

Помните

Можно и нужно

Каждые 1–2 часа



Менять положение тела.

Ежедневно (не реже)/ по необходимости



Менять постельное и нательное белье.



Мыть и обтирать влажной губкой тело больного.



Осматривать тело больного на предмет покраснений и других кожных изменений.



Использовать валики и подушки.



Сохранять оптимальную температуру в помещении (21–23 °С).



Не допускать образования складок на постельном белье и одежде.



Своевременно менять подгузник.



Следить за сбалансированным питанием (витамины А, В, С — творог, мясо, овощи) и питьевым режимом.



Обрабатывать кожу защитным кремом.

Постоянно

Заведите блокнот и отмечайте проведенные процедуры.

Пример: март

| Процедуры | Дата | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | xx.xx | xx.xx | xx.xx | xx.xx |
| Визуальный осмотр кожи | × | × | × | × |
| Смена положения | × | × | × | × |
| Гигиенические процедуры | × | × | × | × |
| Смена подгузников | × | × | × | × |
| Смена постельного белья | × | × | × | × |

Проследите, чтобы врач назначил вам современные методы лечения:

- пенные, гелевые, наполненные водой или воздухом очищающие прокладки;
- абсорбирующие и гидроактивные повязки.

Подробнее о методах профилактики пролежней и безопасных положениях больного в постели вы можете узнать в разделе «Уход» на сайте pro-palliativ.ru.

Профилактика и лечение пролежней

Помните о риске появления пролежней, если вы ухаживаете за человеком, который:

1

Находится в одной позе больше 2 часов и/или не может самостоятельно менять положение тела.

2

Имеет проблемы с весом (избыточный вес или истощение).

3

Часто потеет, страдает от недержания мочи, кала.

4

Страдает от сосудистых заболеваний, трофических язв, диабета.

Пролежни — это повреждения кожи и мягких тканей, которые возникают в результате давления, если человек долго находится в одной позе без движения.

Пролежни могут



Глубоко повредить кожу, мышцы и кости



Вызвать нестерпимую боль



Вызвать инфекции



Привести к заражению крови



Ухудшить качество жизни



Если пролежни не лечить, они могут привести к летальному исходу!

Нельзя использовать для лечения и обработки пролежней



Зеленку, йод, марганцовку, фукоцин.



Облепиховое, камфорное, эфирные масла.



Камфорный спирт, перекись водорода, салициловую кислоту.



«Болтушку», соду, репчатый лук.



«Мазь Вишневского» и «Левомеколь» нельзя использовать без консультации с врачом!

Поступайте с больным человеком так, как хотите, чтобы поступали с вами.

Научные консультанты: Н. Н. Данилова, филиал «Первый московский хоспис им. В. В. Миллиончиковой», ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ» А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»

Тираж 2000 экз. 2018 г.

Что делать, если появился пролежень?

1

Поверните больного так, чтобы не было давления на рану и кровь могла поступать к месту возникновения пролежня.

2

Наблюдайте и записывайте, как меняется рана. На последней странице вы найдете пример того, как можно вести лист наблюдений.

Обращайте внимание на:

- повышение температуры, озноб;
- выделения из раны;
- плохой запах от раны;
- повреждения вокруг раны.



При длительном давлении состояние ухудшится — откроется рана, которая углубится вплоть до кости.



Фонд помощи хосписам
Вера

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

www.fond-vera.ru
www.pro-palliativ.ru

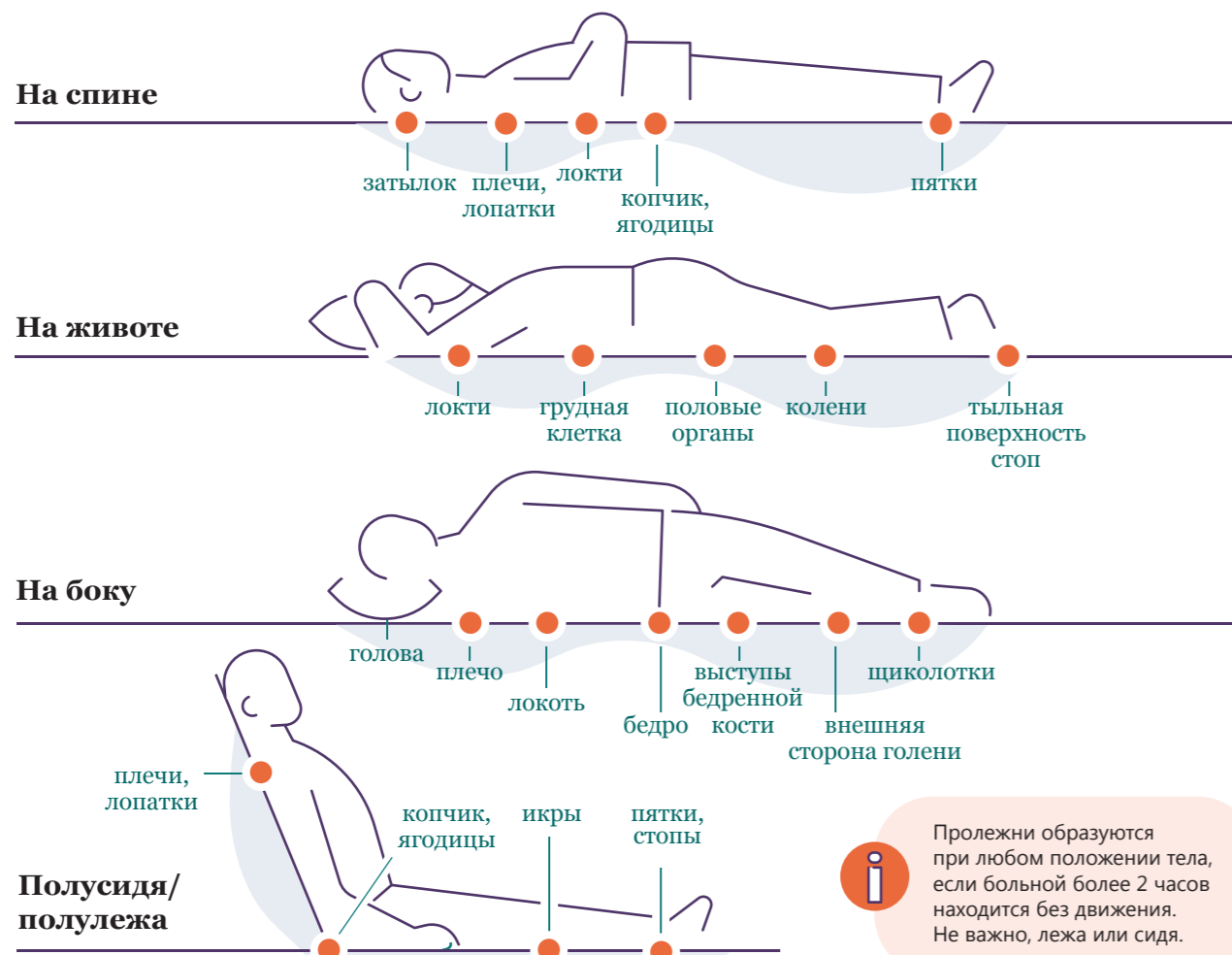
Партнеры

Фонд президентских грантов

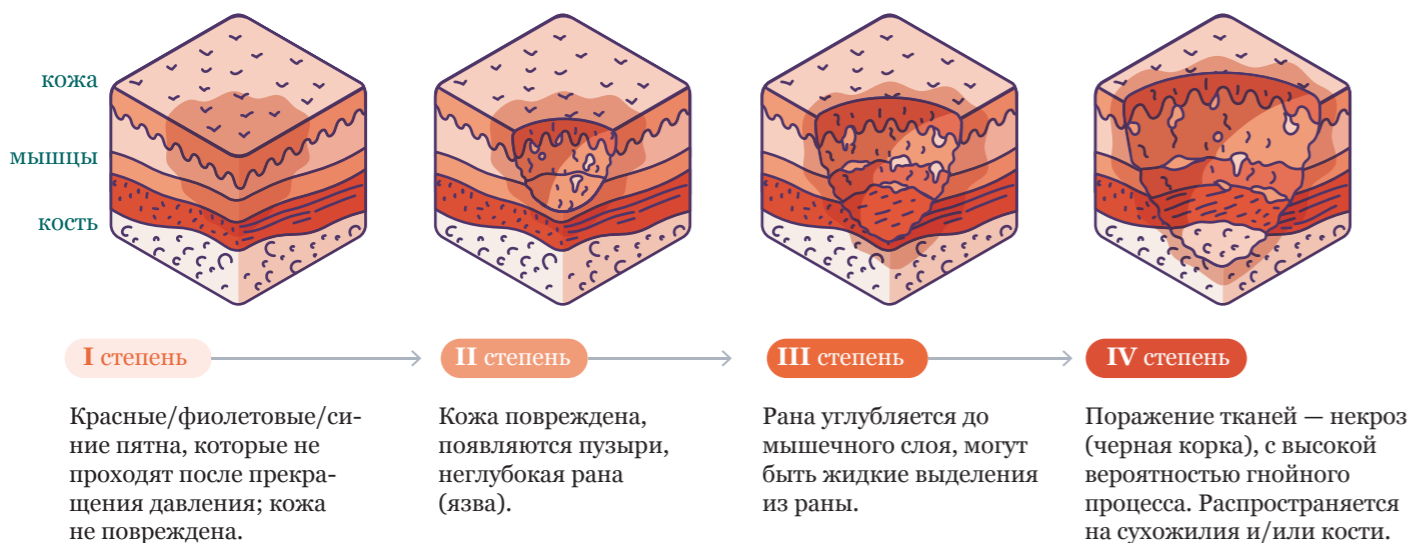
ИНФОГРАФИКА. АГЕНТСТВО ЭФФЕКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Как распознать пролежни

Зоны риска образования пролежней



Степени пролежней



Надавите на красное пятно пальцем 2–3 секунды:

- кожа побелела — это не пролежень,
- осталась красной — это пролежень I степени.

Даже при появлении пролежней I степени необходимо обратиться к врачу.

Как предотвратить появление пролежней

Обратите внимание

- Застилайте кровать без складок на белье. Складки повышают риск появления пролежней.
- Следите, чтобы в постели не было крошек.
- Выбирайте одежду из натуральных тканей без грубых швов, пуговиц и молний.
- Выбирайте трусы, носки, чулки и гольфы без тугих резинок.
- Если у больного стоит мочевой катетер или нефростома, следите, чтобы они не сдавливали кожу.

Меняйте положение тела

Если человек лежит, меняйте положение тела **каждые 2 часа** (не реже!), например:

- Спина
- Левый бок
- Снова спина
- Правый бок

Если человек сидит/полулежит, то меняйте положение **каждый час** (не реже!).

Постоянно осматривайте больного!

Используйте

- Функциональную кровать.
- Максимально легкое одеяло.
- Дополнительные подушки и валики. Например, в положении больного на боку положите подушку между коленями и лодыжками, в положении на спине — под пятки.
- Противопрележневый матрас. В крайнем случае — максимально плоский. Матрас не заменяет необходимости смены положения тела человека в постели!

Следите за гигиеной

- Всегда сохраняйте кожу сухой и чистой.
- Протирание влажной губкой. Ежедневно, не реже 1 раза в день.
- Душ и ванна.
- Интимная гигиена — при каждой смене подгузника или после каждого мочеиспускания/дефекации.
- После гигиенических процедур обрабатывайте кожу защитным кремом!

Как мыть человека с пролежнями?



- Аккуратно оmyвайте раны при ежедневных гигиенических процедурах.
- Следите, чтобы мыло смылось полностью.
- Не держите раны в воде долгое время.
- После купания делайте перевязку.

Используйте

- Мягкие моющие средства без антибактериального эффекта.
- Мягкое мыло (например, «Детское»).
- Специализированные очищающие пенки для ухода за лежачими больными.
- Мягкие губки-мочалки (желательно из натуральных материалов).
- Увлажняющие и защитные кремы, лосьоны для ухода за лежачими больными.