

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΛΚΟΥΣ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Τι είναι το έλκος κατάκλισης;

Το έλκος κατάκλισης ή έλκος πίεσης είναι ένα δερματικό τραύμα που προκαλείται από πίεση που δεν εκτονώνεται και μπορεί να εμφανιστεί όταν δεν μπορείτε να κινηθείτε λόγω ασθένειας, τραυματισμού ή χειρουργικής επέμβασης.

Τα έλκη κατάκλισης αναπτύσσονται γρήγορα, αν μείνετε ξαπλωμένοι ή καθιστοί στην ίδια θέση για κάποιο διάστημα. Μπορεί να είναι επώδυνα, επουλώνονται αργά και μπορεί να προκαλέσουν άλλες επιπλοκές.

Έλκη κατάκλισης μπορεί να αναπτυχθούν κάτω από γύψους, νάρθηκες ή μεταλλικά ελάσματα, καθώς και γύρω από ιατρικό εξοπλισμό, όπως σωλήνες, μάσκες ή αντλίες.

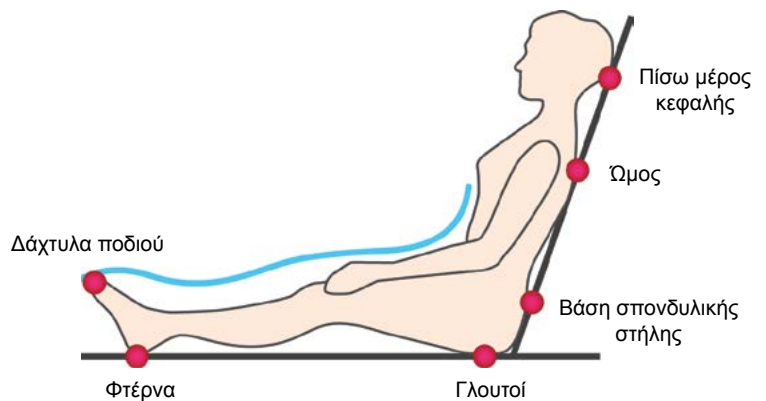
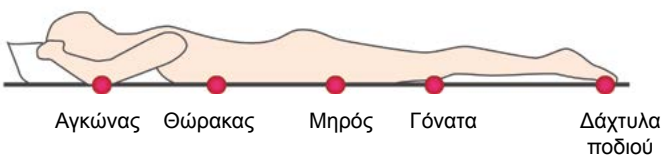
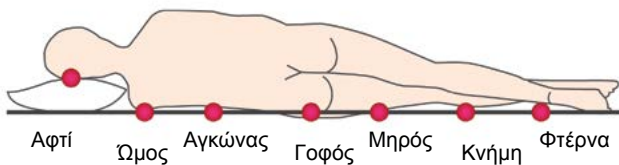
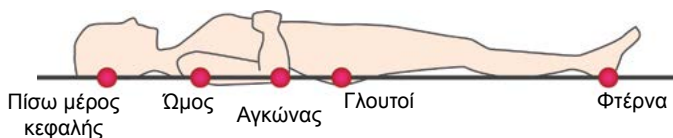
Τα ακόλουθα σχέδια παρουσιάζουν τις περιοχές του σώματος που κινδυνεύουν περισσότερο από έλκος κατάκλισης, όταν μένετε ακίνητοι σε οριζόντια ή καθιστή θέση.

Διατρέχετε κίνδυνο να αναπτύξετε έλκος κατάκλισης αν:

- Είστε πολύ ηλικιωμένος ή πολύ νεαρός
- Είστε σε ακινησία ή έχετε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση
- Είστε ελλιποβαρής, δεν τρώτε αρκετά ή έχετε χάσει πρόσφατα βάρος
- Είστε υπέρβαρος
- Έχετε ακράτεια

Ελέγξτε το δέρμα σας και αναζητήστε τα εξής προειδοποιητικά σημάδια:

- Κοκκίνισμα/αποχρωματισμός του δέρματος
- Ευαισθησία, πόνος ή κνησμός στις πληγείσες περιοχές
- Φλύκταινες/Φουσκάλες
- Σκασμένο δέρμα



Μειώστε τον κίνδυνο να εμφανίσετε έλκη κατάκλισης.

- Το προσωπικό θα αξιολογήσει την πιθανότητα να εμφανίσετε έλκος κατάκλισης.
- Αν μπορείτε να κινηθείτε, ζητήστε από τους φροντιστές σας να σας υπενθυμίζουν ότι πρέπει να αλλάζετε στάση τακτικά. Αν δεν μπορείτε να κινηθείτε, το προσωπικό θα σας βοηθά να αλλάζετε στάση τακτικά, όποτε χρειάζεται.
- Ενημερώστε το προσωπικό, αν τα ρούχα ή το κρεβάτι σας είναι υγρά. Ζητήστε βοήθεια, αν έχετε αδύναμη ουροδόχο κύστη ή αδύναμο έντερο.
- Ενημερώστε το προσωπικό αν παρατηρήσετε οποιοδήποτε προειδοποιητικό σημάδι (βλ. πίσω).
- Πίνετε τακτικά υγρά, εκτός αν σας έχουν θέσει περιορισμούς στην κατανάλωση υγρών. Αν είστε ελλιποβαρής, έχετε χάσει βάρος πρόσφατα ή δεν τρώτε αρκετά, μπορεί να σας χορηγηθούν συμπληρώματα διατροφής.
- Διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό και στεγνό. Αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιείτε γαλάκτωμα καθαρισμού και ενυδάτωσης που είναι "φιλικό προς το δέρμα".
- Έχετε στο νου σας τον κίνδυνο ανάπτυξης έλκους κατάκλισης κάτω από γύψους, νάρθηκες ή κηδεμόνες/μεταλλικά ελάσματα, καθώς και γύρω από σωλήνες, μάσκες ή αντλίες.
- Το νοσοκομείο διαθέτει εξειδικευμένο εξοπλισμό εκτόνωσης της πίεσης, όπως ειδικά μαξιλάρια και στρώματα.

Αν αναπτύξετε έλκος κατάκλισης:

- Το προσωπικό θα συζητήσει με εσάς και το φροντιστή σας για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης του έλκους κατάκλισης. Μπορεί ακόμη να καταρτίσει ένα "πρόγραμμα φροντίδας".
- Χρησιμοποιείτε πάντα το συνιστώμενο εξοπλισμό που σας συνταγογραφείται.
- Να μετακινείστε συχνά (όταν είναι δυνατό) για να εκτονώνετε την πίεση.

Αν επιστρέψετε στο σπίτι από το νοσοκομείο με έλκος κατάκλισης:

- Συνεχίστε το πρόγραμμα φροντίδας στο σπίτι.
- Το προσωπικό θα οργανώσει ένα σχέδιο διαρκούς φροντίδας, π.χ. σε συνεργασία με το γιατρό σας ή με το νοσηλεύτη που σας επισκέπτεται στο σπίτι.
- Το προσωπικό θα σας δώσει συμβουλές για τον τρόπο απόκτησης ειδικού εξοπλισμού.



Περισσότερες πληροφορίες:

E-mail: pressureinjury@cec.health.nsw.gov.au

Web: <http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/pressure-injury-prevention-project>

Ευχαριστίες:

Australian Wound Management Association.

Pan Pacific Clinical Practice Guideline for the Prevention and Management of Pressure Injury.

Cambridge Media, Osborne Park, WA.



PRESSURE INJURY
PREVENTION
PROJECT



CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION