

GUIDA RAPIDA per le persone A RISCHIO DI SVILUPPARE Lesioni da Pressione

Di Alessandra Vernacchia

LA PREVENZIONE DELLE Lesioni da Pressione in 5 mosse.

Da un'idea di Lisa Hill e Louise Dalton, Nurse Specialist Tissue Viability. The Leeds Teaching Hospital NHS Trust.
3/2018 Revisione 3/2020.

Surface – Superficie

Skin Inspection – Ispezione della cute

Keep Moving – continuare a muoversi

Incontinence - Incontinenza

Nutrition & Hydration – Nutrizione ed Idratazione

Che cos'è una Lesione da pressione (ulcera da decubito)?

Le Lesioni da Pressione, anche conosciute come Piaghe da decubito o Lesioni da Decubito, sono un'area di danno della cute e dei tessuti sottostanti, causata da una posizione prolungata mantenuta per troppo tempo. (star seduto o disteso)

Può anche essere causata dallo scivolamento continuo dell'anziano nel letto, da inadeguate sedie a rotelle, inadeguate superfici antidecubito o da inadeguate poltrone.

Chi è a rischio?

Tutti gli anziani hanno un rischio aumentato di sviluppare Lesioni in Ospedale perché si muovono di meno. Questo potrebbe anche essere dovuto alla stanchezza, all'assunzione di farmaci e alla presenza di dolore.

Tuttavia tu sei più a rischio se:

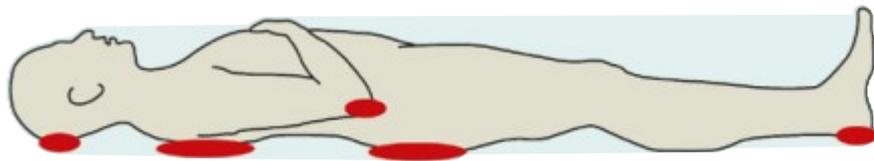
- Hai una sindrome ipocinetica, per esempio stazioni nel letto in una posizione senza muoverti per un lungo periodo di tempo.
- hai già una lesione da pressione o l'hai avuta in passato.

- hai una mancanza o perdita di sensibilità causata da disordini neurologici o patologie come: sclerosi multipla, diabete, ictus, circolazione compromessa, patologie cardiache, alterazioni vascolari sistemiche o circoscritte.
- hai un dolore talmente forte da far uso di Morfina o terapia del dolore con elastomero in epidurale.
- hai problemi di memoria
- Non mangi e non bevi
- Sei sovrappeso o sottopeso
- Hai una cute vulnerabile, secca, sottile, arrossata ed umida o soffri di Dermatoporosi.
- Hai uno stato depressivo che favorisce l'inattività.

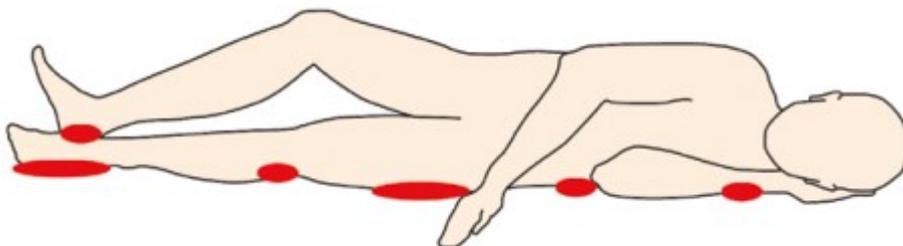
SKIN INSPECTION – riconosci la tua area di pressione.

Queste sono le aree del corpo dove le ulcere da pressione si manifestano.

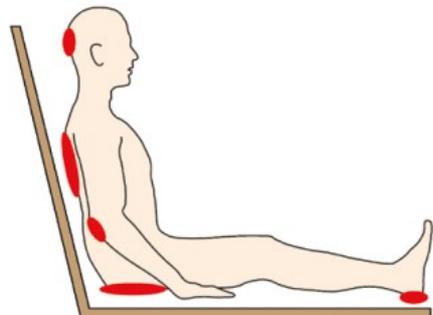
Steso sul dorso



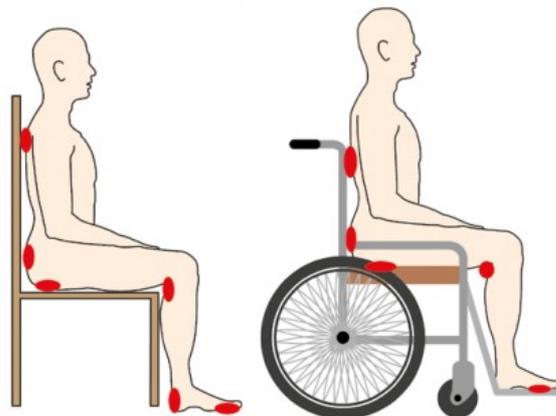
Steso sul fianco



Seduto nel letto



Seduto nella sedia a rotelle o sulla sedia



SURFACE – Superficie

Alcune persone sono sempre a rischio di sviluppare lesioni da pressione ma tutti sono a rischio mentre si trovano in ospedale perché ci si muove di meno. L'uso di adeguate superfici per la diminuzione delle pressioni può ridurre notevolmente il rischio.

Tali superfici possono essere materassi antidecubito o cuscini antidecubito. Il loro utilizzo riduce la pressione nei distretti corporei soggetti allo sviluppo delle lesioni.

Si prega di informare l'Infermiere specializzato in Wound Care se il dispositivo antidecubito che è stato fornito non funziona (insorgono ugualmente le lesioni) o qualora non risulti essere confortevole (per es. troppo piccolo). Metti a conoscenza l'Infermiere specializzato se a casa hai già in uso le superfici o i cuscini antidecubito.

Le lesioni da pressione si possono verificare anche a seguito dell'uso di dispositivi medici in condizioni particolari. Come l'uso di Maschere per l'ossigeno, sondini, cateteri, collari per il collo. E' importante che tu informi l'Infermiere se il presidio ti causa dolore o se ritieni che non sia della giusta misura.

Keep Moving – continuare a muoversi.

Se sei stato identificato come un soggetto a rischio di sviluppare lesioni da pressione la loro insorgenza può essere agevolata dalla ridotta mobilità.

Il movimento regolare può essere una chiave di prevenzione:

- sia che tu sia a letto
- sia che tu sia seduto in sedia.

Spostati da un lato all'altro sollevando il sedere dalla sedia. In questo modo fai variare la pressione anche solo per breve tempo.

Una buona postura aiuta la diffusione del peso della persona (volume occupato) e riduce le arie di pressione. Solleva regolarmente il sedere se sei sicuro di farlo, per alleviare la pressione. Usa il campanello se hai bisogno di assistenza per farlo.

Incontinence – Incontinenza

La troppa umidità (urine, feci e sudore) può causare danni a livello cutaneo. Queste condizioni possono aumentare gli effetti delle forze di frizione e stiramento e rendere la tua cute molto più fragile.

Per favore, chiama l'Infermiere se hai problemi di incontinenza affinché pianifichi correttamente l'assistenza.

Mantieni sempre pulita ed idratata la cute. Una buona igiene personale è importante. Tra l'altro, cerca di utilizzare i prodotti più idonei per la tua cute. Evita i saponi che potrebbero risultare particolarmente aggressivi. Preferisci l'uso di manopole pronte all'uso pre insaponate. Utilizza i prodotti barriera se sei incontinente ed idrata continuamente la tua pelle evitando l'uso dei Borotalchi. Asciuga la tua cute tamponandola e non strofinandola, in questo modo la detersione sarà meno dannosa.

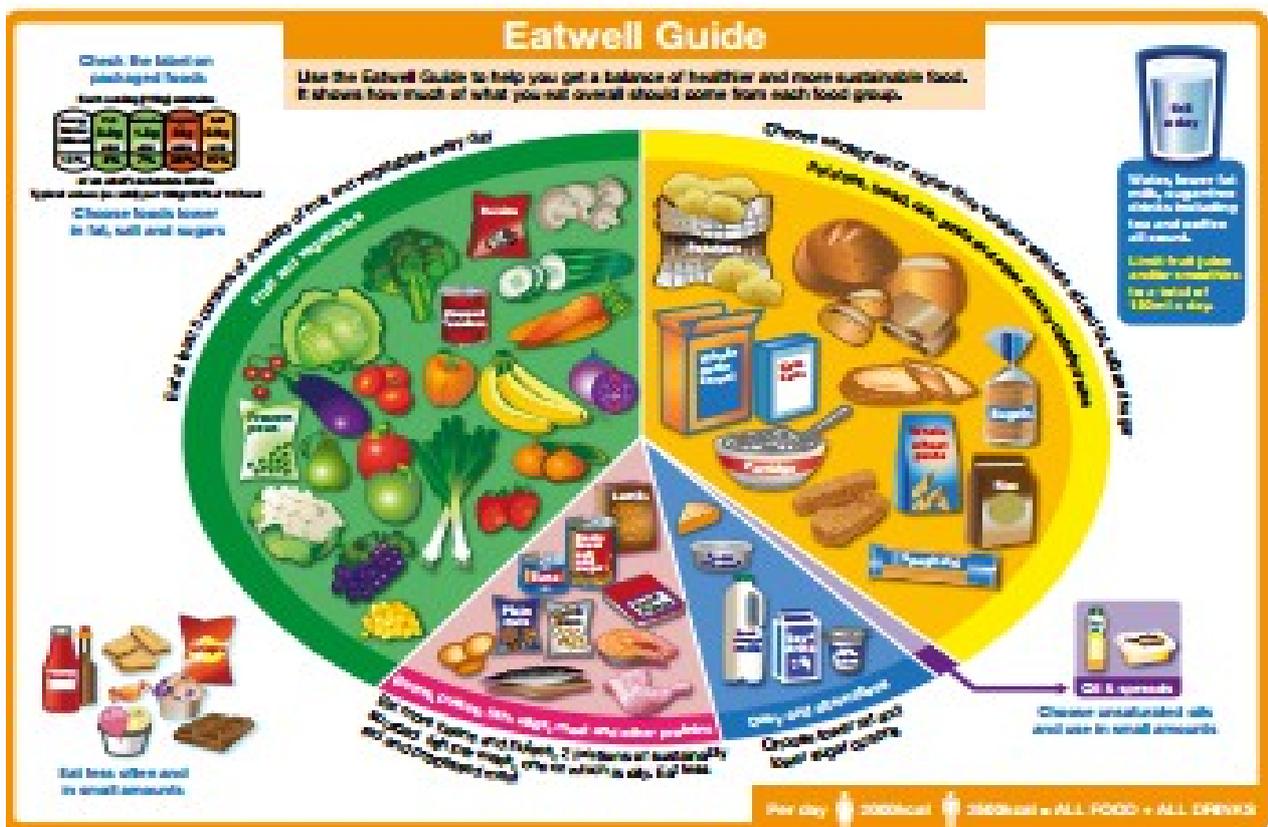
NUTRITION AND HYDRATION – Nutrizione e idratazione

Il tuo rischio di sviluppare lesioni è aumentato se non mangi e non bevi in modo adeguato. Dovresti bere dai 6 agli 8 bicchieri di acqua al giorno per aiutare l'idratazione della tua cute. L'obiettivo può essere raggiunto anche con l'introduzione di acqua, the, succhi, latte etc.

Essere sottopeso o sovrappeso incrementa il rischio di rottura della pelle.

Monitorizza il tuo peso da quando entri in ospedale e per tutta la permanenza. Se la tua situazione desta qualche preoccupazione o tu hai già un'ulcera è necessario che tu sia seguito da una dietista.

Mangia bene per una buona guarigione e per prevenire rotture cutanee. Per agevolare i processi di riparazione puoi assumere integratori alimentari ai fini medici speciali (Nutriceutica) in grado di stimolare i processi riparativi con funzioni antinfiammatorie e stimolanti del sistema immunitario, specifici per i processi di riparazione



Il fumo danneggia la circolazione sanguigna e influenza i processi di riparazione della cute e della circolazione. Se la tua cute è a rischio sospendi immediatamente di fumare.

Ricorda che è molto importante guardare oltre la tua cute

- **Muoverti regolarmente**
- **Mangiare e bere bene**
- **Parlare con lo staff se hai dolore o discomfort.**

-

Per la cura delle lesioni rivolgersi sempre a personale infermieristico specializzato in Wound Care, (Cura delle Lesioni).

Da un'idea di Lisa Hill e Louise Dalton, Nurse Specialist Tissue Viability. The Leeds Teaching Hospital NHS Trust. 3/2018 Revisione 3/2020.