

COME PREVENIRLE?

Limitare il tempo in cui la testiera del letto è sollevata con un angolo superiore a 30° rispetto al piano orizzontale.

Evitare di posizionare la persona sulla zone dove c'è un'ulcera.

Non utilizzare ciambelle perché ostacolano la circolazione e provocano danni da frizione e pressione.

Non utilizzare vello di pecora perché provoca un surriscaldamento dei tessuti, non alleggerisce la pressione e non assicura una buona igiene.

4 Utilizzare ausili per ridurre la pressione

Esistono degli ausili specifici che aiutano a prevenire il formarsi di ulcere da pressione poiché distribuiscono il peso del corpo in maniera uniforme, senza creare zone di maggiore pressione.

Ne esistono di vari tipi: materassi, sovrामaterassi, cuscini antidecubito, letti articolati, ecc. Per la richiesta di alcuni di questi ausili, può rivolgersi al suo medico curante.

Ricorda...

Alimentazione e idratazione, igiene della cute e mobilizzazione adeguate!

Non mancare di controllare se ci sono arrossamenti nelle zone più a rischio!



COSA FARE IN CASO DI RISCHIO O PRESENZA DI ULCERE DA PRESSIONE?

Può rivolgersi al medico curante e/o al presidio territoriale di appartenenza, dove il Servizio Infermieristico può darle tutte le indicazioni e le informazioni necessarie alla prevenzione e, se necessario, intervenire per il trattamento

ULCERE DA PRESSIONE, PIAGHE DA DECUBITO, LESIONI DA COMPRESIONE... *più nomi per un unico problema*



Cosa sono?

Quando e perché si formano?

Dove si formano?

Come prevenirle?

Cosa fare in caso di rischio o presenza di ulcere da pressione?

COSA SONO?

Le ulcere da pressione sono lesioni della cute e dei tessuti sottostanti, causate da una prolungata pressione su di essi.

QUANDO E PERCHÈ SI FORMANO?

Quando la cute e le parti sottostanti, soprattutto in corrispondenza di una prominenza ossea, sono sottoposte a una pressione prolungata da una superficie esterna (come il materasso e/o carrozzina) ne consegue lo schiacciamento dei piccoli vasi sanguigni e il mancato apporto di ossigeno e di nutrimento alla cute, provocando la morte delle cellule e la formazione della lesione. Inizialmente l'ulcera da pressione si manifesta con un rossore cutaneo, in seguito con lacerazione della cute e dei tessuti sottostanti. Questa lesione può essere particolarmente dolorosa e di difficile guarigione.

DOVE SI FORMANO?

Si possono formare in tutte le zone del nostro corpo. Nelle figure sottostanti sono segnati i punti maggiormente a rischio di ulcere da pressione, in relazione alla posizione del corpo su una superficie.

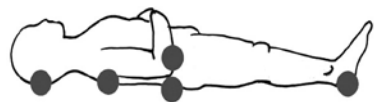


Fig. 1

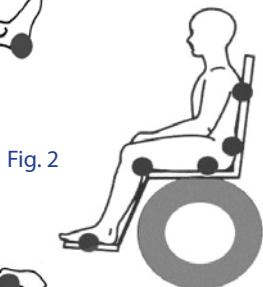


Fig. 2

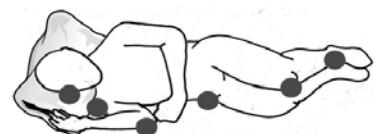


Fig. 3

COME PREVENIRLE?

1 Assicurare una buona alimentazione e idratazione

Un'alimentazione ricca di proteine e calorie sarà utile per mantenere la cute elastica e integra. La dieta deve essere varia e completa per invogliare la persona ad assumere il giusto apporto calorico e idrico.

Se vi è inappetenza, si può frazionare i pasti durante la giornata ogni 3-4 ore. Stimolare la persona a bere almeno 6 bicchieri di acqua/tè/camomilla ecc. al giorno; in caso di febbre, diarrea o vomito, aumentare l'apporto idrico.

Se la persona ha difficoltà nella masticazione, far assumere cibi cremosi come semolino, formaggi morbidi, budini, e gelato; si possono frullare gli alimenti (pesce, verdura, frutta, carne, pasta) ma è bene non mescolarli fra loro per non alterarne l'appetibilità.

Se si riscontrano problemi nell'alimentazione (esempio: tosse all'ingestione di liquidi) o se vi sono importanti variazioni di peso non volute (esempio: 4 o 5 kg in più o in meno in 6 mesi) è necessario consultare il medico curante per un'accurata valutazione. È importante evitare lo stato di malnutrizione, perché è una condizione favorente le ulcere da pressione.

2 Provvedere a una adeguata igiene della cute

Tenere la cute della persona pulita e asciutta, usare detergenti liquidi a PH fisiologico o sapone di marsiglia con acqua tiepida, asciugare la cute con teli morbidi senza strofinare, ma tamponando.

Mantenere la cute idratata applicando creme emollienti con un leggero massaggio, fino a completo assorbimento. Controllare che le lenzuola siano pulite, morbide e stese senza pieghe sul letto. Se la persona è incontinente, programmare cambi

frequenti del pannolone: lavare, pulire e asciugare la cute a ogni cambio, proteggendola con creme all'ossido di zinco.

Osservare giornalmente tutte le zone del corpo a rischio di lesioni (fig. 1-2-3); se risultano arrossate, evitare il posizionamento su quella zona.

Evitare il contatto diretto della pelle con materiali impermeabili (tela cerata o di gomma). Quando questi sono necessari, devono essere collocati sotto una traversa di tessuto morbido ed assorbente.

Evitare l'applicazione di soluzioni alcoliche o talco sulla cute.

Evitare che il catetere vescicale, se presente, resti schiacciato tra la persona e il materasso o la carrozzina.

3 Mobilizzare la persona, cambiare di posizione

È essenziale ridurre e distribuire la pressione del corpo sulla superficie della persona allettata, alternando le varie posizioni (supino, sui fianchi, seduto) ogni 2-3 ore, anche se è presente l'ausilio antidecubito.

Lo spostamento deve essere compiuto possibilmente da 2 persone per evitare sfregamenti della cute; utilizzare il trapezio, sollevatore e lenzuola; se è possibile, incoraggiare la persona a cambiare posizione da sola.

Mettere un cuscino sotto le gambe a livello dei polpacci quando la persona è supina, per tenere sollevati i talloni dalla superficie del letto (questa è una zona ad alto rischio per la formazione di ulcere!) (Fig. 4)



Fig. 4