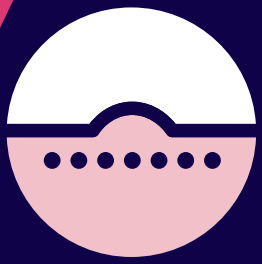
Tổn thương do tì đè

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Tổn thương do tì đè là tổn thương một vùng da và dưới da của quý vị.

Điều này xảy ra do tì đè liên tục – ví dụ nếu quý vị ngồi hoặc nằm ở một vị trí quá lâu, tổn thương có thể nhanh chóng xảy ra sau từ một đến hai giờ.

Nó cũng có thể xảy ra do cọ sát hoặc trượt trên da – ví dụ quý vị trượt xuống từ giường hoặc ghế ngồi, hoặc bị cọ sát liên tục vì mang giày chật.

Tổn thương do tì đè thường xuất hiện ở các phần nhô xương của cơ thể như gót chân, ngón chân hoặc xương cụt (xương cuối cùng).

Tổn thương do tì đè còn được gọi là đau do nằm giường, đau do tì đè và loét do tì đè.

Mặc dù tổn thương do tì đè có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của quý vị, nhưng chúng có thể phòng ngừa và điều trị được.

Các cách phòng ngừa tổn thương do tì đè

- Hàng ngày kiểm tra da của quý vị. Để ý đến những thay đổi như bị đỏ, bị thâm, sưng, phồng da hoặc chỗ đau – đây là những dấu hiệu của tổn thương do tì đè. Quý vị cũng có thể bị đau nhức. Hãy cho nhân viên biết ngay lập tức.
- Điều rất quan trọng là phải kiểm tra da của quý vị nếu quý vị gặp khó khăn trong việc tự di chuyển, bị mất cảm giác, hoặc nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Thay đổi tư thế khi quý vị ngồi trên ghế hoặc nằm trên giường. Thậm chí những chuyển động nhỏ cũng giúp ngăn chặn tổn thương đến da.
- Dùng gối và miếng mút chèn để giảm bớt áp lực lên các vùng nhô xương. Đừng sử dụng vòng mút hoặc túi đựng chất lỏng.
- Trao đổi với nhân viên về việc sử dụng đệm giảm áp lực đặc biệt.
- Không chà xát hoặc mát xa lớp da bên ngoài vùng nhô xương (ví dụ, xương hông).
- Tránh tiếp xúc với những bề mặt cứng, đặc biệt là tại gót chân hoặc xương cụt.

Chăm sóc da của quý vị

- Dùng sữa tắm không xà bông hoặc giấy ướt không tẩm nước hoa. So với xà bông, những thứ này sẽ tốt hơn cho da của quý vị và không làm khô da. Quý vị có thể mua các sản phẩm này tại siêu thị hoặc nhà thuốc.
- Khi lau khô da, hãy vỗ nhẹ. Đừng chà xát mạnh.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- Sử dụng kem dưỡng ẩm da hai lần một ngày, vì da khô rất dễ bị tổn thương.
- Nếu quý vị gặp vấn đề mất kiểm soát đại tiểu tiện (són tiểu hoặc són phân ra quần), hãy dùng các miếng thấm nước và kem chống nhiễm trùng da hoặc giấy ướt để ngăn không cho da bị tổn thương.
- Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe (trái cây và rau) và uống nhiều nước (trừ khi quý vị bị hạn chế về lượng chất lỏng).

Các cách kiểm soát tổn thương do tì đè

- Tránh không chạm vào chỗ tổn thương do tì đè. Điều này sẽ ngăn không cho nó bị nặng hơn và giúp nó hồi phục.
- Tránh chà xát hoặc mát xa vùng bị tổn thương.

Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ sự thay đổi nào với da của quý vị. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – luôn tốt nhất là nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có thể giúp tôi kiểm tra da được không?
- Có thể sử dụng gì để ngăn chặn áp lực lên da của tôi không?

Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến acqiu@dhhs.vic.gov.au

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Có sẵn tại https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers