

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.

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



## Lesioni da Pressione SALVIAMOCI LA PELLE!



### **A CHI SERVE QUESTO OPUSCOLO?** Guida alla prevenzione rivolta alle persone a rischio e a chi le assiste

**Hai difficoltà a muoverti?**

**Passi molte ore a letto o seduto in poltrona?**

**Non riesci a cambiare posizione da solo quando sei a letto o seduto?**

Se hai risposto SI a una o più domande potresti correre il rischio di avere una piaga...

**Che cosa è una Lesione da pressione?**

**Può cominciare con un arrossamento...**



**...fino a diventare una lesione profonda fino ai muscoli e alle ossa**

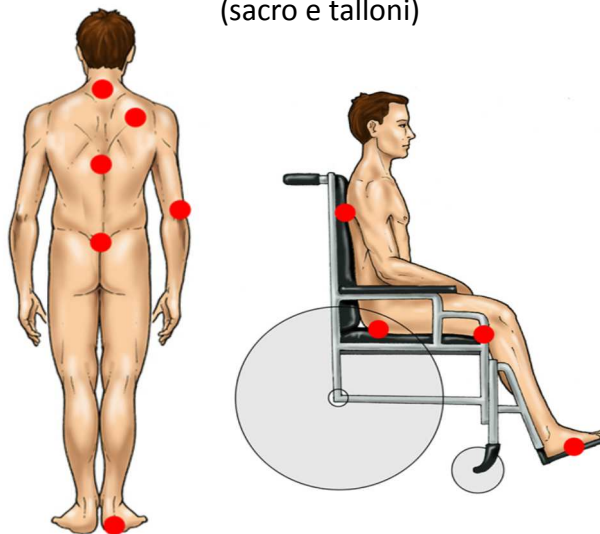


## **Perché si forma la Lesione da Pressione ?**

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. Quindi meno ti muovi e più sei a rischio!

## **Dove si forma la Lesione?**

Le zone più a rischio sono quelle con poco tessuto grasso sopra alle sporgenze ossee (sacro e talloni)



## **Che cosa posso fare per prevenire la Lesione da pressione?**

- Cambia spesso la posizione sia a letto che seduto per alleviare la pressione sul piano del corpo
- Controlla e cura la pelle, mantienila pulita e asciutta, non farla seccare
- Segui una dieta equilibrata e variata, bevi almeno un litro di acqua e liquidi al giorno

**Se sei costretto A LETTO: Per alleviare/ridurre la pressione CAMBIA LA POSIZIONE (OGNI 2/3 ORE)**

**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).**