

Prevent Pressure Ulcers

What is a pressure ulcer?

A pressure ulcer or wound is an injury caused by unrelieved pressure that damages the skin and underlying tissue. Pressure ulcers occur more frequently to people who use wheelchairs or who are in bed for long periods of time.

Where do pressure ulcers form?

Pressure ulcers form where bony parts of the body press against other body parts, a mattress, or a chair. They most often occur on the:

- Lower back, below the waist
- Hips
- Buttocks
- Heels
- Shoulder blades



You can avoid a pressure ulcer by taking an active role in your care:

Inspect your skin at least once a day:

Pay special attention to any reddened areas that remain after pressure has been relieved; use a mirror when looking at hard-to-see areas.

Avoid friction:

Make sure that you are lifted rather than dragged during repositioning. Use moisturizers and stay hydrated—dry skin breaks down more easily.

Pay attention to nutrition and hydration:

Eat a well-balanced, nutritious diet and drink adequate amounts of liquids (unless your medical condition calls for limited fluid intake).

Relieve pressure:

- If you are in bed, change your position every 2 hours; in a chair, every 15 minutes.
- If needed, obtain a pressure-relieving device for your bed or chair.
- Avoid lying directly on your hip bone when resting on your side.
- When lying on your back, elevate your heels off the mattress by placing a pillow under your legs from the middle of your calf to your ankle (never behind your knees).

To find out more about joining Independence Care System, just call us at 1.877.ICS.2525 or visit us at www.icsny.org.

A New York City nonprofit, Independence Care System supports adults with physical disabilities and chronic conditions to live at home and participate fully in community life.

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

Independence
care system

Профилактика пролежней

Что такое пролежень?

Пролежень, или пролежневая язва — это рана, которая возникает в результате постоянного давления, повреждающего кожу и подкожные ткани. Пролежни часто возникают у людей, передвигающихся на инвалидных колясках, и у тех, кто проводит много времени в постели.

Как образуются пролежни?

Пролежни образуются в результате давления, которое костная ткань оказывает на другие ткани организма, матрас или коляску. Чаще всего они появляются на следующих частях тела:

- Низ спины, ниже пояса
- Бедра
- Ягодицы
- Пятки
- Лопатки



Вы можете избежать пролежней, если будете следить за собой:

Проверяйте состояние кожи как минимум один раз в день: Уделите особое внимание покраснениям на коже, которые не исчезают с исчезновением давления. Чтобы увидеть труднодоступные места, воспользуйтесь зеркалом.

Избегайте трения: При перемене позы Вас должны поднимать, а не перетаскивать. Используйте средства для увлажнения кожи, следите, чтобы кожа была всегда увлажнена. Сухая кожа чаще подвержена проблемам.

Правильно питайтесь и употребляйте достаточное количество жидкости:

Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой питательными веществами, а также пейте достаточно жидкости (за исключением случаев, когда потребление жидкости должно быть ограничено по состоянию здоровья).

Уменьшите давление на кожу:

- Если Вы в постели, меняйте позу каждые 2 часа; в инвалидной коляске — каждые 15 минут.
- При необходимости приобретите антипролежневое устройство для своей кровати или коляски.
- В положении лежа на боку не опирайтесь непосредственно на тазовую кость.
- В положении лежа на спине пятки не должны касаться матраса. Для этого подложите под ноги подушку, которая должна располагаться от середины голеней до лодыжек (но не под коленями).

Чтобы узнать, как присоединиться к ICS, просто позвоните нам по телефону 1.877.ICS.2525 или зайдите на сайт www.icsny.org.

Некоммерческая организация города Нью-Йорк, *Independence Care System*, помогает взрослым людям с ограниченными физическими возможностями и хроническими заболеваниями жить дома и в полной мере участвовать в общественной жизни.

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

Independence
care system