣ

Οι νοσοκομειακοί ασθενείς εκτίθενται στον κίνδυνο τραυματισμών πίεσης, που είναι συχνά γνωστοί ως κατακλίσεις.



Το φυλλάδιο αυτό εντοπίζει τρεις απλές πράξεις που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης τραυματισμού πίεσης:

1. Να κινείστε τακτικά
2. Να προσέχετε το δέρμα σας
3. Να ακολουθείτε ένα υγιεινό διαιτολόγιο

ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ



ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ:

- Ενώ είστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι, να γυρίζετε πλευρό ή να μετακινείστε από τη θέση σας συχνά.
- Όταν αλλάζετε στάση, να χρησιμοποιείτε μαξιλάρια για στήριξη, αν χρειαστεί.
- Εάν δεν μπορείτε να μετακινηθείτε μόνοι σας, να ζητήσετε από το προσωπικό να σας βοηθήσει να αλλάζετε στάση τακτικά.

ΣΤΗΝ ΚΑΡΕΚΛΑ:

- Να αλλάζετε τακτικά τη στάση σας στην καρέκλα.
- Να κινείστε κάνοντας βόλτες περπατώντας αν είναι δυνατό.



ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ

- Ενημερώστε το προσωπικό εάν κάποιο κόκκαλό σας είναι ευαίσθητο, πονάει ή αισθάνεστε δυσφορία, ή αν παρατηρήσετε στο δέρμα σας κοκκίνισμα, φουσκάλα ή σκάσιμο.
- Κρατήστε το δέρμα και τα κλινοσκεπάσματά σας καθαρά και στεγνά.
- Ενημερώστε το προσωπικό εάν τα κλινοσκεπάσματα ή το κρεβάτι σας είναι υγρά.
- Χρησιμοποιήστε ενυδατική λοσιόν για να προφυλάξετε το δέρμα από την ξηρότητα και το σκάσιμο. Το προσωπικό μπορεί να σας βάλει ενυδατική λοσιόν στα πιο δύσκολα σημεία.
- Καθαρίστε το δέρμα σας μόλις λερωθεί.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικό εξοπλισμό, όπως στρώματα του αέρα, μαξιλάρια ή μποτάκια για να μειώσετε την πίεση σε συγκεκριμένες περιοχές.
- Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο καθαριστικό ή ενυδατικό σαπούνι για να αποτρέψετε το στεγνό δέρμα.



ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ

- Η καλή διατροφή παίζει ζωτικό ρόλο στην προστασία του δέρματος και την επούλωση πληγών.
- Το άπαχο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα φασόλια / όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι καλές πηγές σιδήρου και πρωτεΐνης, που βοηθούν στην επούλωση του δέρματος.
- Φροντίστε να πίνετε άφθονα υγρά για να είστε καλά ενυδατωμένοι.
- Συμβουλευτείτε έναν ειδικό διαιτολόγο ή διατροφολόγο.
- Πάρτε συμπληρώματα διατροφής όπως προβλέπεται.

