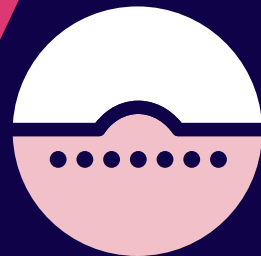


Τραυματισμοί λόγω πίεσης

Πληροφορίες για οικότροφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Ο τραυματισμός λόγω πίεσης είναι καταστροφή περιοχής του δέρματος σας και της περιοχής κάτω από το δέρμα σας.

Αυτό συμβαίνει από τη συνεχή πίεση - για παράδειγμα εάν κάθεστε ή είστε ξαπλωμένοι στο ίδιο σημείο, η ζημιά μπορεί να συμβεί πολύ γρήγορα μέσα σε μία - δύο ώρες.

Μπορεί επίσης να συμβεί με τριβή ή σχίσιμο - για παράδειγμα, γλιστρώντας προς τα κάτω στο κρεβάτι ή την καρέκλα σας ή από συνεχή τριβή με σφιχτά παπούτσια.

Οι τραυματισμοί λόγω πίεσης συμβαίνουν συχνότερα πάνω σε οστικές προεξοχές του σώματος, όπως στις φτέρνες, τα δάχτυλα των ποδιών ή στην 'ουρίτσα' (ιερό οστόν).

Οι τραυματισμοί λόγω πίεσης ονομάζονται επίσης κατακλίσεις, πληγές πίεσης και έλκη πίεσης.

Εάν και οι τραυματισμοί λόγω πίεσης μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία σας, μπορούν συχνά να αποφευχθούν και να αντιμετωπιστούν.

Τρόποι πρόληψης τραυματισμών λόγω πίεσης

- Ελέγχετε το δέρμα σας κάθε ημέρα. Κοιτάτε για αλλαγές όπως ερυθρότητα, σκοτεινές περιοχές, οιδήματα (πρηξίματα), φουσκάλες ή πληγές - αυτά είναι ενδείξεις τραυματισμού λόγω πίεσης. Μπορεί επίσης να πονάτε. Ενημερώστε αμέσως το προσωπικό.
- Ο έλεγχος του δέρματός σας είναι πολύ σημαντικός αν έχετε πρόβλημα να κινείστε από μόνοι σας, εάν έχετε χάσει την αίσθηση της αφής ή εάν είσατε άρρωστοι.
- Αλλάζετε θέση όταν κάθεστε σε καρέκλα ή ξαπλώνετε στο κρεβάτι. Ακόμα και οι μικρές κινήσεις σας βοηθούν να σταματήσει η ζημιά στο δέρμα σας.
- Χρησιμοποιείτε μαξιλάρια και σφήνες από αφρώδες υλικό έτσι ώστε να υπάρχει λιγότερη πίεση στις οστικές περιοχές. Μη χρησιμοποιείτε προστατευτικά δακτύλια από αφρώδες υλικό ή σακούλες γεμάτες με υγρό.
- Μιλήστε στο προσωπικό να χρησιμοποιήσετε ειδικό στρώμα που μειώνει την πίεση.
- Μην τρίβετε ή κάνετε μασάζ στο δέρμα στις οστικές προεξοχές (για παράδειγμα, στα οστά του ισχίου/γοφού).
- Αποφύγετε την επαφή με σκληρές επιφάνειες, ειδικά με τις φτέρνες ή την 'ουρίτσα' σας.

Φροντίδα του δέρματός σας

- Χρησιμοποιείτε υγρό για το πλύσιμο σώματος χωρίς σαπούνι ή μαντηλάκια χωρίς άρωμα. Είναι πολύ καλύτερα για το δέρμα σας από το σαπούνι και δεν θα το ξηράνουν. Μπορείτε να αγοράσετε αυτά τα προϊόντα στο σούπερ μάρκετ ή στο φαρμακείο.

- Όταν στεγνώνετε το δέρμα σας, χτυπάτε το ελαφρά. Μην το τρίβετε δυνατά.
- Χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα στο δέρμα σας δύο φορές την ημέρα καθώς το ξηρό δέρμα είναι εύκολο να πάθει ζημιά.
- Αν έχετε πρόβλημα ακράτειας (βρέχετε ή λερώνετε με κόπρανα τα εσώρουκά σας) - χρησιμοποιήστε πάνες ακράτειας και κρέμα προστασίας ή μωρομάντηλα για να αποτρέψετε ζημιά του δέρματος.
- Τρώτε υγιεινά τρόφιμα (φρούτα και λαχανικά) και πίνετε πολλά υγρά (εκτός αν έχετε περιορισμό υγρών).

Τρόποι αντιμετώπισης τραυματισμών λόγω πίεσης

- Μην ακουμπάτε την περιοχή τραυματισμού λόγω πίεσης. Αυτό θα σταματήσει την επιδείνωσή της και θα βοηθήσει στην επούλωσή της.
- Αποφύγετε το τρίψιμο ή το μασάζ της κατεστραμμένης περιοχής.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν παρατηρήσετε αλλαγές στο δέρμα σας. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Μπορείτε να με βοηθήσετε να ελέγξω το δέρμα μου;
- Μπορώ να χρησιμοποιήσω κάτι για να σταματήσω την πίεση στο δέρμα μου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>