

Saiba como ajudar a prevenir as úlceras de pressão

As úlceras de pressão ocorrem especialmente em doentes acamados ou sentados por longas horas na mesma posição, sem possibilidade de se moverem.

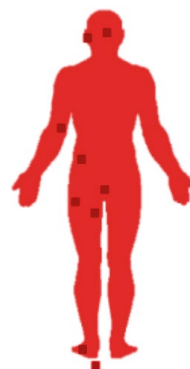
O doente ou os seus familiares podem contribuir para aumentar a segurança na prevenção das úlceras de pressão se utilizarem as orientações desta *checklist*.

- Assegure-se de que a pele do doente é examinada diariamente, em especial as zonas da pele sujeita a maior pressão.
- Evite a permanência prolongada na mesma posição. Se estiver acamado, deve mudar de posição (frente para costas e de um lado para o outro) a cada duas horas. Se estiver em cadeira de rodas, levante um pouco o corpo com os braços a cada 10-15 minutos. Se não consegue mudar de posição sozinho, peça ajuda!
- Não arraste ou fricção a pele na cama ou na cadeira de rodas durante uma transferência.
- Pergunte aos enfermeiros se está a ser aplicada pomada/creme nas mais zonas mais frágeis da pele.
- Peça um colchão antiescaras e proteções em pele de carneiro ou de material antiescara, para aliviar a pressão.
- Mantenha os lençóis da cama esticados e sem dobras.
- Verifique se as almofadas estão colocadas entre as pernas, joelhos, nos cotovelos e na cabeça.
- Se a roupa (pijama ou lençóis) ficar molhada (húmida), peça ajuda para ser trocada o mais rapidamente possível.
- Pergunte ao médico ou enfermeiro se está a fazer uma dieta enriquecida com proteínas (proteica). Pergunte se os seus familiares lhe podem trazer líquidos ou alimentos ricos em proteínas. Evite óleos e gorduras.

Deve pedir ajuda sempre que tiver dúvidas ou preocupações. Lembre-se de que as úlceras são mais fáceis de prevenir do que de tratar!

Ajude a avaliar a sua pele todos os dias

Assegure-se de que os enfermeiros avaliam a sua pele diariamente e peça aos seus familiares que o ajudem a avaliar a sua pele todos os dias ou até mais do que uma vez por dia.



As zonas que os enfermeiros avaliam são:

- As zonas com proeminências ósseas (parte posterior da cabeça, atrás das orelhas, cotovelos, anca, joelhos e calcanhares).
- As zonas que ficam mais transpiradas (entre as nádegas, debaixo do peito e entre as pregas da pele). Ver imagem.

O que os enfermeiros procuram:

- Qualquer tipo de ferida ou arranhão.
- Perda de pigmentação com manchas brancas (especialmente perto das proeminências ósseas).
- Pele rosada ou com sinais de vermelhidão (que não desaparecem em poucos minutos).
- Zonas da pele que estão demasiado quentes (com rubor e calor).

Atenção!

Se algum dos sinais referidos for detetado, pode estar a desenvolver uma úlcera de pressão!

Chame o enfermeiro quando:

- **Necessitar de ser posicionado para que nenhuma pressão seja colocada na zona da pele em perigo, durante as 24 a 48 horas seguintes, ou até a pele se apresentar sem sinais de pressão.**
- **Sentir que está desconfortável e com zonas de pressão sobre a sua pele.**
- **Verificar ou sentir humidade em alguma zona do corpo.**

É importante a sua contribuição para proteger da pressão ou fricção as zonas frágeis da sua pele.

Não se iniba, peça sempre ajuda aos enfermeiros.

atua saúde



tudo por tudo