



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



1 МЕНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА РЕГУЛЯРНО

Поворачивайте лежачего человека каждые 2 часа, а если он сидит – помогайте менять положение каждый час.



2 СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ КОЖИ

Ежедневно осматривайте кожу, особенно в области крестца, пяток, локтей, лопаток и таза. Поддерживайте кожу чистой и сухой. При покраснении не растирайте это место.



3 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДУШКИ ДЛЯ РАЗГРУЗКИ ДАВЛЕНИЯ

Подкладывайте подушки под голени, между коленями, под руки или спину, чтобы уменьшить давление на костные выступы. Не используйте резиновые круги.



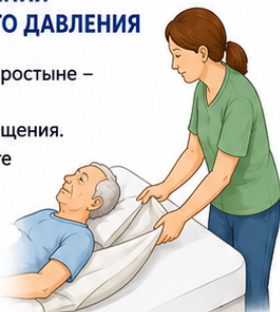
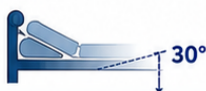
4 ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Достаточное количество белка, витаминов и жидкости помогает коже быстрее восстанавливаться и снижает риск появления пролежней.



5 ИЗБЕГАЙТЕ ТРЕНИЯ И ДЛИТЕЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Не тяните человека по простыне – используйте простыню или пеленку для перемещения. По возможности держите изголовье кровати не выше 30°, если врач не рекомендовал иначе.



6 ПООЩРЯЙТЕ ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНУЮ АКТИВНОСТЬ

Если состояние позволяет, помогайте выполнять простые движения, менять положение самостоятельно или делать легкие упражнения – это улучшает кровообращение и уменьшает риск пролежней.



ВАЖНО: при появлении стойкого покраснения, повреждения кожи или раны сообщите медицинскому работнику как можно раньше.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



7 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДУШКИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Применяйте подушки, валики, позиционеры, матрасы противопролежневые и другие специальные средства для снижения давления на костные выступы.



НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ

подкладные круги и валики!



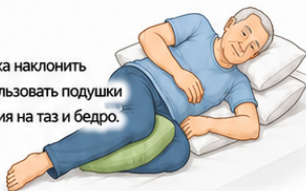
8 ИЗБЕГАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЙ С ДАВЛЕНИЕМ НА БОЛЬШОЙ ВЕРТЕЛ БЕДРА И ОБЛАСТЬ РАНЫ



Нельзя: лежать прямо на боку на области большого вертела бедра.

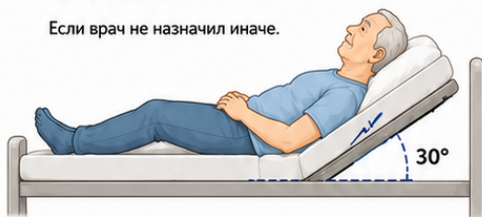


Рекомендуется: слегка наклонить тело вперёд или использовать подушки для разгрузки давления на таз и бедро.



9 ДЕРЖИТЕ ИЗГОЛОВЬЕ КРОВАТИ НЕ ВЫШЕ 30°

Если врач не назначил иначе.



Более высокий угол увеличивает риск соскальзывания и трения.

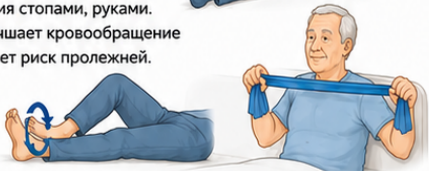
10 ПООЩРЯЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Используйте вспомогательные приспособления: перекладину или трапецию над кроватью. Это помогает человеку менять положение тела и снижает риск пролежней.



11 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МЫШЕЧНУЮ АКТИВНОСТЬ ЛЁГКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Поощряйте движения в постели и лёгкие упражнения, если состояние позволяет: сгибание и разгибание ног, движения стопами, руками. Это улучшает кровообращение и снижает риск пролежней.



12 НЕ РАСТИРАЙТЕ УЧАСТКИ ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ

Не растирайте и не массируйте покрасневшие участки! Это может повредить кожу и усилить риск образования пролежней.



Лучше аккуратно промокните кожу мягкой салфеткой и дайте ей высохнуть.



Регулярный уход, внимание и правильное положение тела помогают предотвратить пролежни и сохранить здоровье!

