



PIAGHE? SALVIAMOCI LA PELLE!

**Guida alla prevenzione rivolta
alle persone a rischio e a chi le assiste**

**A cura del personale infermieristico e OSS delle cure domiciliari con la
collaborazione del Nucleo Operativo Lesioni Cutanee**

INDICE

• A CHI SERVE QUESTO OPUSCOLO?	3
• CHE COSA E' LA PIAGA?	4
• PERCHÈ SI FORMA LA PIAGA?	5
• CHI RISCHIA DI AVERE LA PIAGA?	6
• DOVE SI FORMA LA PIAGA?	8
• CHE COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PIAGA?	9
- IL MOVIMENTO	10
- LA CURA DELLA PELLE	19
- LA DIETA	23

A CHI SERVE QUESTO OPUSCOLO?

- **HAI DIFFICOLTA' A MUOVERTI?**
- **PASSI MOLTE ORE FERMO A LETTO O SEDUTO SULLA SEDIA O POLTRONA?**
- **NON RIESCI A CAMBIARE POSIZIONE DA SOLO QUANDO SEI A LETTO O SEDUTO?**

**SE HAI RISPOSTO SI' A UNA O PIU' DOMANDE
POTRESTI CORRERE IL RISCHIO DI AVERE UNA PIAGA**

CHE COSA E' LA PIAGA?

È UN DANNO ALLA PELLE

Può cominciare con un ARROSSAMENTO

fino a diventare

una lesione profonda fino ai muscoli e alle ossa.



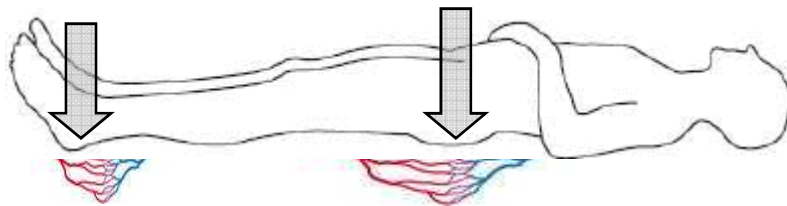
In questa guida utilizziamo la parola "PIAGA" per farci capire meglio; potrai comunque sentirla chiamare con nomi diversi come lesione da pressione, ulcera da pressione, piaga da decubito, lesione da decubito. Sono nomi diversi per indicare la stessa cosa.

PERCHE' SI FORMA LA PIAGA?

- I vasi del sangue portano ossigeno e nutrimento a tutto il corpo compresa la tua pelle.



- Se rimani molto tempo fermo nella stessa posizione, il peso del tuo corpo esercita una costante **PRESSIONE** sul piano del letto o sulla sedia.
- Nelle zone di appoggio i vasi del sangue rimangono schiacciati e la **PELLE** riceve meno ossigeno e nutrimento.



SENZA OSSIGENO E NUTRIMENTO LA PELLE MUORE E SI FORMA LA PIAGA

- Pensa ai vasi del sangue come a un tubo dell'acqua per innaffiare l'orto o il giardino.
- Se metti un piede sopra il tubo dell'acqua eserciti una **PRESSIONE**
- Il tubo rimane schiacciato e impedisce all'acqua di passare



**SENZA ACQUA
LE VERDURE MUOIONO**

CHI RISCHIA DI AVERE LA PIAGA?

- **Chi ha già avuto in passato delle piaghe o chi ha ora una piaga ne può sviluppare altre**
- **Chi non è in grado di muoversi o si muove molto poco: sta a letto o seduto sulla carrozzina per la maggior parte del tempo**
- **Chi non è in grado di cambiare la posizione, spostarsi, girarsi da solo quando è a letto o seduto sulla sedia/poltrona/carrozzina**
- **Chi ha perso la sensibilità della pelle (esempio non sente dolore, pressione, caldo, freddo, ecc..) e quindi non avverte la necessità di cambiare posizione (girarsi, spostare il proprio peso quando è sul letto o seduto sulla carrozzina)**
- **Chi mangia o beve poco; chi è molto dimagrito negli ultimi tre mesi, chi ha difficoltà a ingoiare cibo o liquidi**

... segue ...

CHI RISCHIA DI AVERE LA PIAGA?

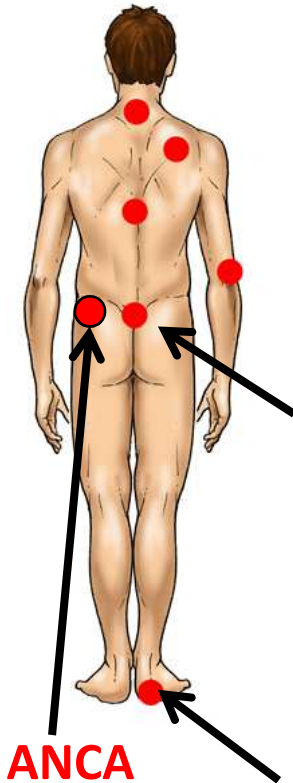
Il rischio aumenta se:

- **La persona è confusa, non è cosciente, non comunica, è assopita**
- **La persona ha spesso la pelle umida, macerata per la perdita di urine e feci**

DOVE SI FORMA LA PIAGA?

Le zone più a rischio sono quelle con poco tessuto grasso sopra le sporgenze ossee. Le zone colpite più frequentemente sono il sacro (fondo schiena) e i talloni.

Ricorda la maggior parte delle piaghe si formano al **SACRO E AI TALLONI!**



OSSO SACRO

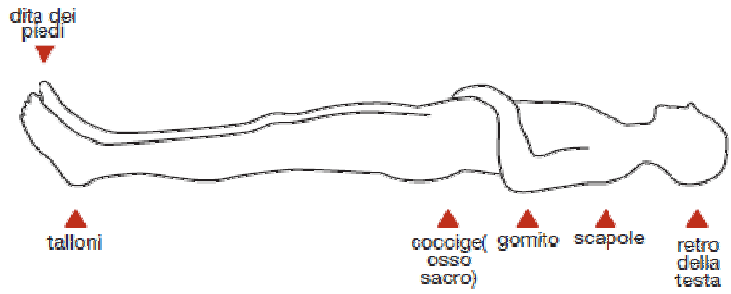
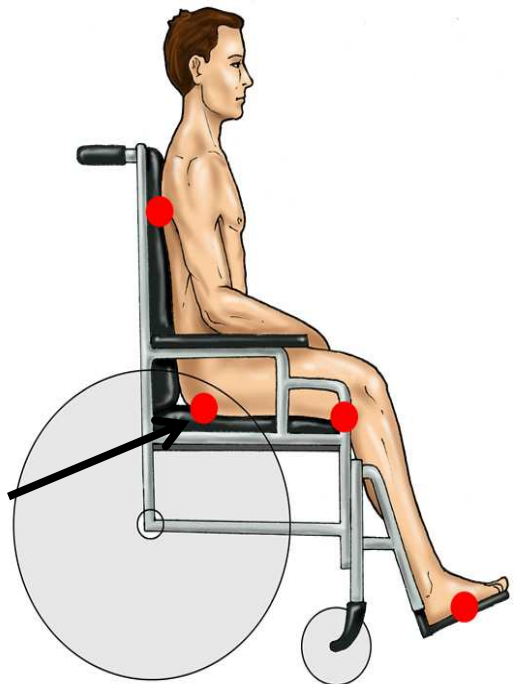
ANCA

TALLONI



orecchio spalla bacino anca ginocchio ossa della caviglia

NATICHE (ischio)



dita dei piedi talloni coccige (osso sacro) gomito scapole retro della testa

CHE COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PIAGA?

Nella maggior parte dei casi le piaghe si possono evitare con semplici misure che sicuramente tu sei in grado di attuare; di seguito ti spieghiamo cosa fare:

- 1. MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI – CAMBIA SPESSO LA POSIZIONE SIA A LETTO CHE SEDUTO PER ALLEVIARE LA PRESSIONE DEL CORPO SUL PIANO DI APPOGGIO**
- 2. CONTROLLA E CURA LA PELLE. MANTIENILA PULITA, ASCIUTTA. NON FARLA SECCARE**
- 3. SEGUI UNA DIETA EQUILIBRATA E VARIATA. BEVI ALMENO UN LITRO DI ACQUA / LIQUIDI AL GIORNO**

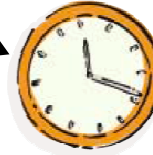
CHE COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PIAGA?

1

MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI

CAMBIA SPESSO LA POSIZIONE SIA A LETTO CHE SEDUTO PER ALLEVIARE LA PRESSIONE DEL CORPO SUL PIANO DI APPOGGIO

SE SEI COSTRETTO A LETTO: Per alleviare / ridurre la **PRESSIONE** **CAMBIA LA POSIZIONE (OGNI 2/3 ORE)** se non sei in grado di farlo da solo chiedi aiuto a chi ti assiste



Esempio:

Disteso sulla schiena (ore 7.00) - Fianco sinistro (ore 9.00) - Fianco destro (ore 11.00)

Quando sei sdraiato sulla schiena tieni i talloni sollevati mettendo un cuscino sotto i polpacci. I talloni così restano nel vuoto / non appoggiano e non subiscono la pressione.

Devi inoltre far attenzione anche al peso delle coperte sui piedi. Per evitarlo fai in modo di tenere le coperte sollevate utilizzando un cuscino piegato in fondo al letto o procurandoti un archetto alzacoperte

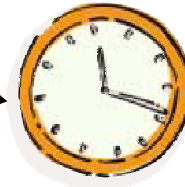


Sdraiato, testa sollevata di 30°

RICORDA:
TESTA SOLLEVATA 30°
TALLONI SOLLEVATI

Quando sei sdraiato sulla schiena **NON** alzare più di 30 gradi la testata del letto perché rischi di scivolare verso il basso e di esercitare **PRESSIONE E STIRAMENTO** sulla zona dell'osso sacro. Solo se non puoi alzarti da letto alza la testata quando mangi e poi riabbassala

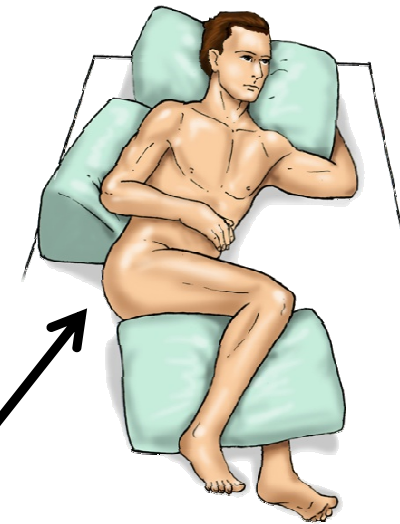
SE SEI A LETTO: Per alleviare / ridurre la **PRESSIONE CAMBIA LA POSIZIONE (OGNI 2 / 3 ORE)**



se non sei in grado di farlo da solo chiedi aiuto a chi ti assiste

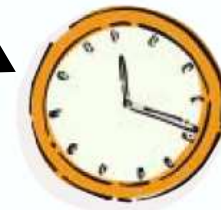


Sdraiato di lato a 30°



Girati sul fianco a 30° sostenendoti con 3 cuscini come mostrato nelle immagini. In questo modo eviti di appoggiarti sull'osso sporgente dell'anca che è una zona a rischio per le piaghe.

Quando sei **SEDUTO LE FORZE DI PRESSIONE** che il tuo corpo esercita sul piano di appoggio (sedia, carrozzina) **SONO MAGGIORI** rispetto a quando sei a letto; questo avviene perché il tuo peso si distribuisce su una superficie più piccola. Ecco perché devi alleviare/ridurre la pressione più spesso (**OGNI 15-30 MINUTI**)



BLOCCA LE RUOTE DELLA CARROZZINA!

SE HAI ABBASTANZA FORZA NELLE BRACCIA E UN BUON CONTROLLO DEL TRONCO OGNI 15-30 MINUTI:

appoggiate a un bracciolo, piegate di lato e sollevate prima una gamba e poi l'altra

spingete sui braccioli e sollevate leggermente il sedere

sporgete in avanti così scaricate il peso sulle cosce anziché sul fondoschiena

SE RIESCI A STARE IN PIEDI CON UN APPOGGIO ANCHE SENZA CAMMINARE OGNI 15-30 MINUTI:

alzate appoggiandovi a un tavolo o armadio e rimanete in piedi



**fai questi esercizi
OGNI 15-30 MINUTI**

**mantieni queste
posizioni
PER 15-30 SECONDI**

SE NON SEI IN GRADO DI FARE QUESTI ESERCIZI O SE HAI GIA' UNA PIAGA:

- **Limita il tempo in cui rimani seduto a 2 ore consecutive poi ritorna a letto.**
- **Utilizza un cuscino antidecubito per alleviare la pressione (vedi poi la parte sugli ausili).**

MANTIENI UNA POSIZIONE CORRETTA QUANDO SEI SEDUTO SULLA CARROZZINA O POLTRONA O SEDIA

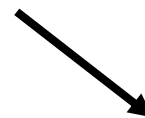
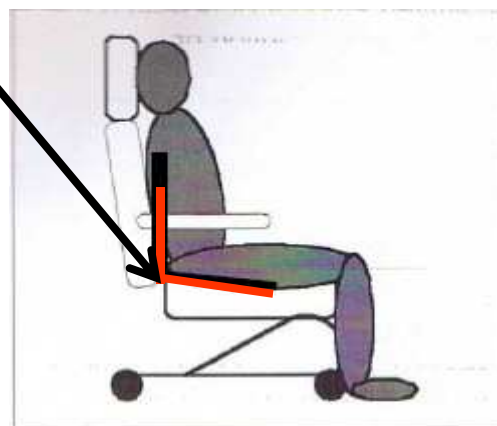
**POSIZIONE
SBAGLIATA
NO**



**Forze di pressione e
stiramento sull'osso sacro**

Stai seduto dritto con il sedere spinto fino in fondo alla sedia/carrozzina e con la schiena ben appoggiata allo schienale. Sorreggi i piedi in modo che le ginocchia siano leggermente più basse delle anche. **NON** tenere mai le ginocchia più in alto delle anche.

Se stai seduto in maniera corretta devi sentire che il peso viene scaricato sulle cosce, se viceversa senti che scarica sul fondo schiena significa che il poggiatesta e quindi le ginocchia sono troppo alte.



**POSIZIONE
CORRETTA SI**

Un altro aspetto a cui devi prestare attenzione è quello di evitare **ATTRITO** che è dato dallo sfregamento della pelle sulla superficie di appoggio.

Se non riesci a cambiare posizione da solo quando sei a letto o in carrozzina chi ti aiuta deve **EVITARE DI TRASCINARE / SFREGARE IL TUO CORPO SUL PIANO DI APPOGGIO**; la tua pelle infatti rischia di danneggiarsi/ferirsi se la **SFREGHI / STRISCI CONTRO LE LENZUOLA E SUL PIANO DI APPOGGIO** (letto o carrozzina).

Per evitare l'ATTRITO chi ti aiuta deve **SOLLEVARTI** dal piano d'appoggio (letto o carrozzina) non trascinarti / sfregare la pelle sul piano di appoggio.

Un aiuto aggiuntivo per alleviare la pressione del tuo corpo sul letto o sulla sedia sono gli ausili: **MATERASSO E CUSCINO ANTIDECUBITO. RICORDA** che anche se usi gli ausili devi continuare lo stesso a muoverti / cambiare posizione come ti abbiamo indicato.



Un altro ausilio per aiutare chi ti assiste è il sollevatore. E' indicato se la tua capacità di muoverti è fortemente ridotta.

**RICORDA PER AVERE INFORMAZIONI SUGLI AUSILI
CHIEDI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA**

CHE COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PIAGA?

2

**CONTROLLA E CURA LA PELLE.
MANTIENILA PULITA, ASCIUTTA.
NON FARLA SECCARE**

- **LAVA** con cura la pelle tutti i giorni con acqua tiepida e sapone neutro.
- **Asciugala** delicatamente **senza sfregarla**, ma tamponandola con un asciugamano morbido facendo molta attenzione alle ascelle, all'inguine, sotto il seno e ad altre zone che possono rimanere bagnate.
- Mantieni la pelle pulita, asciutta e ben idratata applicando, almeno una volta al giorno, **CREME EMOLLIENTI (CREMA IDRATANTE fluida acquistabile IN QUALSIASI NEGOZIO)**. Ricorda che la pelle secca facilita il formarsi della piaga.
- **Controlla spesso il pannolone (ogni 3 o 4 ore)** se è bagnato, lava la zona asciugala e **cambia il pannolone**. Ricorda che la pelle umida/macerata e il contatto con le urine e le feci facilita il formarsi della piaga. **Per evitare la macerazione** della pelle puoi applicare dei prodotti barriera come la **crema all'ossido di zinco (la stessa che si usa per i bambini)**. Se sei un uomo e usi il pannolone puoi chiedere al tuo medico di famiglia di avere **materiali alternativi per l'incontinenza** delle urine che si applicano sul pene e raccolgono l'urina in una sacca evitando l'uso del pannolone.
- Mantieni la **biancheria intima e quella del letto pulita (senza briciole o piccoli oggetti)** asciutta, ben tesa senza pieghe. **RICORDA PIEGA = PIAGA.**
- **Utilizza vestiti comodi di fibre naturali (lana e cotone).**

...segue...

DA EVITARE

- **EVITARE** di massaggiare/frizionare con forza la pelle.
- **EVITARE** di applicare sulla pelle sostanze alcoliche che la rendono secca.
- **EVITARE** di utilizzare materiali impermeabili come le cerate. Controlla e cambia spesso il pannolone per evitare che si bagni il letto.

- **CONTROLLA TUTTI I GIORNI LA PELLE SOPRATTUTTO QUELLA DELLE ZONE A RISCHIO (fondoschiena, osso sacro e talloni)**
- **QUANDO TI DEVI ALLARMARE?**
 - Se vedi la pelle di colore rosso o violaceo
 - Se vedi vesciche / bolle
 - Se vedi spellature
 - Se vedi / senti gonfiori
 - Se la pelle è troppo secca o umida

RICORDA NON APPLICARE DISINFETTANTI O ALTRI PRODOTTI MA SEGNALA SUBITO AL MEDICO DI FAMIGLIA



CHE COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PIAGA?

3

**SEGUI UNA DIETA EQUILIBRATA E VARIATA.
BEVI ALMENO UN LITRO DI ACQUA/LIQUIDI
AL GIORNO**

Se non mangi e non bevi a sufficienza il rischio di formare le piaghe aumenta. Per mantenere la tua pelle sana, elastica, ben nutrita e idratata (non secca) devi quindi seguire un'alimentazione **EQUILIBRATA** e mantenere il tuo peso nella norma.

Per essere equilibrata, oltre che più stimolante per l'appetito, la tua dieta deve essere **VARIATA**, devi cioè mangiare tutti i tipi di alimenti perché ciascuno di essi contiene sostanze diverse tutte utili per il buon funzionamento del tuo corpo.

Fai tre pasti completi al giorno oltre a spuntini se lo desideri; se hai poco appetito fai pasti frazionati (5-6 volte al giorno) con piccole quantità di cibo

Scegli e prepara i cibi tenendo conto di eventuali difficoltà a masticare (tritare la carne, grattugiare o schiacciare la frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere pane morbido)

**RICORDA FAI SEMPRE
LA COLAZIONE**

ciò ti permette di
assumere le proteine del
latte, yogurt e l'energia
degli zuccheri



**VARIA LA TUA
DIETA ASSUMI
TUTTE LE SOSTANZE**

PESCE, CARNE, UOVA, LEGUMI SECCHI	LATTE E DERIVATI yogurt, latticini, formaggi
CEREALI E ZUCCHERI pane, pasta, riso, patate, orzo, farro, prodotti da forno	VERDURA E FRUTTA



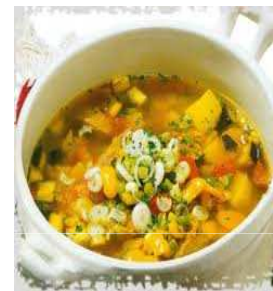
**BEVI MOLTA
ACQUA**

CEREALI E ZUCCHERI

pane, pasta, riso, patate, orzo, farro, prodotti da forno



Servono a fornire energia pronta al tuo organismo; rappresentano le porzioni principali di una dieta equilibrata presenti in ogni pasto.



Nelle minestre o zuppe puoi utilizzare i legumi secchi che sono anche una buona fonte di proteine.



La ridotta mobilità rende difficile il funzionamento del tuo intestino; il pane e i cereali integrali aiutano il tuo intestino a funzionare meglio.



**PESCE, CARNE,
UOVA, LEGUMI
SECCHI**

**LATTE E
DERIVATI**
yogurt, latticini,
formaggi



Le proteine fanno crescere e rinnovano le strutture del nostro corpo, muscoli, ossa e tessuti Sono come i mattoni che formano la struttura della casa.

Fai sempre la prima colazione con latte o yogurt

Scegli frequentemente il pesce e le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) perché contengono meno grassi

Mangia spesso i legumi che, insieme al pesce e alla carne, sono una buona fonte di proteine vegetali

Lo yogurt e il formaggio fresco sono ricchi di proteine e a differenza della carne sono facili da masticare. Rappresentano inoltre una buona fonte di calcio utile per le ossa. Grattugia il formaggio sulle zuppe, minestre, passati ecc..

La crema pasticcera è un'altra alternativa ricca di proteine e in genere apprezzata anche dalle persone con scarso appetito.

VERDURA E FRUTTA



Mangia più porzioni tutti i giorni di frutta e verdura, sono ricche di importanti sostanze nutritive come le vitamine, e i sali minerali



La Vitamina C e E sono importanti per la guarigione delle ferite

La frutta e la verdura sono importanti anche perché contengono molto acqua



BEVI ALMENO 1 LITRO DI ACQUA O ALTRE BEVANDE OGNI GIORNO



Il nostro corpo e' formato per la maggior parte di acqua.

Se non bevi a sufficienza tutti i tuoi organi non possono funzionare bene, la tua pelle diventa secca, fragile e le piaghe si formano più facilmente.

Nelle persone anziane lo stimolo della sete si riduce / è meno sensibile. Ecco perché è importante bere anche se non si avverte la sete.

Bevi a piccole dosi anche lontano dai pasti durante la giornata.

Evita o limita al minimo le bevande alcoliche.

- Se sei diabetico, hai delle malattie renali o altre malattie che richiedono diete speciali segui le indicazioni del medico.
- Ricorda che il diabete rende più difficile la guarigione delle ferite; è quindi importante che tu segua correttamente la terapia e mantenga i valori della glicemia il più costanti possibili secondo le prescrizioni mediche.
- **SE HAI GIÀ UNA PIAGA DEVI AUMENTARE LE CALORIE E SOPRATTUTTO LE PROTEINE NELLA DIETA PER POTER RICOSTRUIRE LA TUA PELLE E CHIUDERE LA FERITA / LESIONE. IL MEDICO DI FAMIGLIA E I SERVIZI DI CURE DOMICILIARI TI DARANNO INDICAZIONI IN PROPOSITO.**

SEGNALA AL MEDICO SE ...

- Hai scarso appetito, sei dimagrito negli ultimi 2-3 mesi, hai difficoltà a deglutire / ingoiare. Scrivi per tre giorni esattamente quello che mangi ad ogni pasto e mostralo al medico.
- Non riesci ad assumere tutte le calorie necessarie; il medico ti può prescrivere degli integratori: sono bevande ricche di proteine che puoi prendere tra un pasto e l'altro.
- Hai difficoltà a deglutire; il medico può prescriverti l'acqua gelificata (normale acqua sotto forma di gelatina).

RICORDA LE PIAGHE SI POSSONO EVITARE CON SEMPLICI MISURE CHE RICHIEDONO LA TUA COLLABORAZIONE E QUELLA DI CHI TI ASSISTE ...

- 1. MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI – CAMBIA SPESSO LA TUA POSIZIONE QUANDO SEI A LETTO O SEDUTO PER ALLEVIARE LA PRESSIONE DEL TUO CORPO SUL PIANO DI APPOGGIO.**
- 2. CONTROLLA E CURA LA TUA PELLE. MANTIENILA PULITA, ASCIUTTA, NON FARLA SECCARE.**
- 3. SEGUI UNA DIETA EQUILIBRATA E VARIATA PER ASSUMERE TUTTE LE SOSTANZE NUTRITIVE. BEVI ALMENO UN LITRO DI ACQUA / ALTRE BEVANDE AL GIORNO.**

RICORDA NON TUTTI I MALI VENGONO PER NUOCERE ... MA LE PIAGHE SI'



*Le cure domiciliari sono attive su tutto il territorio
della ASL n. 3 Genovese*

Per usufruire del servizio contatta il tuo medico di famiglia