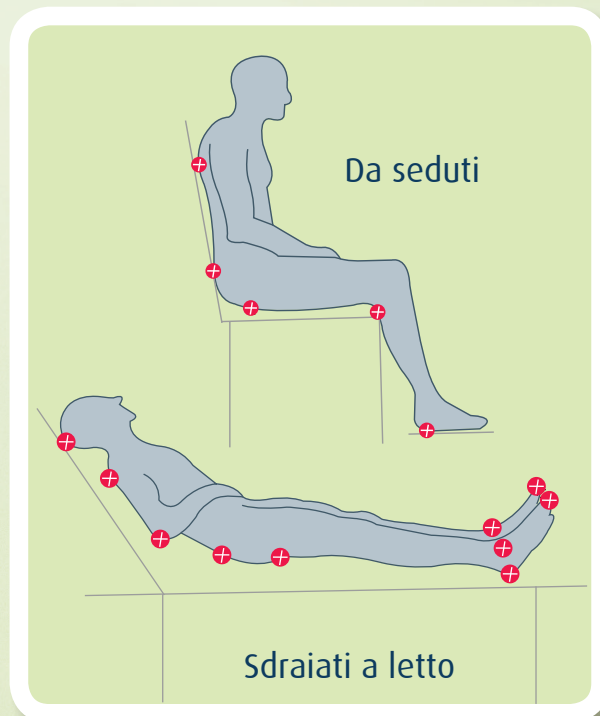


## ZONE DELLE LESIONI DA PRESSIONE

Le lesioni da pressione si verificano sulle zone ossee - specialmente sui talloni, sui gomiti, sui fianchi, sulle natiche e sull'osso sacro, ma possono verificarsi ovunque ci sia pressione continua sulla pelle. Le croci rosse indicano le zone del corpo a rischio di lesioni da pressione.



## PREVENIRE LE LESIONI DA PRESSIONE



### RICORDA

1. Continua a muoverti
2. Prenditi cura della pelle
3. Segui una dieta sana



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

## PREVENIRE LE LESIONI DA PRESSIONE

I pazienti ricoverati sono a rischio di sviluppare lesioni da pressione che vengono spesso chiamate piaghe da decubito.



**Questo opuscolo individua tre semplici azioni che possono ridurre il rischio di sviluppare le lesioni da pressione:**

1. Continua a muoverti
2. Prenditi cura della pelle
3. Segui una dieta sana



## CONTINUA A MUOVERTI



### A LETTO:

- Mentre sei a letto, girati o cambia posizione frequentemente.
- Quando cambi posizione, utilizza dei cuscini per sostenerti, se necessario.
- Se non sei in grado di muoverti da solo, chiedi al personale di aiutarti a cambiare posizione regolarmente.

### FUORI DAL LETTO:

- Cambia posizione sulla sedia frequentemente.
- Mantieniti attivo facendo passeggiate, se possibile.



## PRENDITI CURA DELLA PELLE

- Avvisa il personale se provi dolore, fastidio o indolenzimento in corrispondenza delle ossa, o se noti pelle arrossata, vesciche o tagli.
- Mantieni la pelle e le lenzuola pulite e asciutte.
- Informa il personale se i vestiti che indossi o le lenzuola sono bagnati.
- Utilizza lozioni idratanti per evitare che la pelle si secchi e si screpoli. Il personale può spalmare la crema idratante in eventuali aree difficili da raggiungere.
- Pulisci la pelle non appena si sporca.
- Possono essere utilizzati dei dispositivi speciali per ridurre la pressione in zone specifiche, come ad esempio materassi gonfiabili, cuscini e stivaletti di alleviamento della pressione.
- Utilizza un detergente delicato o sapone idratante per evitare che la pelle si secchi.



## SEGUI UNA DIETA SANA

- Una buona alimentazione è fondamentale per la protezione della pelle e la guarigione delle ferite.
- Le carni magre, il pollame, il pesce, le uova e i fagioli/legumi e i latticini sono buone fonti di ferro e proteine che aiutano la pelle a guarire.
- Bevi in abbondanza per mantenerti ben idratato.
- Consulta un dietista o nutrizionista qualificato.
- Prendi integratori alimentari come prescritto.

