

## Ключові моменти при профілактиці травм від тиску

- Змінюйте положення кожні 15 хвилин сидючи і принаймні кожні дві години лежачи.
- Дотримуйтеся здорового харчування та споживайте рідину відповідно до рекомендацій вашого постачальника медичних послуг (НСР).
- Захищайте свою шкіру, регулярно купаючись і наносячи захисний крем за потреби.
- Щодня перевіряйте шкіру, звертаючи особливу увагу на точки тиску, зазначені в цій брошурі. Використовуйте дзеркало для місць, які важко побачити, або попросіть допомоги, якщо не можете зробити перевірку самостійно. Купання — чудовий час для щоденного огляду шкіри.
- Будьте активні щодо свого догляду. Повідомте свого НСР про зміни шкіри в точках тиску (зміни щодо кольору/текстури, температури чи болю) і попросіть призначити лікування. Попросіть його оглянути вашу шкіру.
- Проконсультуйтеся зі своїм НСР щодо інших способів запобігання травмам від тиску.



## Наші Послуги:

Наша мета — підтримати ваш життєвий шлях. Ми тут, щоб допомогти вам досягти ваших цілей.

### Контактна інформація для отримання додаткової інформації:

[Nursingservices@dshs.wa.gov](mailto:Nursingservices@dshs.wa.gov)

<https://www.dshs.wa.gov/altsa-homeand-communityservices/nursing-services>

[DDANursingServices@dshs.wa.gov](mailto:DDANursingServices@dshs.wa.gov)

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

Місцеві агентства з питань старіння  
Зверніться до вашого місцевого  
офісу AAA:

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

Інформація та графічні зображення, що містяться в цьому посібнику, призначені лише для загальних інформаційних та освітніх цілей і не повинні розцінюватися в якості заміни медичних порад щодо будь-якого конкретного стану людини або в якості заміни отримання медичних порад від кваліфікованого спеціаліста. Якщо у вас є конкретні запитання, проблеми або вам потрібна медична порада щодо травм від тиску або профілактики травм від тиску, вам слід звернутися до відповідного кваліфікованого спеціаліста.



Transforming lives

DSHS 22-1976 UK

## Профілактика травм від тиску

Керівництво для пацієнтів із профілактики



Адміністрація DSHS з обслуговування літніх людей та тривалої допомоги  
Адміністрація DSHS у справах осіб з інвалідністю  
внаслідок вад розвитку



Transforming lives

## Що таке травма тиску і як вона виникає?

Травма від тиску — це пошкодження шкіри та підлеглих тканин, спричинене тиском на кісткову ділянку. Травми від тиску можуть розвинути, якщо ви тривалий час не рухастесь. Тиск може виникати під час лежання в ліжку, сидіння в кріслі або інвалідному візку. Тиск також може бути викликаний медичними пристроями, такими як кисневі трубки, сечові катетери або шини/ортези. Якщо ви нерухомі, страждаєте від нетримання сечі, страждаєте на діабет, маєте проблеми з кровообігом або погано харчуєтесь, ви піддаєтесь більшому ризику отримати травми від тиску. Інші назви травм від тиску: пролежні, пролежневі рани, пролежневі виразки або омертвіння м'яких тканин шкіри.

## Вживання рідини

Щоденне споживання достатньої кількості рідини важливо для підтримки здоров'я шкіри. Рідина гарантує, що поживні речовини з їжі, яку ви вживаєте, потрапляють до клітин вашої шкіри. Уникайте вживання кофеїновмісних і алкогольних напоїв, оскільки вони можуть викликати зневоднення. Приклади відповідної рідини включають воду (включаючи газовану воду), молоко, трав'яний чай, суп/бульйон з низьким вмістом натрію, сік і желе.



- Уточніть у свого постачальника медичних послуг вашу індивідуальну добову потребу в рідині. Вам знадобиться додаткова кількість рідини, щоб компенсувати втрату рідини під час блювоти, діареї, надмірного потовиділення або під час інтенсивного дренажу рани.
- Слідкуйте за ранніми ознаками зневоднення: спрага, сухість у роті, зменшення виділення сечі або потемніння сечі. Повідомте свого постачальника медичних послуг, якщо зневоднення не припиняється зі збільшенням споживання рідини.

## Харчування

Добре збалансована дієта, яка включає фрукти/овочі, білок і корисні вуглеводи, важлива для підтримки здоров'я шкіри та загоєння травм від тиску у разі їх виникнення.

- Коли у вас недостатня вага, ви маєте менше природного шару для захисту ваших кісткових ділянок, тому ваша шкіра може пошкодитись навіть від невеликого тиску. З надмірною вагою важче переміщувати вагу, щоб зменшити тиск. Крім того, надлишок тканини використовує кисень і поживні речовини, які інакше могли б жити вашу шкіру.
- Вам може бути корисно їсти менші порції їжі але частіше.
- Враховуйте розміри своїх порцій.
- Уникайте продуктів із високим вмістом цукру (цукерки, тістечка, газовані солодкі напої, морозиво тощо).
- Уникайте радикальних дієт.

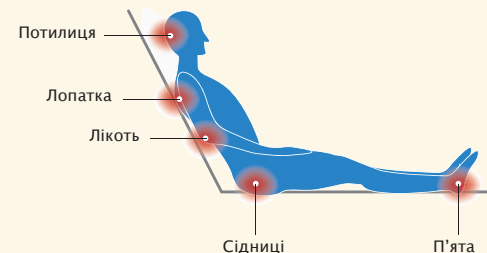
Якщо у вас є захворювання, на які може вплинути харчування (такі як діабет, гіпертонія або серцева недостатність), проконсультуйтеся зі своїм постачальником медичних послуг (НСР). Якщо у вас поганий апетит, проконсультуйтеся зі своїм постачальником медичних послуг щодо можливої консультації щодо харчування та харчових добавок.

## Догляд за шкірою

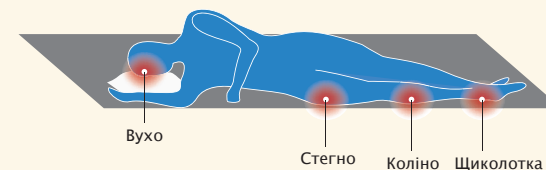
- Очищайте шкіру відразу після забруднення.
- Користуйтеся м'яким милом і м'якою тканиною. Після очищення ретельно промийте та висушіть шкіру. За потреби нанесіть зволожуючий крем без ароматизаторів.
- Змініть прокладку або труси, якщо вони забруднені.
- Використовуйте тканинні на матрацники, а не одноразові матрацники, які затримують вологу близько до шкіри.

## Позиціонування

- Тримайте узголів'я ліжка під кутом не більше 30 градусів.
- Виберіть таке положення, щоб уникнути тиску на тазостегнову кістку під час лежання на боці. Покладіть подушки під спину для підтримки. Покладіть подушки або клини між ногами та під п'яти, щоб коліна та щиколотки не торкалися між собою, а п'яти не торкалися ліжка.



- Тримайте білизну та одяг без зморшок.
- Перевірте пристрої для зменшення тиску на наявність пошкоджень.
- Уникайте використання подушок у формі бублика для зменшення тиску.



- Слідкуйте за тим, щоб піднімати та не тягнути тіло по поверхні.
- Переміщуйте вагу принаймні кожні 15 хвилин

і змінюйте положення щогодини, коли сидите в кріслі чи інвалідному візку. Перебуваючи в ліжку, змінюйте положення принаймні кожні дві години.

