ФНКЦентр
ФМБА РОССИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ И ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОЛЕЖНЕЙ



АЛГОРИТМ ОБЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

1. Проведение индивидуальных гигиенических процедур с регулярной обработкой кожи влажной губкой, а по возможности — обмыванием струей воды или под душем.

2. Контроль за качеством и количеством потребляемой пациентом пищи (полноценное сбалансированное питание, микроэлементы, витамины). Контроль достаточного потребления жидкости.

3. Наблюдение за возможностью самостоятельного и регулярного мочеиспускания и процесса дефекации.

4. Придание пациенту оптимального положения в постели, смягчающего давление в области костных выступов.

5. Контроль за положением пациента (лежачего или сидячего) во избежание давления в области костных выступов.

6. Смена положения тела каждые 2 часа (лежачий пациент) и каждый 1 час (сидячий пациент).

7. Исключение неблагоприятных позиций тела: с давлением непосредственно на область большого вертела бедра или на область раны.

8. Установка изголовья кровати с наименьшим углом, обеспечивающим комфортное положение (но не выше 30°), если это не предписано врачом.

9. Использование дополнительных приспособлений для стимуляции активных действий пациента (перекладина или трапеция над кроватью).

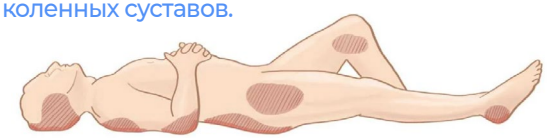
10. Поддерживайте мышечную активность с помощью физических упражнений, но не растирайте интенсивно область голеней.

11. Не растирайте покрасневшие участки кожи в области костных выступов!

Данный материал является информационным и не предназначен для самодиагностики и самолечения. При появлении признаков недомогания следует обратиться к врачу.

Лицензия № ФС-77-01-007313 от 30.09.2019 г.

- При каждом перемещении подопечного осматривайте его кожу в области крестца, пяток, лодыжек, лопаток, локтей, затылка, большого вертела бедренной кости, внутренней поверхности коленных суставов.



- Не подвергайте уязвимые участки тела трению. Омывайте уязвимые участки не менее 1 раза в день, а также при недержании мочи, сильном потоотделении.
- Пользуйтесь жидким мылом. Убедитесь, что моющее средство смыто, высушите этот участок кожи.
- Если кожа слишком сухая, пользуйтесь увлажняющим кремом. Мойте кожу тёплой водой.
- По показаниям пользуйтесь защитными кремами.



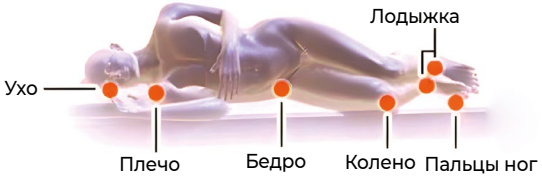
- Не делайте массаж в области костных выступов.
- Проверяйте состояние постели (складки, крошки и т.п.).
- Исключите контакт кожи с жёсткой частью кровати.
- Используйте поролон в чехле (вместо ватно-марлевых и резиновых кругов) для уменьшения давления на кожу.



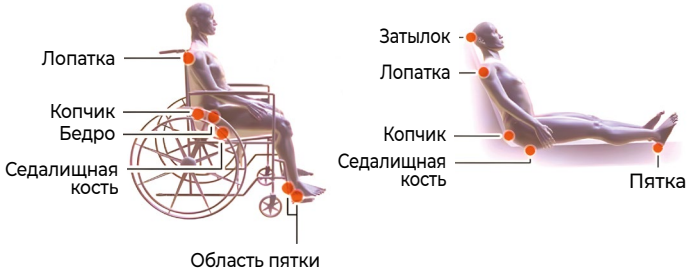
- Изменяйте положение подопечного с боку на бок каждые 2 часа (даже ночью). Для смены позы приподнимайте его над кроватью.



- Опустите изголовье кровати на самый низкий уровень (угол не более 30°). Приподнимайте изголовье на короткое время для выполнения каких-либо манипуляций.
- Не допускайте, чтобы в положении «на боку» человек лежал на большом вертеле бедра.



- Не допускайте непрерывного сидения подопечного в кресле или инвалидной коляске. Напоминайте ему изменять положение каждый час или делайте это самостоятельно. Посоветуйте ослаблять давление на ягодицы каждые 15 минут: наклоняться вперёд, в сторону, приподниматься, опираясь на ручки кресла.



- Уменьшайте риск повреждения ткани под действием давления:
  - регулярно изменяйте положение тела;
  - используйте приспособления, уменьшающие давление тела;
  - соблюдайте правила приподнимания и перемещения;
  - осматривайте кожу не реже 1 раза в день.
- Контролируйте качество и количество пищи и жидкости, в том числе при недержании мочи.



- Максимально расширяйте активность своего подопечного. Если он может ходить, побуждайте его прогуливаться через каждый час.



- Используйте непромокаемые пелёнки, подгузники



ФНКЦентр
ФМБА России

GUIDE FOR FAMILY MEMBERS ON PATIENT CARE AND PRESSURE ULCER PREVENTION



GENERAL MEASURES TO PREVENT PRESSURE ULCERS

1. Individual hygiene care: regularly clean the skin with a damp sponge and, when possible, wash it under running water or in the shower.

2. Monitoring the quality and quantity of the patient's food (complete, balanced nutrition, trace elements, vitamins). Making sure the patient drinks enough fluids.

3. Monitoring whether the patient can urinate and move their bowels independently and regularly.

4. Placing the patient in an optimal position in bed that relieves pressure on bony prominences.

5. Monitoring the patient's position (lying or sitting) to avoid pressure on bony prominences.

6. Changing body position every 2 hours (bedridden patient) and every hour (seated patient).

7. Avoiding harmful body positions with direct pressure on the greater trochanter of the femur or on a wound.

8. Raising the head of the bed to the lowest angle that keeps the patient comfortable (no higher than 30°), unless the doctor has ordered otherwise.

9. Using additional aids that encourage the patient to move actively (a bar or trapeze above the bed).

10. Maintain muscle activity with physical exercise, but do not rub the shins vigorously.

11. Do not rub reddened areas of skin over bony prominences!

This material is for information only and is not intended for self-diagnosis or self-treatment. If you feel unwell, see a doctor.

License No. FS-77-01-007313 dated 30.09.2019

- Every time you move the person you care for, check their skin over the sacrum, heels, ankles, shoulder blades, elbows, back of the head, greater trochanter of the femur and inner surfaces of the knees.



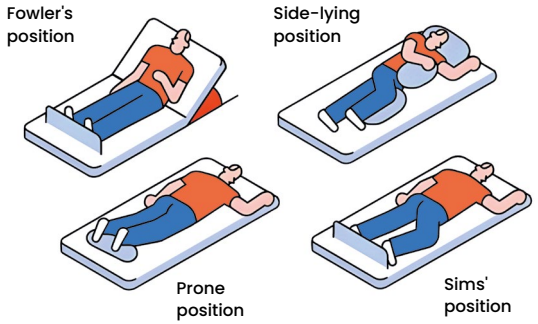
- Protect vulnerable areas of the body from friction. Wash vulnerable areas at least once a day, and also after each episode of urinary incontinence or heavy sweating.
- Use liquid soap. Make sure that all of the cleanser has been rinsed off, and then dry this area of skin.
- If the skin is too dry, use a moisturizing cream. Wash the skin with warm water.
- Use barrier creams when indicated.



- Do not massage over bony prominences.
- Check the condition of the bedding (wrinkles, crumbs, etc.).
- Prevent skin contact with hard parts of the bed.
- Use covered foam padding (instead of cotton-gauze or rubber rings) to reduce pressure on the skin.

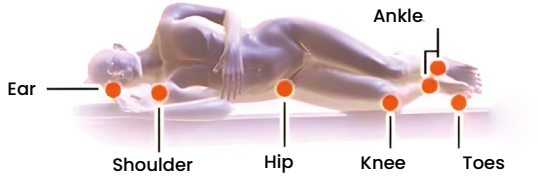


- Turn the person from side to side every 2 hours (even at night). Lift them off the bed when changing position.

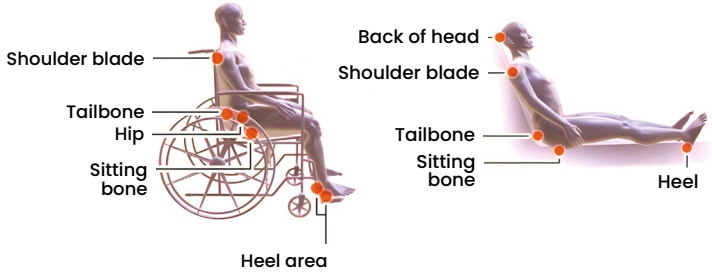


- Lower the head of the bed as far as possible (angle no more than 30°). Raise it only briefly to carry out care procedures.

- In the side-lying position, do not let the person lie on the greater trochanter of the femur.



- Do not let the person sit continuously in a chair or wheelchair. Remind them to change position every hour, or do it for them. Advise them to relieve pressure on the buttocks every 15 minutes: lean forward, lean to the side, or lift themselves up using the armrests.



- Reduce the risk of tissue damage caused by pressure:
  - change body position regularly;
  - use aids and devices that reduce pressure on the body;
  - follow the correct technique for lifting and moving;
  - check the skin at least once a day.
- Monitor the quality and quantity of food and fluids, including in cases of urinary incontinence.



- Encourage as much activity as possible. If the person can walk, encourage them to take a walk every hour.



- Use waterproof bed pads and adult diapers

