

RECOMANACIONS SOBRE PREVENCIÓ DE FERIDES RELACIONADES AMB LA DEPENDÈNCIA A LA PERSONA FRÀGIL EDUCACIÓ SANITÀRIA PER A PACIENTS

L'ENVELLIMENT

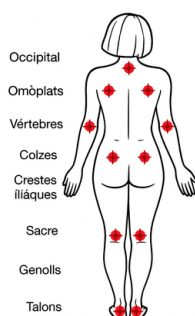


L'envelliment de la pell augmenta la seva fragilitat, i que sumats a factor extern com els cops, la immobilitat, malnutrició... condueix a què la persona sigui més vulnerable a l'aparició de ferides.

CURES DE LA PELL

A. Realitzar cada dia una exhaustiva exploració de la pell:

- Per detectar potencials ferides.
- Vigilar especialment les zones exposades a la humitat (zona del bolquer, zona inferior a les mames...) i les prominències òssies



Zones habituals de ferides:

- De costat: orella, costelles, maluc, mal·lèol del peu, espatlla.
- Cap amunt: escàpula, colze, sacre, talons.
- Cap avall: cara, nas, dits dels peus, genolls, pit.

B. Si la persona està enllitada i no es pot aixecar per si mateixa:

- S'han de realitzar canvis posturals cada 2-4 hores.



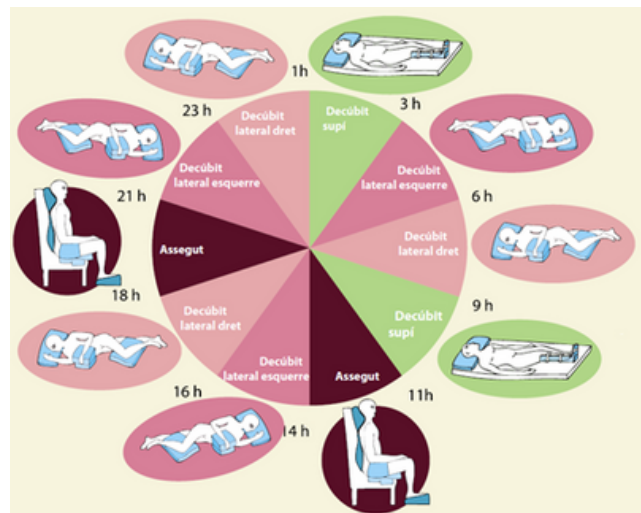
- Evitar arrossegat a la persona amb força
- Vigilar la postura del cuidador per evitar dolors d'esquena o altres problemes.

CONSELLS PEL CUIDADOR PER REALITZAR CANVIS POSTURALS:

- Els genolls del pacient han d'estar doblegats.
- Esquena del cuidador recta i peus separats.
- Carrega a prop del cos i contrapès amb el cos del cuidador.
- Recolzar el genoll en el llit si és necessari



CANVIS POSTURALS



C. Usar dispositius per alleujar la pressió:

- Matalàs entrescares, coixí entrescares...
- No fer servir flotadors.

D. Aplicació d'oli específic per evitar ferides per pressió:

- Oli amb àcids grassos hiperoxigenats.
- Evitar fer un massatge perquè l'oli s'absorbeixi; és preferible aplicar-lo i estendre'l suaument.



E. Nutrició rica

- Proteïnes:
 - Carn
 - Peix
 - Ou
 - Llegums
 - Soja texturitzada
- Greixos saludables:
 - Fruits secs (tritursats si hi ha risc d'ennuegament)
 - Oli d'oliva
 - Alvocat



Si necessita més informació consulti a la seva Infermera Familiar i Comunitària.

<https://www.aificc.cat/wp-content/uploads/2019/07/ulceres-per-pressio.pdf>