

# Come Mantenere la Pelle Sana e Prevenire le Lesioni da Pressione

How to Keep Your Skin Healthy and Prevent Pressure Injuries

**Le lesioni da pressione** (anche chiamate piaghe da decubito o ulcere da pressione) si sviluppano quando la pelle viene danneggiata da pressione. Ciò può succedere se si passa la maggior parte del giorno su una sedia o a letto. Le ulcere da pressione possono essere dolorose, difficili da guarire e possono portare a infezioni serie.

**La buona notizia è che la maggior parte delle lesioni da pressione può essere prevenuta.**

Mentre vi trovate in ospedale, il vostro team sanitario vi aiuterà a mantenere la vostra pelle in buona salute.

Leggete questo opuscolo per saperne di più!



Patient Education



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## All'interno di questo opuscolo

Argomento	Pagina
Che cos'è la lesione da pressione? .....	2
Su quali parti del corpo si possono verificare le lesioni da pressione? ....	3
Chi può avere una lesione da pressione?.....	4
Che tipo di assistenza posso ricevere in ospedale? .....	4
Come prevenire le lesioni: Piano di cura .....	5
Cosa succede se mi viene una lesione da pressione?.....	7
Dove posso trovare ulteriori informazioni? .....	7
Sommario .....	8

### Che cos'è la lesione da pressione?

La lesione da pressione è una piaga sulla pelle, sul tessuto sottostante o su entrambi. Il danno viene causato da **pressione** o **sfregamento**. Questo interrompe il flusso del sangue e senza flusso, la pelle e i tessuti non ricevono ossigeno e il nutrimento di cui hanno bisogno e presto incominciano a mostrare segni di lesione.

- La **Pressione** capita quanto si sta seduti o sdraiati per troppo tempo in un'unica posizione. Può anche succedere quando dispositivi medici (come maschera per l'ossigeno, tubi, drenaggi o tutori) fanno pressione sulla pelle. La pressione interrompe la circolazione del sangue su quella zona della pelle.
- Lo **Sfregamento** si verifica più spesso quando si scivola giù dal letto o dalla sedia, durante il riposizionamento o trasferimento. La pelle che sta contro il letto o la sedia non si muove con il resto del corpo, viene tirata e tesa. Questo può lacerare i vasi capillari e interrompere l'irrorazione di sangue.

## Segni di lesione da pressione

- Cambiamenti nel colore della pelle che diventa rossa, viola o scura
- Dolore o fastidio
- Vesciche



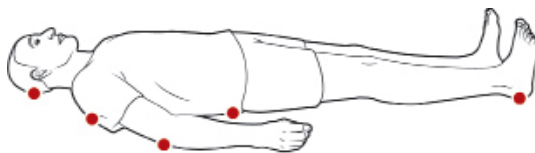
Se la pressione o sfregamento continuano, il danno peggiora. La pelle si rompe e si possono formare ferite aperte (ulcere). La pelle aperta può impiegare molto tempo a guarire e può infettarsi. Le ulcere possono diventare più grandi e più profonde arrivando fino al muscolo e all'osso.

## Su quali parti del corpo si possono verificare le lesioni da pressione?

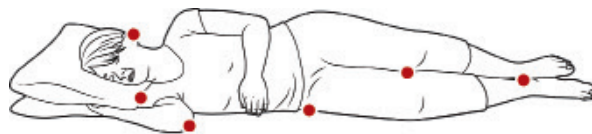
Le lesioni da pressione possono verificarsi in qualsiasi posto dove c'è pressione costante sulla pelle. Sono più comuni sulle parti più ossute del corpo, come i talloni, i gomiti, le anche e il coccige (osso sacro).

I puntini qui sotto mostrano dove si verificano comunemente le lesioni da pressione.

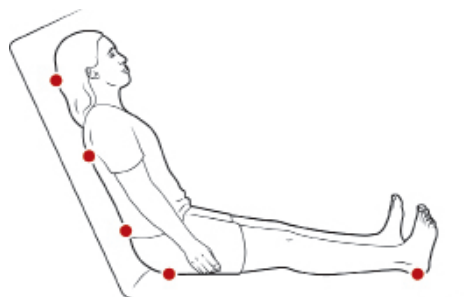
### Quando si sta sdraiati sulla schiena



### Quando si sta sdraiati sul fianco



### Quando si sta seduti a letto



### Quando si sta seduti su una sedia



## Chi può avere una lesione da pressione?

Chiunque può avere una lesione da pressione, ma alcune persone hanno più tendenza a svilupparle di altri. È più facile avere una lesione da pressione se:

- si ha difficoltà di movimento e non si può facilmente cambiare posizione
- non si sente dolore o pressione sulla pelle
- si ha la pelle spesso bagnata dal sudore, urina o defecazione
- non si mangia bene e non si beve abbastanza
- si ha stentata circolazione del sangue
- si è un adulto anziano con pelle sottile e fragile
- si hanno dispositivi medici sulla pelle
- si ha già avuto una lesione da pressione

Le cose che aumentano la possibilità di sviluppare una lesione da pressione si chiamano **fattori di rischio**. Più fattori di rischio si hanno e più aumenta la possibilità di sviluppare una lesione da pressione.

## Che tipo di assistenza posso ricevere in ospedale?

Quando si va in ospedale, un'infermiera controllerà la pelle e valuterà il rischio di sviluppare una lesione da pressione. L'infermiera condividerà questa valutazione con voi, la vostra famiglia e gli altri membri del team di assistenza sanitaria. Insieme preparerete un piano di assistenza per mantenere la vostra pelle in buona salute.

Se il vostro rischio di sviluppare una lesione da pressione è alto, è possibile abbiate bisogno di un fisioterapista, terapeuta occupazionale e/o un dietista nel vostro team di assistenza sanitaria. Ognuno di questi provider sanitari ha conoscenze e abilità speciali che vi aiuteranno a prevenire le lesioni da pressione.

# Il vostro piano di assistenza per una pelle in buona salute

## ① Parlate con il vostro team di assistenza sanitaria

### Cosa potete fare:

- Controllate tutte le zone della pelle soprattutto i punti di pressione, come i talloni, i gomiti, le anche e il sacro.
- Avrete bisogno di uno specchio o di qualcuno che vi aiuti.
- Avvertite subito l'infermiera se notate segni di una lesione da pressione come dolore, cambiamento di colore o vesciche, anche se potrebbe essere imbarazzante! La pelle danneggiata ha bisogno di cure subito, in modo che le lesioni non diventino più grandi e non si trasformino in una ferita aperta.

### Come possono aiutarvi i membri del team:

- Controllando regolarmente le vostra pelle se non siete in grado di farlo.
- Valutando regolarmente il vostro rischio di sviluppare una lesione da pressione.

## ② Riposizionatevi e muovetevi il più spesso possibile

### Cosa potete fare:

- Camminate e muovetevi il più possibile. Fate leggeri esercizi per le braccia e le gambe quando siete a letto o seduti su una sedia.
- Cambiate posizione almeno ogni 2 ore a letto. Spostate il peso ogni 15 minuti quando siete seduti.
- Fatevi aiutare quando avete bisogno.
- Non trascinate il vostro sedere quando scendete dal letto o vi traferite sulla sedia.

### Come possono aiutarvi i membri del team:

- Parlandovi di quanto spesso dovete stare seduti in una sedia o camminare per alleviare la pressione e rinforzarvi.
- Parlandovi di quanto spesso dovete cambiare posizione a letto, suggerire o aiutarvi a cambiare posizione se necessario.
- Aiutandovi a imparare a trasferirvi in modo sicuro dal letto alla sedia.
- Aiutandovi a rafforzare i muscoli e a muovervi.

### 3 Alleviare la pressione dalla pelle

#### Cosa potete fare:

Chiedete al vostro team di assistenza sanitaria qual è il modo migliore per:

- Inclinarsi o posizionarsi a letto
- Posizionarsi usando il supporto di cuscini
- Impedire che i vestiti e le lenzuola provochino pressione

#### Come possono aiutarvi i membri del team:

- Mostrarvi come sistemare il letto per mantenerlo ad un angolo di 30 gradi o più basso. Sollevarlo di più fa scivolare il vostro corpo e ciò danneggia la pelle.
- Mostrarvi come posizionarvi con cuscini o cunei per alleviare la pressione su certe parti della pelle.
- Determinare il bisogno di attrezzatura come cuscini speciali per sedervi o materasso che riduce o distribuisce la pressione.
- Mostrarvi come si usa l'attrezzatura di cui avete bisogno.

### 4 Mantenete la pelle pulita e asciutta

#### Cosa potete fare:

- Lavate la pelle con sapone delicato e acqua, usando un panno morbido. Non sfregate. Sciacquate e asciugate.
- Cambiate i prodotti per l'incontinenza (mutande e rivestimenti del letto) e i vestiti spesso per mantenere la pelle asciutta. L'umidità rende la pelle più fragile.
- Applicate una crema barriera per proteggere la pelle dall'umidità.

#### Come possono aiutarvi i membri del team:

- Dirvi qual è il modo migliore di mantenere la pelle pulita e asciutta.
- Aiutarvi a lavarvi, fare toletta e con la cura della pelle quando necessario.

## 5 Mangiate sano e bevete abbastanza liquidi

### Cosa potete fare:

Chiedete al vostro team di assistenza sanitaria quanto dovete bere e cosa mangiare durante la permanenza in ospedale.

### Come possono aiutarvi i membri del team:

Aiutandovi a scegliere cosa mangiare e bere per una pelle sana, per guarire più in fretta e per una migliore salute generale

### Altri passi importanti:

---

---

---

## Cosa succede se mi viene una lesione da pressione?

Non tutte le lesioni da pressione possono essere prevenute per cui è importante notare e prendersi cura dei cambiamenti della pelle prima possibile. Quando si verificano cambiamenti sulla pelle, le cure tempestive possono prevenire ulteriori lesioni e infezioni.

Se avete segni di una lesione da pressione, potete programmare un piano di cura con il vostro team di assistenza sanitaria. Verranno aggiunti degli accorgimenti per alleviare la pressione sulla zona e trattare la pelle lesa.

## Dove posso trovare ulteriori informazioni?

Visitate una delle Biblioteche per pazienti e famiglie di UHN e parlate con la bibliotecaria per trovare informazioni attendibili di persona, stampate o online.

Sito web: [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

- Selezionate “More information about Libraries”

Per ulteriori informazioni potete anche parlare ad un membro del vostro team di assistenza sanitaria.

### **Mantenete la pelle sana e prevenite le lesioni da pressione**

Le lesioni da pressione (anche chiamate piaghe da decubito o ulcere da pressione) sono lesioni della pelle e del tessuto sottostante. La pressione costante su una zona particolare della pelle è la causa più comune. Ciò può succedere quando si sta seduti o sdraiati nella stessa posizione troppo a lungo. La pelle danneggiata ha bisogno di cure immediate o la lesione può diventare molto seria.

#### **Controllate la pelle ogni giorno per questi segnali di avvertimento**

- Cambiamenti nel colore della pelle che può essere rossa, viola o scura
- Dolore o fastidio
- Vesciche
- Zone dure, calde o fredde

Se notate uno qualsiasi di questi segnali, non appoggiatevi sulla zona e avvertite immediatamente il vostro team di assistenza sanitaria!

#### **Agite per prevenire le lesioni da pressione**

Parlate con il vostro team di assistenza sanitaria e seguite i loro consigli sulla cura della pelle, posizionamento, dieta sana e movimento.

Per ulteriori informazioni sanitarie, visitare [www.villabella.info](http://www.villabella.info)

Contattateci per fornire feedback o richiedere questa brochure in un formato diverso, come grossi caratteri di stampa o formati elettronici: [info@villabella.info](mailto:info@villabella.info)