

# 3. LA CURA

## LA GESTIONE DELLE LESIONI DA PRESSIONE

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA



## CHE COS'E' UNA LESIONE DA PRESSIONE?



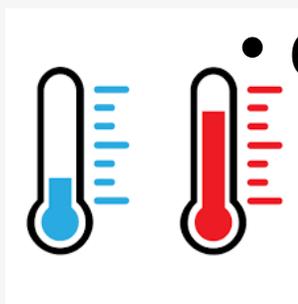
La lesione da pressione, più conosciuta come **ulcera** o **piaga da decubito**, è una ferita della pelle più o meno profonda che può comparire nelle persone che sono ferme a letto o rimangono sedute per lungo tempo.

## PERCHE' DOBBIAMO MANTENERE LA PELLE SANA E INTEGRA?

La pelle è una barriera naturale che protegge il corpo da fattori esterni potenzialmente dannosi (per esempio germi, sostanze chimiche, punture di insetto e traumi).

...per questo è importante mantenere la pelle sana, integra e senza lesioni!

La pelle contribuisce al mantenimento della temperatura corporea, elimina una grande quantità di tossine attraverso il sudore e “percepisce” le diverse sensazioni come:



• caldo • freddo • dolore • bruciore



ARGENTO  ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## PERCHE' SI FORMA UNA LESIONE ?

Le cause principali possono essere:

- rimanere fermi nella stessa posizione, distesi o su una sedia, per molto tempo (**più di 2 ore**);
- lasciare la pelle a contatto prolungato con sudore, urine e feci;
  - stare seduti su sedie rigide o senza cuscino,
- stare stesi su materassi rigidi e poco morbidi.

## PERCHE' SI FORMA UNA LESIONE ?



La lesione da decubito può svilupparsi anche quando si usano per un lungo periodo materiali sanitari che rimangono a contatto continuo con la pelle (ad es. sondino per nutrizione e catetere vescicale).

È importante prevenire la comparsa della lesione; spesso essa è molto dolorosa e difficile da guarire.



## CHI E' A RISCHIO DI LESIONE?

Spesso le persone a rischio sono quelle che rimangono ferme **per lungo tempo a letto o sedute nella stessa posizione**. Il rischio aumenta se la persona:

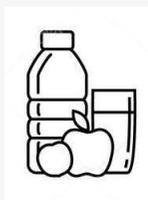
- fa fatica a mangiare e a bere;
- ha la **pele umida** o rovinata a causa del contatto prolungato con urine, feci o sudore;
- ha la pelle insensibile al caldo o al freddo e non sente il bisogno di cambiare posizione;
- ha la febbre, il diabete, ha malattie neurologiche, polmonari o cardiache;
- è in sovrappeso o è troppo magra;
- ha già una lesione da pressione o l'ha avuta in passato.



ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

# COME POSSIAMO AIUTARE A PREVENIRE UNA LESIONE?

Per prevenire le lesioni da pressione è importante seguire questi **4 accorgimenti**:



- alimentazione;

- movimento;



- igiene;

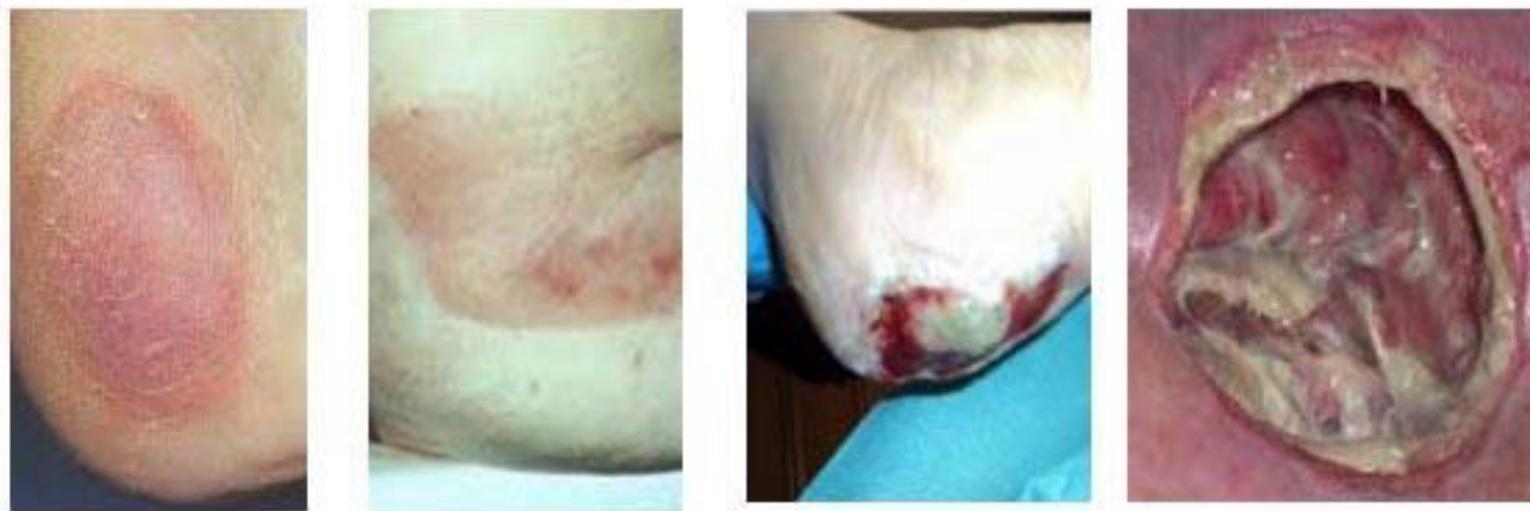
- controllo della cute.



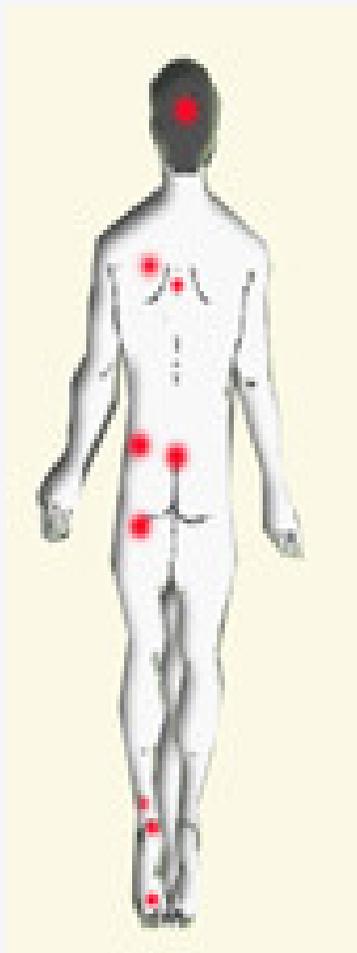
**ARGENTO ATTIVO**  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

## Lesioni da pressione o da decubito

Le lesioni da pressione possono presentarsi con **diversi stadi di gravità**: dal semplice arrossamento cutaneo possono arrivare, nei casi più gravi, fino all'osso.



supino



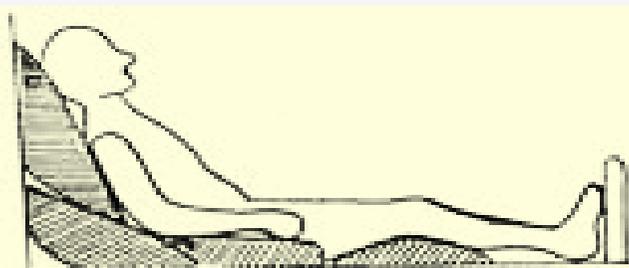
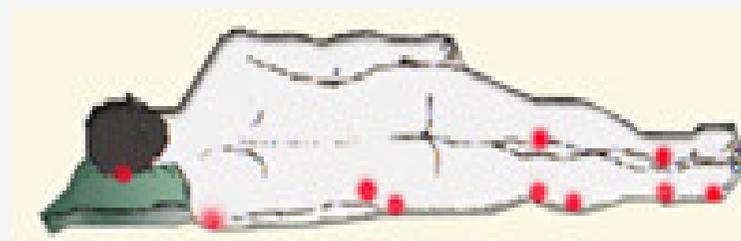
seduto



prono



fianco



POSIZIONE SEMISEDUTA

# Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

## 1. Mobilizzazione del paziente

Il **movimento** è la prima difesa dell'organismo contro i danni da compressione.

È fondamentale **ridurre il carico sulle zone sottoposte a compressione** attraverso un piano di mobilizzazione che preveda spostamenti e adeguati cambi di posizione, attuati con tecniche specifiche per evitare che la parte a contatto con il letto sia strofinata e quindi lesionata.

# Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

## 1. Mobilizzazione del paziente: cosa puoi fare?

- stimola il tuo familiare/assistito a fare piccoli movimenti;
- aiutalo a cambiare spesso (almeno ogni 2 ore) la posizione ricordandoti di non trascinarlo per evitare che la pelle si rovini sulle lenzuola;
- fai attenzione a non farti male alla schiena e se fai fatica a sollevarlo, fatti aiutare;
- lascialo seduto sul letto solo per poco tempo;
- preferisci la posizione semi-seduta (con la testata del letto alzata di 30°): in questo caso fai attenzione che non scivoli sul letto perchè lo sfregamento della pelle sulle lenzuola può danneggiare la pelle;
- mettilgli un cuscino sotto le gambe per tenere sollevati i talloni così non “pesano” sul materasso e non schiacciano la pelle

# Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

## 1. Mobilizzazione del paziente: cosa puoi fare?

### MOVIMENTO DA SEDUTI

- è importante fargli fare **piccoli movimenti/spostamenti** ogni **15/20 minuti**. Per esempio suggeriscigli di sollevarsi di poco, appoggiandosi sui braccioli e alzando il sedere dalla sedia. Questi piccoli movimenti aiutano a diminuire la pressione continua;
- fagli appoggiare bene i piedi sul pavimento, sul poggiatesta della carrozzina o su uno sgabello (**lascia i talloni liberi!**).

# Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

## 2. Igiene e cura della cute

È fondamentale mantenere la **cute integra, ben idratata e pulita**, eseguendo accurate ispezioni, soprattutto nei punti delle prominenze ossee e nelle pliche cutanee.

La cute così resiste maggiormente alla colonizzazione batterica e agli stiramenti, dovuti alla riduzione del film idrolipidico che nell'anziano rende più fragile la pelle, ma per **mantenerne l'elasticità e prevenire e/o ridurre le macerazioni** è necessario agire con le dovute precauzioni.

## Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

### 3. Idratazione e alimentazione adeguata

La **nutrizione** è un elemento fondamentale per mantenere l'integrità dei tessuti e per promuovere i processi di cicatrizzazione. Per quanto possibile, si consiglia una **dieta equilibrata e variegata**, ricca di frutta e verdura, pane e cereali, carne, pesce, uova, latte e derivati, perché:

**aiuta la prevenzione della degenerazione e favorisce la guarigione delle lesioni in atto.**

Si raccomanda di bere **almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno**, per facilitare l'idratazione cutanea ed evitare la disidratazione, specie nel periodo estivo.

# Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

## 3. Idratazione e alimentazione adeguata: cosa puoi fare?

È importante che il tuo familiare/assistito mangi tutti i tipi di nutrienti: proteine (uova, carne, pesce, legumi, formaggi), vitamine (frutta e verdure), carboidrati (pasta, pane e riso) e grassi (per esempio olio extravergine di oliva);

- cerca di comporre i pasti in modo che siano presenti tutti i tipi di nutrienti;
- se fa fatica a mangiare o se non mangia in modo vario avvisa e chiedi consiglio al medico curante;
- se non ha appetito, proponigli pasti piccoli e frequenti durante il giorno; • fai bere almeno 6-8 bicchieri al giorno (acqua, tè, succhi di frutta), soprattutto se ha febbre, sudorazione, diarrea;
- consulta il medico in caso di: vomito, stipsi o diarrea persistenti, perdita di peso, aumento di peso e in ogni caso se hai dei dubbi.

## Che cosa fare per prevenirle o facilitarne la guarigione

### 4. Gestione dell'incontinenza

L'incontinenza richiede molta attenzione perché l'**azione macerante e irritante di urine e feci** può aumentare il rischio di lesioni oppure contribuire a peggiorarle, se già presenti.

### 5. Gestione del dolore

Le lesioni da decubito possono causare dolori, i cui momenti di maggiore criticità si manifestano di norma durante il **cambio della medicazione** oppure in occasione dei posizionamenti del paziente.

**Al caregiver viene richiesto...**

***Il cambio della  
medicazione***



***Segnalare sempre  
agli operatori  
eventuali  
cambiamenti***



***Mobilizzare ogni 2 ore***



*Lesione che va bene*



*Lesione che va male*



- Ogni Regione, oltre alle normative nazionali, ha **proprie procedure di riferimento** che regolamentano i servizi e le forniture dei materiali.
- Ogni Azienda Sanitaria ha **sportelli dedicati** che curano le pratiche per le forniture dei materiali.
- Alcuni materiali possono essere rimborsati, altri no.
- Il responsabile del paziente presso il suo domicilio è il **medico di famiglia**.
- L'anziano fragile può essere inserito in un **percorso di cure territoriali e domiciliari** oppure essere seguito solo dal medico di famiglia.



Grazie