

# Caregiver

LESIONI DA PRESSIONE



**E-BOOK**

EDIZIONE 2024

**Gratuito**



**EDUCATIONAL**

[WWW.ILDITONELLAPIAGA.IT](http://WWW.ILDITONELLAPIAGA.IT)

Se ti prendi cura di una persona a rischio di sviluppare un' Ulcera da Decubito questa semplice guida ti permetterà di mettere in atto azioni di prevenzione per evitare l'insorgenza della lesione cutanea.



# Caregiver

LESIONI DA PRESSIONE

E-book gratuito di:  
[www.ilditonellapiaga.it](http://www.ilditonellapiaga.it)

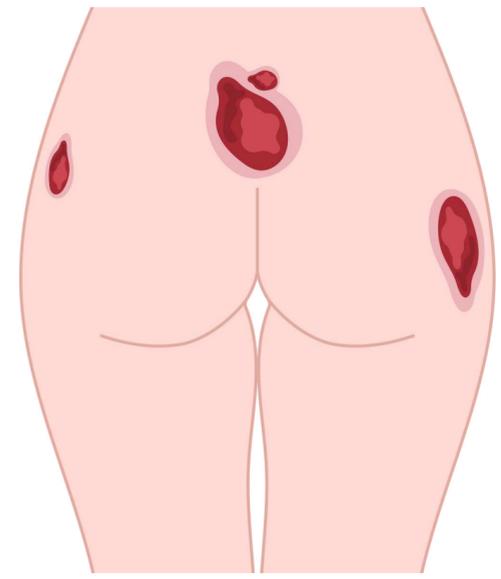
Scritto da:  
Dott.ssa Alessandra Vernacchia  
Dott. Ivan Santoro



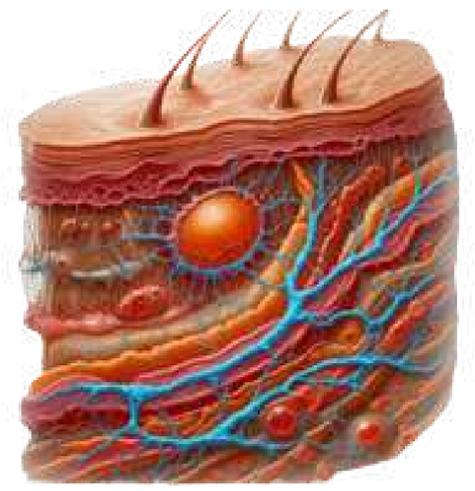
## INDICE

- **Che cos'è una lesione da pressione...Pag.1**
- **Zone di maggior insorgenza delle lesioni...Pag.2**
- **Le cause più comuni...Pag.3**
- **Perchè bisogna gestire la movimentazione e la mobilizzazione del paziente?...Pag.4**
- **Mancanza di capacità di: movimento, comunicare e integrità cutanea...Pag.5**
- **Quanto tempo ci vuole per sviluppare una lesione?...Pag.6**
- **Come si presenta una lesione da pressione?...Pag.6**
- **Saper distinguere una lesione da altre tipologie di ulcere...Pag.6**
- **Gestire gli episodi di incontinenza per evitare l'insorgenza di IAD...Pag.7**
- **Gestire la dermatite intertriginosa (ITD)...Pag.8**
- **Consigli, intervenire rimuovendo la causa...Pag.9**
- **Prenditi cura della tua pelle...Pag.10**
- **Rivolgersi al Medico di Medicina Generale, quando...Pag.11**
- **Sei su una sedia a rotelle?...Pag.12**
- **Continua muoverti...Pag.13**
- **Prevenire, significa mantenere le pressioni basse...Pag.14**
- **Creare e utilizzare un programma di mobilizzazione...Pag.15**
- **Corretta nutrizione ed idratazione...Pag.16**
- **Il lavaggio delle mani...Pag.17**
- **Affidarsi a dei professionisti...Pag.18**

## CHE COS'È UNA LESIONE DA PRESSIONE?



Una lesione da pressione, nota anche col nome di “piaga da decubito” o “ulcera da decubito”, è un’area che presenta un danno cutaneo determinato dalla continua pressione del corpo contro una superficie. Nel nostro caso, il paziente sempre allettato sviluppa delle zone di pressione quando è a contatto con il materasso oppure quando è seduto per molto tempo. Alla pressione prolungata si associano le forze di taglio e di frizione che peggiorano la situazione. Le forze di taglio aumentano quando al paziente viene sollevata la spalliera del letto oltre i 30°, mentre le forze di frizione si realizzano quando spostiamo il paziente senza sollevatore e/o lo trasciniamo in alto senza sollevarlo dal piano di appoggio. Inoltre, la frizione si sviluppa anche quando il paziente scivola verso i piedi del letto.

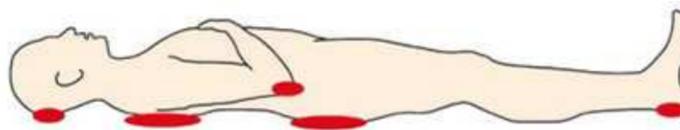


## ZONE DI MAGGIOR INSORGENZA DELLE LESIONI.

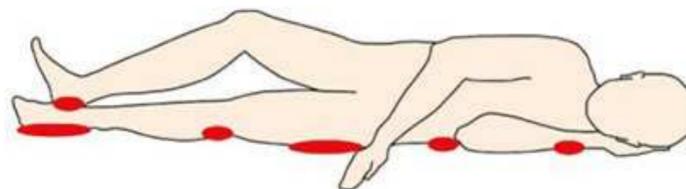
Le lesioni da pressione solitamente si formano in concomitanza delle prominenze ossee, quindi interessano i talloni, il coccige e i fianchi, ma anche altri distretti corporei.

La pressione continua esercitata dalle ossa sulla pelle si trasmette al tessuto sottostante, compromettendo il circolo sanguigno. Infatti, la compressione comporta la riduzione o l'interruzione del flusso sanguigno, con conseguente riduzione e/o interruzione dell'apporto di ossigeno e di nutrimento per i tessuti.

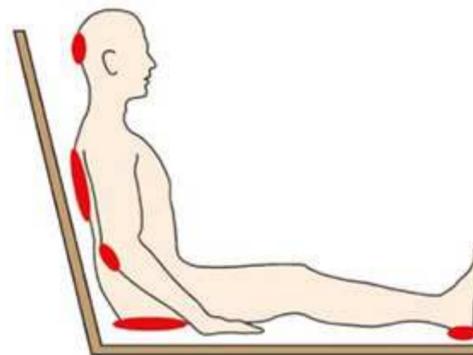
Steso sul dorso



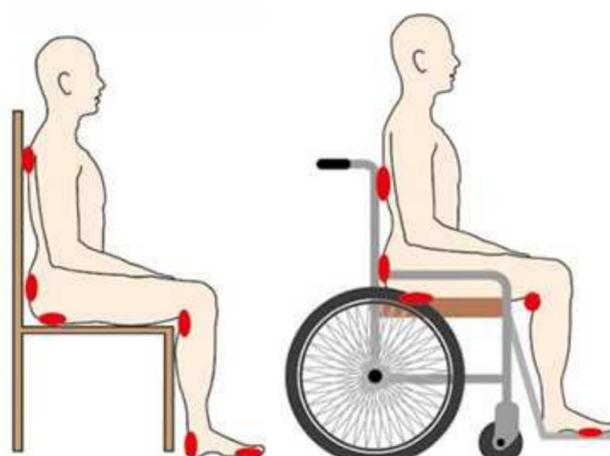
Steso sul fianco



Seduto nel letto



Seduto nella sedia a rotelle o sulla sedia





## LE CAUSE PIÙ COMUNI CHE DETERMINANO L'INSORGENZA DELLE LESIONI DA PRESSIONE SONO:

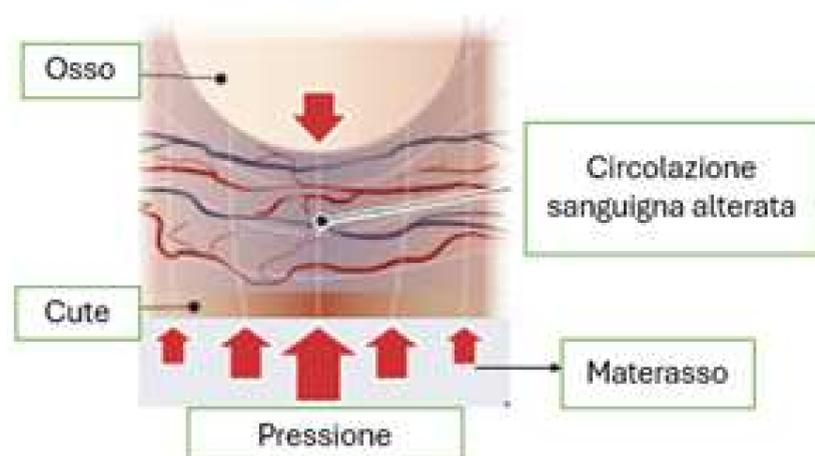
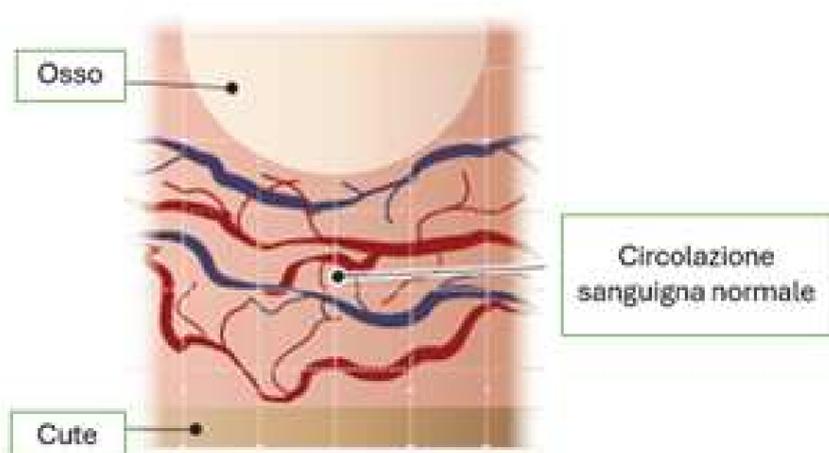
- stare seduti o sdraiati sempre nella stessa posizione per diverse ore.
- sedersi o sdraiarsi su qualsiasi oggetto, come ad esempio sul tubo del catetere, sull'imbracatura del sollevatore o addirittura sulle lenzuola o su indumenti arrotolati o spiegazzati
- assumere una postura seduta scorretta
- spostare o far cambiare posizione alla persona utilizzando metodiche scorrette
- uso scorretto o uso prolungato di attrezzature simili a sedie a rotelle (sedie da scrivania con le ruote), cuscini e materassi non idonei a scaricare le pressioni.



## PERCHÉ BISOGNA GESTIRE LA MOVIMENTAZIONE E LA MOBILIZZAZIONE DEL PAZIENTE?

Le persone sane cambiano automaticamente posizione quando restano ferme per molto tempo. In questo modo, rispondono inconsapevolmente alla sensazione di disagio che provano stando sempre nella stessa posizione. Questi movimenti spontanei avvengono molte volte al giorno, poiché il nostro sistema nervoso è sano e riesce a percepire la sofferenza dei tessuti.

Tuttavia, alcuni pazienti affetti da patologie come la sclerosi multipla, lesioni del midollo spinale, diabete o paralisi conseguente a un ictus, in abbinamento all'assunzione di farmaci come gli antidolorifici, possono avere una ridotta o assente capacità di percepire il disagio causato dalla pressione, aumentando il rischio di sviluppare una lesione da pressione. In questi casi, il paziente potrebbe continuare a sedersi o sdraiarsi sempre sulla stessa zona, riducendo il flusso sanguigno e causando un danno.





## MANCANZA DI CAPACITÀ DI MOVIMENTO

Ogni volta che il paziente non è in grado di modificare la propria posizione, aumenta il rischio di sviluppare lesioni da pressione.

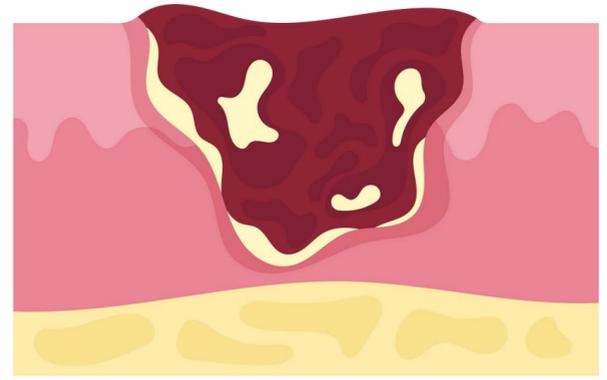
## MANCANZA DI CAPACITÀ DI COMUNICARE

La demenza, il morbo di Alzheimer e altre condizioni patologiche simili, abbinate ad alcuni farmaci, possono aumentare il rischio di insorgenza di lesioni da pressione perché potrebbero rendere il paziente meno capace di comunicare il suo disagio.

**“Se non riesci a muoverti in autonomia e non riesci a comunicare agli altri che necessiti di aiuto per gli spostamenti perché ti senti a disagio, sei una persona a rischio di sviluppare lesioni da pressione.”**

## MANCANZA DELL'INTEGRITÀ CUTANEA

Se la pelle del tuo assistito è spesso umida perché bagnata dall'urina, dalle feci, dal sudore o dalla presenza di drenaggi, sarà più facilmente esposta a un rischio maggiore di sviluppo di lesioni da pressione causate dalla macerazione della cute. Anche la pelle troppo secca è un problema. Se il tuo assistito non beve abbastanza, non si nutre con cibi sani e non prende i giusti integratori, è a rischio di sviluppare lesioni da pressione.



## QUANTO TEMPO CI VUOLE PER SVILUPPARE UNA LESIONE DA PRESSIONE?

A volte non ci vuole molto tempo. Potrebbero essere necessari da pochi minuti a diverse ore, a seconda dell'intensità della pressione, della localizzazione della stessa sul corpo e dello stato di precedente sofferenza cutanea. Le aree maggiormente vulnerabili sono i talloni, i gomiti e il coccige. Una volta che hai già avuto una lesione da pressione in queste zone, è più probabile che quell'area sia più facilmente sensibile e quindi che la lesione possa recidivare.

## COME SI PRESENTA UNA LESIONE DA PRESSIONE?

Alcune lesioni da pressione si presentano solo con lievi danni alla pelle, mentre altre possono essere più complicate, interessando non solo i tessuti superficiali (derma ed epidermide) ma anche i tessuti più profondi (ipoderma, fasce muscolari fino all'esposizione dell'osso).

## SAPER DISTINGUERE UNA LESIONE DA ALTRE TIPOLOGIE DI ULCERE

Non tutti gli arrossamenti sono lesioni da pressione. È bene, in ogni caso, consultare personale sanitario specializzato. Possiamo avere situazioni di IAD, cioè Dermatite da Incontinenza, e ITD, cioè Dermatite Intertriginosa.



Foto A

## GESTIRE GLI EPISODI DI INCONTINENZA PER EVITARE L'INSORGENZA DI IAD (FOTO A)

### Intervenire rimuovendo la causa

Immediatamente dopo un evento di incontinenza, rimuovere gli indumenti sporchi e il pannolone.

Pulire la pelle con acqua tiepida e sapone non aggressivo o con una soluzione detergente per la pelle. Asciugare. Evitare i panni monouso contenenti soluzioni alcoliche.

Idratare la pelle e applicare una barriera cutanea a protezione. Se si utilizzano prodotti a base di zinco, evitare le formulazioni pastose e prediligere quelle più cremose. Non è necessario rimuovere tutto lo zinco a ogni cambio. Fare in modo di utilizzare prodotti per l'incontinenza (pannoloni) della giusta misura e in Tessuto Non Tessuto, che sono più traspiranti.

Tuttavia, a seconda della situazione, quando il paziente ha conservato un minimo di mobilità, utilizzare la sedia chiamata "Comoda" o l'uso di una padella.

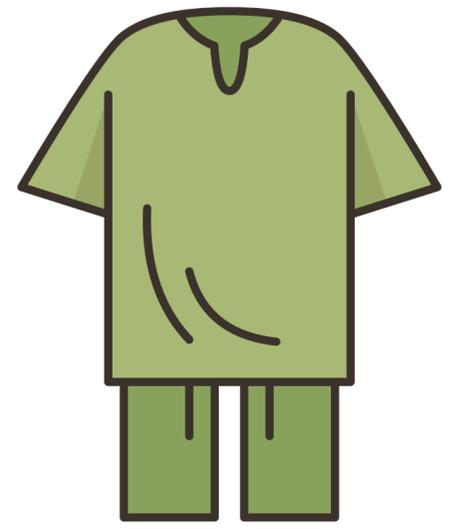
In alcuni casi può essere raccomandato l'utilizzo del catetere vescicale fino a risoluzione della IAD. Organizzare visite regolari alla toilette (una routine programmata per andare in bagno) può aiutare a prevenire eventi di incontinenza.



*Foto B*

## GESTIRE LA DERMATITE INTERTRIGINOSA (ITD)(FOTO B)

È sempre necessario rimuovere la causa. Le persone la cui pelle è in costante contatto con sudore, saliva o muco possono adottare diverse misure per prevenire l'irritazione da Dermatite Intertriginosa, soprattutto dove il contatto pelle a pelle è normale (ascelle, sotto il collo e il seno, all'inguine). Fermo restando che è sempre bene ascoltare il parere del dermatologo in caso di manifestazione conclamata della patologia.



## CONSIGLI INTERVENIRE RIMUOVENDO LA CAUSA

Indossare abiti larghi e leggeri in tessuti naturali o indumenti sportivi che assorbono l'umidità dalla pelle.

Indossare indumenti di supporto, come reggiseni, per ridurre il contatto pelle con pelle.

Almeno una volta al giorno, lavare e asciugare le zone umide in tutte le pieghe della pelle, come sotto il collo, sotto le braccia, sotto il seno, all'inguine e in qualsiasi altro luogo in cui la pelle entra in contatto con pelle. Evitare l'uso di talco a base di amido di mais, polveri e creme barriera in queste aree.

Evitare di riporre lenzuola, panni e asciugamani in queste aree, poiché questi oggetti potrebbero intrappolare l'umidità e trattenerla contro la pelle.



## PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE

La pulizia e l'ispezione quotidiana della cute sono fondamentali per prevenire i problemi delle lesioni cutanee. Bisogna individuare i segni di umidità quotidianamente ed è necessario detergere delicatamente le aree a rischio con acqua tiepida, un sapone delicato a pH bilanciato e un panno morbido e pulito. Sciacquare bene e asciugare delicatamente con un asciugamano pulito e morbido senza strofinare sulla cute. Assicurati di asciugare bene tra le dita dei piedi e sotto le pieghe della pelle. Bisogna sempre rimuovere la causa dell'alterazione cutanea ed entro pochi giorni si dovrebbe notare il miglioramento.

Riepilogando:

- Mantieni la pelle pulita e asciutta.
- Non effettuare bagni lunghi e caldi, ma solo brevi docce con acqua tiepida.
- Utilizza un prodotto delicato e senza profumo per detergente la pelle in abbinamento ad una spugna (o panno morbido)
- Asciuga la pelle tamponandola, ma asciugala bene, soprattutto tra le dita dei piedi e nelle pieghe della pelle (sotto il seno, all'inguine e alle ascelle e ovunque la pelle si sovrappone).
- Idratare quotidianamente la pelle secca con una crema idratante senza profumo (eccetto tra le dita dei piedi e nelle pieghe). Oppure utilizza olii a base di acidi grassi iperossigenati o iperozonizzati.
- Controlla la tua pelle almeno una volta al giorno per individuare eventuali arrossamenti cutanei.
- Assicurati di controllare anche le parti che non puoi vedere bene
- Segui una dieta ben bilanciata e bevi molti liquidi privi di caffeina
- Se sei sudato, cambia spesso i vestiti o scegli dei vestiti e indossa tessuti in grado di far traspirare la cute, come lana e bambù. Oppure utilizza tessuti tecnici sportivi traspiranti.



## RIVOLGERSI AL MEDICO DI MEDICINA GENERALE QUANDO:

- i passaggi precedenti non riescono a migliorare la pelle irritata
- la pelle prude molto o se grattandosi peggiora la situazione
- Se non è possibile controllare la causa del danno provocato dall'umidità
- Quando si verifica un aumento dell'umidità, del dolore, dell'odore, del rossore o delle dimensioni del rossore.

Egli saprà indicare quali sono gli step successivi.



## SEI SU UNA SEDIA A ROTELLE?

Sei su una sedia a rotelle? Allora sei maggiormente a rischio di sviluppare lesioni da pressione alla base della colonna vertebrale, alle ossa del sedere, al coccige e alla pianta dei piedi.

È buona norma assumere una postura corretta ed effettuare piccoli movimenti regolari che ti aiuteranno a prevenire lesioni da pressione.

### POSTURA CORRETTA



*Foto C*

### POSTURA SCORRETTA

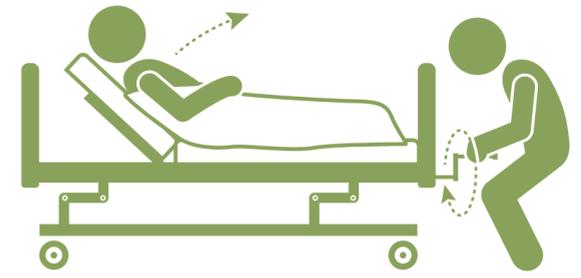


*Foto D*



## CONTINUA A MUOVERTI!

Fai piccole attività o movimenti, come muovere una mano, fare spesso flessioni sulle braccia, sulle gambe o sulla sedia (più volte all'ora). Solleva le natiche dalla seduta della sedia poggiando le braccia sui braccioli, conta fino a 5 e ripeti per 3 o 4 volte. Questo esercizio serve per ridurre la pressione a livello sacrale.



## PREVENIRE SIGNIFICA MANTENERE LE PRESSIONI BASSE.

Prevenire significa mantenere le pressioni basse. La parte più importante della prevenzione o del trattamento di una lesione da pressione è assicurarsi che non vi sia pressione per lunghi periodi su nessuna parte del tuo corpo, sia in posizione seduta che sdraiata. Fai attenzione a qualsiasi tipo di attrezzatura, come scarpe, ingessature, tutori, cateteri, tubi respiratori o altri dispositivi medici.

- Cambia spesso posizione, sia da seduto che da sdraiato. Anche piccoli spostamenti possono fare la differenza. Prendi l'abitudine di cambiare posizione, anche se non provi disagio. Se noti un'area di pelle arrossata e calda, cambia posizione più spesso. Aiutati con le sponde del letto o col trapezio.
- Metti dei cuscini tra le ginocchia e/o le caviglie per tenerle separate. Evita che i talloni tocchino il materasso posizionando un cuscino sotto i polpacci, anche se stai usando una superficie antidecubito.
- Riduci le forze di taglio che si verificano quando si scivola sulla sedia o nel letto, assicurandoti di essere sdraiato o seduto correttamente. Se possibile, evita di alzare per lunghi periodi la testata del letto oltre i 30 gradi.
- Se ti prendi cura di qualcuno che non può muoversi autonomamente, sarà necessario riposizionarlo frequentemente per evitare che permanga troppo a lungo su nessuna parte del corpo.



## CREARE E UTILIZZARE UN PROGRAMMA DI MOBILIZZAZIONE

Il programma deve essere pianificato in base allo stato di salute della persona e alla qualità della superficie su cui è posizionata. Nota: qualora si osservino degli arrossamenti cutanei nonostante il programma di mobilizzazione sia correttamente applicato, sarà necessario effettuare il cambio di postura più frequentemente oppure utilizzare una superficie antidecubito per un rischio alto/altissimo.

A domicilio è difficile che siano sempre presenti un numero sufficiente di persone (almeno due) per attuare il programma di mobilizzazione. A volte, la persona allettata si presenta a peso morto, oppure è poco collaborativa. Allora hai la possibilità di utilizzare le superfici antidecubito che aiutano a scaricare le pressioni nei vari distretti corporei. Ricordati di chiedere sempre consiglio all'operatore sanitario specializzato/esperto in Wound Care, che valuterà la soluzione migliore per il tuo caro, in linea con le evidenze scientifiche. La superficie dovrà avere un'altezza delle celle di almeno 12cm., ed il compressore dovrà regolare automaticamente le pressioni all'interno delle celle in base al peso e alla postura del paziente. E' importante che il compressore sia dotato degli allarmi, quindi dovrà emettere un suono acustico qualora vi siano dei problemi di alimentazione, di celle forate, di bassa pressione o addirittura alta pressione.



## CORRETTA NUTRIZIONE ED IDRATAZIONE

Un mirato apporto nutrizionale e una corretta idratazione rappresentano i più importanti fattori necessari per mantenere una cute integra e per contribuire ai processi di rigenerazione cellulare. Rivolgiti a un nutrizionista che saprà educarti in merito a una dieta bilanciata e adeguata al tuo fabbisogno energetico.



## IL LAVAGGIO DELLE MANI

Ricorda che qualsiasi sia l'attività che andrai a svolgere è fondamentale eseguire il lavaggio delle mani.

### Come lavarsi le mani?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



### Come frizionare le mani con la soluzione alcolica

Usa la soluzione alcolica per l'igiene delle mani. Se sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone.



Durata della procedura: 20-30 secondi



## AFFIDARSI A DEI PROFESSIONISTI

Le Lesioni Da Pressione, sono un problema ancora sconosciuto a molti e la mancanza di sensibilizzazione della popolazione su questo argomento è la principale motivazione di disorientamento di familiari/caregiver, che una volta colpiti, si troveranno ad affrontare la situazione brancolando nel buio con il rischio di commettere errori talvolta fatali.

La principale indicazione è di rivolgersi **ESCLUSIVAMENTE** a professionisti in grado di formulare una diagnosi dalla quale dipenderà l'impostazione delle azioni preventive o del trattamento della/e lesione/i in essere.



# Caregiver

LESIONI DA PRESSIONE

Dichiarazione di non responsabilità: il contenuto di questo opuscolo è solo a scopo informativo e NON sostituisce la diagnosi medica o la consulenza di personale sanitario specializzato.

Ilditonellapiaga.it in ha voluto realizzare una semplice guida ad uso dei caregiver per prevenire l'insorgenza delle Lesioni da Pressione.

SCRITTO DA:

Dott.ssa Alessandra Vernacchia, Infermiera Forense, Wound Care Specialist (Bari).

Dott. Ivan Santoro, Coordinatore Infermieristico, Infermiere Forense, Wound Care Expert Alzano L.do (BG).



**E-BOOK**

EDIZIONE 2024

**Gratuito**



Per ricevere la tua copia gratuita scrivi una mail a: [educational@ilditonellapiaga.it](mailto:educational@ilditonellapiaga.it)